

Psicologia e Mudanças Climáticas

Ana Carla Moreira dos Santos ¹
Vania Aparecida da Silva Figueiredo do Couto²
Arlete Tavares Buchardt³
Ana Flora Fogaça Gobbo⁴

Resumo: As mudanças climáticas representam um desafio global sem precedentes, afetando não apenas ecossistemas e economias, mas também a saúde mental das populações. Este artigo discute os impactos psicológicos relacionados às alterações no clima, como ecoansiedade, luto ecológico e estresse pós-traumático, bem como o papel da psicologia na promoção de resiliência e enfrentamento. A abordagem enfatiza a importância de estratégias individuais e coletivas para lidar com os desafios emocionais impostos por essa crise, destacando a relevância de ações interdisciplinares no contexto da sustentabilidade.

Palavras-chave: psicologia ambiental, mudanças climáticas, saúde mental, ecoansiedade, sustentabilidade.

Abstract: Climate change poses an unprecedented global challenge, impacting not only ecosystems and economies but also mental health. This article discusses the psychological impacts of climate change, such as eco-anxiety, ecological grief, and post-traumatic stress, as well as psychology's role in promoting resilience and coping mechanisms. The approach emphasizes the importance of individual and collective strategies to address the emotional challenges of this crisis, highlighting the relevance of interdisciplinary actions in the context of sustainability.

Keywords: environmental psychology, climate change, mental health, eco-anxiety, sustainability.

¹ Especialização em Psicologia Jurídica e Avaliação Psicológica. FAVENI-FACULDADE VENDA NOVA DO IMIGRANTE, IESX_PPROV, Brasil.(2023)

² Doutorado em Psicologia. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, PUC GOIÁS, Brasil.(2017)

³ Graduação em Agronomia. Universidade Norte do Paraná, UNOPAR, Brasil (2024).

⁴ Doutorado em Ciências da Saúde. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo, EERP-USP, Brasil (2025).

1. INTRODUÇÃO

As mudanças climáticas têm despertado preocupação mundial devido aos seus efeitos adversos no meio ambiente, na economia e na sociedade. Entretanto, as consequências psicológicas dessa crise permanecem subestimadas, apesar de sua profundidade e relevância.

Eventos climáticos extremos, como enchentes, secas e ondas de calor, além das incertezas sobre o futuro, afetam a saúde mental de populações ao redor do mundo.

Diante desse cenário, a psicologia surge como um campo essencial para compreender e mitigar os impactos emocionais associados às mudanças climáticas. Este artigo explora como essa crise afeta a saúde mental, destacando fenômenos como ecoansiedade, luto ecológico e traumas relacionados a desastres. Também discute o papel da psicologia na promoção de estratégias de enfrentamento e na mobilização para uma convivência mais sustentável com o meio ambiente.

2. Impactos Psicológicos das Mudanças Climáticas

As mudanças climáticas podem gerar uma ampla gama de respostas psicológicas, que variam em intensidade e duração conforme a vulnerabilidade individual e coletiva. Três fenômenos têm ganhado destaque nos estudos recentes: a ecoansiedade, o luto ecológico e o estresse pós-traumático.

Ecoansiedade é definida como um medo persistente e incapacitante em relação às mudanças climáticas e seus impactos futuros. Este sentimento é especialmente prevalente entre jovens e comunidades conscientes dos riscos ambientais. A sensação de impotência e a incerteza sobre o futuro são fatores que intensificam esse quadro, afetando negativamente a qualidade de vida.

Luto ecológico, por sua vez, refere-se à tristeza profunda causada pela degradação ambiental, perda de biodiversidade e destruição de ecossistemas. Esse fenômeno afeta especialmente aqueles com conexões íntimas com a natureza, como indígenas, ambientalistas e profissionais que dependem diretamente dos recursos naturais.

Por fim, o estresse pós-traumático frequentemente emerge em comunidades impactadas por eventos climáticos extremos, como enchentes ou incêndios florestais. A perda de lares, familiares ou meios de subsistência nesses cenários não apenas gera traumas imediatos, mas também pode ter efeitos psicológicos duradouros.

3. Psicologia como Ferramenta no Enfrentamento das Mudanças Climáticas

A psicologia desempenha um papel crucial na resposta aos desafios emocionais impostos pelas mudanças climáticas. Em um nível individual, estratégias como práticas de mindfulness, promoção de habilidades de resiliência e terapias voltadas ao fortalecimento da agência pessoal podem ajudar as pessoas a lidar com a ansiedade e o estresse relacionados ao clima.

Em um contexto coletivo, os psicólogos podem contribuir para campanhas de conscientização, facilitando mudanças comportamentais em prol da sustentabilidade. Essas iniciativas buscam alinhar emoções, valores e ações, ajudando a transformar sentimentos de impotência em engajamento ativo na mitigação da crise climática.

Além disso, é essencial que a psicologia integre abordagens interdisciplinares, colaborando com áreas como ciências ambientais, sociologia e economia. A formulação de políticas públicas que considerem os impactos psicológicos das mudanças climáticas é uma prioridade, garantindo suporte adequado às populações vulneráveis.

Conclusão

As mudanças climáticas não são apenas uma crise ambiental, mas também uma questão profundamente psicológica. Os efeitos emocionais, como ecoansiedade, luto ecológico e estresse pós-traumático, demandam atenção urgente de pesquisadores e profissionais da psicologia.

Ao oferecer intervenções baseadas na promoção de resiliência e no engajamento coletivo, a psicologia pode ajudar indivíduos e comunidades a enfrentar os desafios emocionais impostos por essa crise. A colaboração interdisciplinar e o compromisso ético com o bem-estar humano e ambiental são fundamentais para transformar a relação da humanidade com o planeta, promovendo saúde mental e sustentabilidade em um futuro incerto.

REFERÊNCIAS

AMARAL, T. S.; CARVALHO, L. R. Ecoansiedade: Reflexos da crise climática na saúde mental. *Revista Brasileira de Psicologia Ambiental*, v. 12, n. 2, 2022.

SANTOS, M. E.; OLIVEIRA, P. R. Psicologia e Mudanças Climáticas: Estratégias para um futuro sustentável. *Cadernos de Psicologia Social e Ambiental*, v. 18, n. 3, 2023.

SILVA, F. A.; PEREIRA, C. L. Luto Ecológico e Saúde Mental: O impacto das perdas ambientais. *Psicologia em Perspectiva*, v. 20, n. 1, 2023.