

Mudanças climáticas e seu impacto em nossas vidas e na saúde mental

Como muitas pessoas em todo o mundo, talvez você também esteja preocupado(a) com as mudanças climáticas. Talvez você ou alguém com quem você se importa more em um lugar onde há eventos climáticos extremos. Talvez você ou essa pessoa faça parte de uma comunidade agrícola que está perdendo plantações, de uma cidade litorânea cuja faixa de areia está cada vez menor ou de uma área urbana cujo ar é poluído. Ou talvez você esteja preocupado(a) com o futuro.

A verdade nua e crua é que as mudanças climáticas estão causando o aumento das temperaturas, o aumento do nível das marés, climas mais severos e desastres naturais em todo o mundo. Ondas de calor, secas, inundações, tempestades, furacões e incêndios estão ficando cada vez mais frequentes.

A principal causa de tudo isso são as nossas ações, como a queima de carvão, o uso de óleo e gás para gerar energia e o desmatamento, que poluem o ar. Isso cria um efeito estufa, que retém muito calor na atmosfera da Terra e, conseqüentemente, leva ao aquecimento global. E, caso você esteja se perguntando se alguém está fazendo alguma coisa a respeito, a resposta é sim. Especialistas e defensores do clima estão botando a boca no trombone, incentivando países, empresas, organizações e pessoas a trabalharem juntos para desacelerar as mudanças climáticas.

É verdade que está crítico, mesmo sem nenhuma estatística para mostrar na forma de números o impacto nas pessoas, nas comunidades e no planeta. Os impactos das mudanças climáticas globais podem ser muito difíceis de aceitar.

Ao vivenciar as mudanças em primeira mão ou ao saber delas nas redes sociais e nas notícias, muitas pessoas apresentam sentimentos negativos e difíceis de lidar. Eles geralmente incluem medo, incerteza, desamparo, ansiedade, raiva e até mesmo uma sensação de sobrecarga ou tristeza. Há também pessoas que se sentem emocionalmente esgotadas ou perdidas, sem saber o que fazer. Outras ficam em negação. E não podemos esquecer que também há pessoas que se sentem motivadas a fazer o que estiver ao seu alcance para fazer a diferença.

Não importa onde você esteja no espectro emocional, é importante se permitir sentir, seja qual for o sentimento. Também é importante tomar providências para lidar com esse sentimento, para que possa seguir em frente. Embora não exista uma varinha de condão que possa fazer esses sentimentos desaparecerem ou mudar o mundo, veja aqui três coisas que você pode fazer para ajudar a superar isso.



Estratégias de enfrentamento podem frequentemente ajudar a controlar pensamentos e sentimentos difíceis

Algumas maneiras de ajudar a acalmar seus nervos incluem: Exercícios de respiração profunda, movimentar-se, concentrar seus sentidos em algo que você vê, cheira, saboreia, sente ou ouve e conversar com alguém em quem você confia.

Reformular pensamentos difíceis também pode ajudar você a se acalmar e manter a perspectiva. Por exemplo, se você perceber que só está pensando no pior e se concentrando em coisas negativas, faça-se perguntas para acalmar seus pensamentos e ganhar perspectiva:

- Pensamento ruim: “Ninguém se importa com o que está acontecendo e não há nada que eu possa fazer a respeito.”
- Pensamento reformulado: “Existem especialistas em clima, defensores e pessoas como eu ao redor do mundo que se importam e estão tentando fazer a diferença. Uma maneira de fazer a diferença é não comprar roupas novas, a menos que eu realmente precise delas. Cada pequeno esforço contribui para uma causa maior.”



Praticar o autocuidado ajuda a nutrir sua saúde e bem-estar geral

Comer alimentos nutritivos, ser ativo(a) e dormir o suficiente aumentam o bem-estar e reduzem o estresse. O mesmo acontece com a prática de ioga e atenção plena, meditação, hobbies e passar tempo em meio a natureza.

Criar conexões sociais e passar tempo com pessoas que você gosta são outras maneiras importantes de se ajudar. Fazer isso lhe dará motivos para se sentir bem e rir, além de manter um sistema de apoio constante quando precisar de alguém para conversar ou de outro tipo de ajuda. Ser cuidado(a) e cuidar dos outros também ajuda você a ter uma sensação de esperança, propósito e autoestima, o que pode ajudar a superar momentos difíceis com mais facilidade e fortalecer sua satisfação geral com a vida.

Quando sentir emoções fortes, também pode ajudar direcionar seus sentimentos para algo que ajude a criar uma mudança significativa, por menor que seja. Isso pode ser se afiliar a uma organização ativista climática, se manifestar em apoio a políticas de proteção ambiental ou participar de outra coisa que seja importante para você.

Cuidar de si mesmo(a) também significa se afastar do que está causando esses sentimentos ruins. Encontre maneiras de relaxar e descansar a mente, como escutar sua música ou assistir seu programa preferido, praticar um esporte em equipe, jogar jogos com amigos ou simplesmente fechar os olhos e ficar sentado(a) em silêncio por um tempo.



Informe-se e prepare-se para assumir o controle

Quando ficamos sobrecarregados com emoções fortes, pode ajudar focar no que podemos controlar e deixar de lado o que não podemos. Tirar um tempinho para aprender sobre o seu entorno e o que está acontecendo nele pode ajudar você a entender as possibilidades e a se preparar. Por exemplo, se você mora em uma área diretamente afetada pelas mudanças climáticas, é importante estar preparado(a) para emergências. Isso inclui saber quem na sua comunidade pode precisar de ajuda durante um evento climático extremo, como idosos ou crianças. Crie um plano sobre o que fazer no caso de uma emergência climática. Para onde você iria? Quem precisa da sua ajuda?

Além disso, se você ou um ente querido tem um problema de saúde, é importante entender como as mudanças climáticas podem afetá-lo(a). Por exemplo, alguns medicamentos psiquiátricos podem limitar a capacidade do organismo de regular o calor. E, se alguém depende de serviços sociais ou infraestrutura, essa ajuda pode ser interrompida durante eventos climáticos extremos.

Pense nos suprimentos que você pode precisar e prepare-se com antecedência. Tenha em casa alguns alimentos enlatados, em caixas ou em garrafas, além de água e quaisquer medicamentos necessários. Deixe uma mochila pronta com uma muda de roupa, produtos de higiene básicos, um rádio a pilhas, um celular carregado e um carregador solar.

Aproveite também para descobrir o que você pode fazer para ajudar a minimizar o aquecimento global. Em escala global, os maiores contribuintes são a geração de energia, a fabricação de produtos, o desmatamento, o uso de transporte, a produção de alimentos, o abastecimento elétrico de edifícios e o consumo excessivo. Isso significa que cada pessoa pode ajudar a fazer a diferença fazendo coisas como:

- Usar transporte público, caminhar ou andar de bicicleta
- Consumir menos alimentos, água, produtos e energia, e escolher coisas feitas de materiais reciclados e renováveis sempre que possível
- Plantar árvores e espécies nativas
- Reduzir o desperdício, reciclando, compostando e reutilizando sempre que possível
- Economizar água e energia, usando menos aquecimento e resfriamento, mudar para aparelhos e ferramentas de baixo consumo de energia e usar energia limpa, como solar e eólica, sempre que possível
- Ensinar aos outros o que você aprendeu e o que eles podem fazer sobre as mudanças climáticas
- Envolver-se na política e nas políticas locais para apoiar soluções para as mudanças climáticas



Recebendo ajuda

Não é raro ver pessoas que passaram por um desastre natural sofrendo de depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático ou outro problema de saúde mental. Além disso, um número cada vez maior de pessoas de todas as idades está sofrendo devido às mudanças climáticas. Esse sentimento é frequentemente chamado de “ecoansiedade”.

Embora cada pessoa possa ter um problema de saúde mental de uma maneira diferente, os sintomas comuns incluem:

- Preocupação ou medo excessivo
- Tristeza, falta de esperança ou sensação de “vazio” constante
- Variações extremas de humor, como irritabilidade ou raiva
- Mudanças nos hábitos alimentares, níveis de energia ou padrões de sono
- Aumento do uso de álcool ou outras substâncias
- Dores físicas persistentes
- Dificuldade em gerenciar tarefas diárias ou lidar com o estresse



Se sentimentos fortes persistirem e estiverem ficando mais difíceis de lidar ou se esses sintomas lhe parecerem familiares, considere falar com um profissional de saúde.



Suporte crítico quando você precisar

Acesse optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte crítico adicionais.

United Nations. [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). Maio de 2023.

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 29 de março de 2023.

German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 12 de fevereiro de 2025.

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 21 de outubro de 2024.

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 25 de junho de 2024.

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 13 de março de 2023.

World Health Organization. [Climate change](#). 12 de outubro de 2023.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o 911 (se estiver nos Estados Unidos) ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui um atendimento médico ou ajuda profissional. Consulte seu médico se precisar de tratamento e medicamentos ou se tiver necessidades médicas específicas. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todas as fases ou para todos os diferentes tamanhos de grupos e estão sujeitos a mudanças. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF17547779 342441-052025 OHC