

## Mudança climática e saúde mental:

uma preocupação crescente para os jovens

Adolescentes e jovens adultos têm muito em que pensar nos tempos atuais. Cinquenta e oito por cento dos adolescentes dizem que tiveram a saúde mental afetada pela pandemia.<sup>1</sup> Ao longo dos últimos três anos, temos visto aumento de mais de 1,5 vez no número de crianças e adolescentes que recebem apoio para depressão, ansiedade e trauma.<sup>2</sup>

Caso tenha um jovem em sua vida, você deve ter notado o impacto dos fatores estressantes diários – sem mencionar a pandemia. Mas você já pensou como a mudança climática pode estar afetando a saúde mental dos jovens?

A Organização Mundial de Saúde está chamando atenção para essa questão. Veja aqui como a mudança climática pode estar afetando você e seus entes queridos.

### Trauma por exposição imediata

Em todo o mundo, temos visto imensos incêndios incontroláveis, calor extremo e tempestades mortais. Mais de 1 bilhão de crianças vivem em países que estão em “risco extremamente alto” de choques climáticos e ambientais. Esses riscos podem abranger inundações, tempestades, ondas de calor, escassez de água e níveis altos de poluição do ar.<sup>3</sup>

Se a sua família tiver sido afetada, seu filho jovem ou adolescente pode apresentar problemas duradouros de saúde mental. Após um evento climático traumatizante, um programa escolar observou aumento de 50% no uso de serviços de saúde mental para depressão, ansiedade, transtorno de adaptação e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Embora essas preocupações tenham diminuído com o tempo, o uso de substâncias, drogas ou álcool e suicídio aumentaram.<sup>4</sup>



# 58%

dos adolescentes dizem que a pandemia afetou a saúde mental deles

---

Um programa escolar observou um aumento de

# 50%

no uso de serviços de saúde mental

---

Mais de

# 45%

dos adolescentes disseram que seus sentimentos em relação à mudança climática afetaram suas vidas diárias

# 77%

disseram que o  
“futuro é assustador”



## Preocupações constantes

Mesmo quando não vivenciamos pessoalmente um evento importante, como um incêndio florestal ou inundação, podemos ter ansiedade. Podemos ter a preocupação de que nos afetará ou afetará nossos entes queridos ou mesmo nossos futuros filhos.<sup>5</sup>

Embora todos possam tomar medidas que ajudem a evitar mais mudanças climáticas, os efeitos já estão ocorrendo. E, com um desafio tão grande à frente, podemos nos sentir impotentes – e até mesmo sem esperança. Em um estudo com jovens, 77% disseram que o “futuro é assustador”. Mais de 45% dos adolescentes disseram que tiveram suas vidas diárias afetadas pelos seus sentimentos em relação à mudança climática.<sup>6</sup>

## Você acha que seu filho adolescente ou jovem pode estar precisando de apoio para a saúde mental – relacionado à mudança climática ou qualquer outro motivo?

Visite [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 Youth Survey: Report. [cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4\\_11\\_2020](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4_11_2020). Accessed September 27, 2021.
2. Optum Internal Utilization Data, 2021.
3. UNICEF. One billion children at “extremely high risk” of the impacts of the climate crisis – UNICEF. [unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef](https://www.unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef). August 19, 2021. Accessed January 26, 2022.
4. Nazeer A. Climate change and child and adolescent mental health in Asia, Middle East and North Africa region: Points to ponder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020;59(10):S39-S40.
5. Whitmore-Williams SC, Manning C, Krygsman K, Speiser M. Mental health and our changing climate: Impacts, implications and guidance. American Psychological Association, *Climate for Health and ecoAmerica*. March 2017.
6. Marks E, Hickman C, Pihkala P, et al. Young people’s voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. *Social Science Research Network*. [ssrn.com/abstract=3918955](https://ssrn.com/abstract=3918955) or [dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955](https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955). September 7, 2021.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidade de atendimento de urgência. Em casos extremos, ligue para o número dos serviços locais de emergência ou compareça ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional da saúde. Este programa e seus componentes talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a exclusões de cobertura e limitações. Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas que pertencem a seus respectivos proprietários. Como estamos continuamente aperfeiçoando nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.