

À SOMBRA DA CRISE CLIMÁTICA: ECO ANSIEDADE, EDUCAÇÃO AMBIENTAL E A BUSCA POR UM FUTURO MAIS RESILIENTE.

1 INTRODUÇÃO

A crise climática, com seus impactos cada vez mais intensos e devastadores, não se limita a eventos climáticos extremos e desastres naturais, como as recentes enchentes que atingiram o Rio Grande do Sul. Ela se manifesta também na psique humana, assombrando a sociedade com uma angústia profunda: a eco ansiedade (Ogunbode *et al.*, 2022). Essa ansiedade se caracteriza por um medo crônico do desastre ecológico (Clayton & Karazsia, 2020), e pode se expressar através de sentimentos de medo, preocupação, culpa, vergonha, desesperança e desespero (Ojala *et al.*, 2021), impactando negativamente a saúde mental de indivíduos e comunidades (Whitmarsh *et al.*, 2022).

A questão da eco ansiedade ganha um novo contorno diante da tragédia climática no Rio Grande do Sul, onde a destruição de infraestruturas e o sofrimento humano se somam à angústia existencial provocada pelas mudanças climáticas. As crianças e os jovens, em particular, estão expostos a um conjunto de emoções complexas que envolvem o medo do futuro, a percepção de um mundo ameaçado e a sensação de abandono por parte dos governos (Hickman *et al.*, 2021), sendo especialmente vulneráveis a desenvolver problemas de saúde mental.

Nesse cenário, a educação ecológica surge como um instrumento crucial para superar a eco ansiedade, construindo uma relação mais saudável e consciente com o meio ambiente. Encorajar crianças e jovens a se envolverem em projetos coletivos e individuais que abordem questões ambientais pode proporcionar um senso de eficácia e propósito, reduzindo sentimento de impotência e fomentando uma perspectiva mais esperançosa e empoderada em relação ao futuro ambiental

Ante o exposto, este ensaio propõe um debate sobre a eco ansiedade, buscando compreender algumas de suas manifestações gerais, no espaço brasileiro e ainda discutir algumas das diversas práticas pedagógicas que podem compor um caminho para superá-la. O cerne da análise se concentrará em como a educação ambiental pode funcionar como uma ferramenta de empoderamento, auxiliando indivíduos e comunidades a enfrentar a ansiedade climática e a construir um futuro mais sustentável e justo para todos.

2 O QUE É ECO ANSIEDADE E COMO ISSO ATINGUE NOSSA PSIQUE

A crise climática, um dos maiores desafios da humanidade, transcende as fronteiras da natureza e impacta profundamente o bem-estar mental das pessoas. A ansiedade climática, uma angústia emocional, mental ou somática intensificada em resposta às mudanças perigosas no sistema climático, tem se tornado uma realidade cada vez mais presente, manifestando-se em sintomas como impotência, medo, confusão, preocupação, choque, trauma, luto, culpa, vergonha, raiva, entusiasmo, expectativa, excitação, estresse e sobrecarga (Phkala, 2020b). Essa mistura sintomática não se restringe a um estado psicológico individual, mas também impacta a saúde da comunidade como um todo, contribuindo, entre outros pontos, para o aumento de transtornos de estresse pós-traumático (TEPT), depressão e ansiedade generalizada, além de aumentos no uso indevido de álcool, violência doméstica e suicídio (Whitmarsh *et al.*, 2022).

A ansiedade climática, segundo Clayton e Karazsia (2020), compreende dois fatores fundamentais: o comprometimento cognitivo-emocional, caracterizado por pensamentos e emoções negativas relacionados à crise climática, e o comprometimento funcional, que se manifesta através de impactos negativos na vida diária do indivíduo, como dificuldade de concentração e sono (Clayton & Karazsia, 2020). O que torna a questão ainda mais intensa é a

constatação de que a ansiedade climática pode ter um impacto direto no comportamento pró-ambiental (Pihkala, 2020a, 2020b). Indivíduos que experimentam essa angústia podem ser impulsionados a refletir sobre seus hábitos de consumo, a buscar informações sobre as mudanças climáticas e a adotar práticas mais sustentáveis (Pihkala, 2020a, 2020b). Todavia, pode levar à passividade e à inércia, criando um ciclo de desespero e impotência que impede a ação (Pihkala, 2020a, 2020b).

A ansiedade climática se manifesta como uma resposta profunda à percepção da crise ambiental e inclui, além da ansiedade propriamente dita, outras emoções como medo, raiva, tristeza, desespero, culpa e vergonha (Pihkala, 2020a, 2020b). Essa gama de sentimentos evidencia a dimensão multifacetada da ansiedade climática, que vai além de um simples estado de apreensão. A forma como cada indivíduo lida com essas emoções, seja minimizando a gravidade da situação ou buscando soluções práticas, impacta diretamente a forma como ele se engaja ou não em ações pró-ambientais (Whitmarsh *et al.*, 2022).

A forma como as pessoas lidam com a ansiedade climática é um fator determinante na sua relação com a crise ambiental. O enfrentamento focado na emoção busca reduzir o afeto negativo, enquanto o enfrentamento focado no problema visa a causa do estresse. Ojala (2012) advoga que crianças que tentam minimizar a gravidade das mudanças climáticas através da evitação e da negação tendem a se envolver menos em comportamentos pró-ambientais e a reportar níveis mais baixos de afeto negativo. Por outro lado, crianças que utilizam o enfrentamento focado no problema demonstram maior afeto negativo, enquanto as que adotam um enfrentamento focado no significado, desenvolvendo confiança em atores sociais para encontrar soluções, apresentam menos afeto negativo e mais afeto positivo e satisfação (Ojala & Bengtson, 2019).

Esses estudos nos levam a refletir que a ansiedade pode ser tanto um estressor psicológico com impacto na saúde mental quanto uma resposta racional que pode impulsionar a ação (Whitmarsh *et al.*, 2022). O desafio está em compreender as dinâmicas que levam à passividade ou à ação e em desenvolver estratégias para superar os obstáculos que impedem a adoção de comportamentos mais sustentáveis.

A ansiedade climática não é uma questão individual e ainda um fenômeno social que reflete as complexas relações entre a humanidade e o planeta. As implicações da crise climática são mais fortemente sentidas por aqueles que se veem como parte da natureza, o que pode prever uma maior ansiedade climática. A conexão com a natureza tem sido associada a uma melhor saúde mental (Cianconi *et al.*, 2020), mas também a uma maior sensibilidade às implicações negativas das mudanças climáticas.

O desafio está em canalizar essa ansiedade de forma construtiva, transformando-a em uma fonte de esperança e ação. A busca por soluções e a construção de um futuro mais sustentável requer uma abordagem integrada, que envolva a sociedade como um todo, com foco em políticas públicas que promovam a sustentabilidade e a resiliência, e em campanhas de comunicação que incentivem a ação pró-ambiental de forma responsável e inspiradora.

3 ASPECTOS BRASILEIROS DA ANSIEDADE CLIMÁTICA

Em termos nacionais, Ogunbode *et al.* (2022) apontam, em pesquisa em 32 nações, que há uma tendência de que países com maior índice de individualismo apresentem uma correlação mais forte entre a ansiedade climática e o ativismo climático. Isto pode sugerir que em sociedades mais individualistas, as pessoas que experienciam maior ansiedade climática são mais propensas a se engajar em ativismo climático. Para Eom *et al.* (2016), isso acontece porque as pessoas em sociedades individualistas têm uma maior tendência a agir de acordo com suas convicções e preferências pessoais, enquanto as pessoas em sociedades coletivistas podem estar mais inclinadas a simplesmente cumprir as normas sociais.

Além disso, sentimentos sobre as mudanças climáticas se traduzem mais prontamente em ações pró-ambientais entre grupos privilegiados, como pessoas com alto status socioeconômico (Eom *et al.*, 2018). Em muitas partes do mundo, particularmente nos países do sul global, as pessoas podem ser incapazes de se engajar em ações climáticas devido a barreiras financeiras ou políticas, falta de conhecimento ou simplesmente pela falta de oportunidades (González-Hernández *et al.*, 2019; Simpson *et al.*, 2021), independentemente de como se sentem em relação às mudanças climáticas.

Ogunbode *et al.* (2022) afirmam que especificamente no Brasil há níveis elevados de ansiedade climática em comparação a outros países, especialmente em termos de preocupação e terror. No Brasil, segundo os autores, 51,4% dos respondentes se sentem muito ou extremamente tensos. Este é um dos percentuais mais altos da pesquisa. Outros países com percentuais elevados incluem Portugal (31,8%) e Finlândia (29,1%). No Brasil, segundo os autores, 73,6% dos pesquisados se sentem muito ou extremamente preocupados. Este é um dos mais altos percentuais na tabela, comparável a Portugal (66,2%) e Finlândia (65,7%). Esses resultados indicam uma forte percepção dos impactos das mudanças climáticas na sociedade brasileira, e ressaltam a necessidade de intervenções direcionadas para lidar com essas preocupações e melhorar o bem-estar psicológico da população.

A despeito desses dados de ansiedade, a análise internacional mostra que o Brasil possui uma correlação positiva significativa entre ansiedade climática e ativismo climático, mas não tão forte quanto em países mais individualistas. Isto sugere que aumentar a conscientização e promover o ativismo climático pode ser eficaz, especialmente se as campanhas forem direcionadas de maneira a considerar os aspectos culturais e de individualismo presentes na sociedade brasileira (Ogunbode *et al.*, 2022).

Sob esse viés, para o contexto brasileiro, é fundamental que as campanhas de comunicação sobre as mudanças climáticas sejam adaptadas às especificidades culturais e socioeconômicas do país. A abordagem deve ser inclusiva, envolvendo diferentes grupos sociais e considerando as particularidades regionais. A comunicação eficaz é um instrumento crucial para fortalecer a consciência ambiental e mobilizar a ação coletiva em prol de um futuro mais sustentável no Brasil.

4 ASPECTOS PEDAGÓGICOS PARA SUPERAR A ECO ANSIEDADE

Dados os altos índices de eco ansiedade verificados sobretudo em jovens, as práticas pedagógicas no contexto da eco ansiedade podem desempenhar um papel crucial na construção de resiliência e na mobilização de uma ação mais pró-ambiental. Essas práticas devem equilibrar a sensibilidade às emoções com o desenvolvimento de resiliência a longo prazo. Além disso, dado o papel de poder e influência assumido pelo educador, é fundamental que haja orientação do processo de aprendizagem e de superação da eco ansiedade, ajudando os jovens e crianças a enfrentar suas emoções de forma saudável e construtiva (Ojala, 2016; Wallace *et al.*, 2020).

O primeiro passo para o educador é reconhecer a eco ansiedade como uma realidade. É importante validar os sentimentos dos jovens e crianças, mostrando que suas emoções são compreensíveis e legítimas diante da crise ambiental (Eaton *et al.*, 2017). Ao reconhecer a eco ansiedade, o educador cria um espaço seguro para que os jovens e crianças possam expressar suas emoções, compartilhar suas experiências e construir uma comunidade de apoio (Wallace *et al.*, 2020).

Além de validar os sentimentos dos jovens e crianças, o educador deve ser transparente sobre suas próprias emoções. A admissão de que o educador também se sente angustiado diante da crise ambiental pode ser uma ferramenta poderosa para construir uma relação de confiança e compreensão com jovens e crianças (Wallace *et al.*, 2020). A honestidade e a vulnerabilidade

do educador criam um ambiente de apoio e incentivam os jovens e crianças a compartilhar suas próprias experiências.

O educador deve oferecer informações sobre como lidar com a eco ansiedade, ensinando estratégias de enfrentamento e autocuidado. Isso pode incluir técnicas de relaxamento, meditação, reformulação cognitiva e práticas de conexão com a natureza (Pihkala, 2020b). Além disso, é crucial que os educadores sejam treinados para identificar e gerenciar a eco ansiedade, desenvolvendo habilidades para lidar com emoções difíceis em sala de aula e promovendo práticas que reduzam a ansiedade, como evitar a catastrofização e integrar momentos de leveza e humor (Weber, 2020). Isso inclui também preparar os jovens e crianças para enfrentar temas potencialmente angustiantes com antecedência, equipando-os com ferramentas cognitivas e emocionais para lidar com tais desafios.

A integração de práticas contemplativas e artísticas no currículo pode ser uma estratégia eficaz para ajudar os jovens e crianças a processar suas emoções relacionadas à eco ansiedade (Pihkala, 2020b; Roosen *et al.*, 2018). Métodos como *mindfulness*, escrita criativa e artes visuais permitem que os jovens e crianças expressem suas preocupações de maneira construtiva, favorecendo a reflexão pessoal e o desenvolvimento de uma relação mais profunda e empática com o meio ambiente. Essas atividades não só ajudam a lidar com a eco ansiedade, mas também reforçam a importância do autocuidado e do suporte mútuo entre pares, incentivando jovens e crianças a formar comunidades de apoio.

A participação ativa na resolução de problemas ambientais também é uma abordagem vital para transformar a eco ansiedade em ação produtiva (Pihkala, 2020b). Encorajar os jovens e crianças a envolverem-se em projetos coletivos e individuais que abordem questões ambientais pode proporcionar um senso de eficácia e propósito, reduzindo sentimento de impotência e fomentando uma perspectiva mais esperançosa e empoderada em relação ao futuro ambiental.

A chave para superar a eco ansiedade está em cultivar a resiliência, o senso de propósito e a esperança (Whitmarsh *et al.*, 2022). A educação ambiental tem também o poder de empoderar os indivíduos e de inspirar uma mudança profunda na sociedade, transformando a angústia em ação e construindo um futuro mais justo e sustentável para todos.

5 CONCLUSÃO

A tragédia climática no Rio Grande do Sul, com seus impactos devastadores, nos confrontos com a fragilidade da vida, aponta para a urgente necessidade de uma mudança em nossa relação com o planeta. A ansiedade climática, uma resposta natural a um futuro incerto e ameaçador frente às transformações climáticas é um fenômeno global que se manifesta de formas singulares em cada contexto. No Brasil, a ansiedade climática é intensa, como demonstrado em estudo internacional e reflete a forte percepção dos impactos das mudanças climáticas (Ogunbode *et al.*, 2022).

Nesse contexto, as práticas pedagógicas, sobretudo para o trabalho com crianças e jovens, mostram-se fundamentais para a amenização da ansiedade climática. Por meio de uma abordagem multifacetada exige-se o reconhecimento da própria realidade apontando que esses sentimentos estão intrinsecamente ligados às desigualdades socioeconômicas, à falta de acesso a recursos e ao senso de controle, o que legitima todas as emoções de eco ansiedade. Ao reconhecer esse sentimento, o educador cria um espaço seguro para que os jovens e crianças possam expressar suas emoções, compartilhar suas experiências e construir uma comunidade de apoio (Wallace *et al.*, 2020).

Algumas práticas específicas como práticas contemplativas e artísticas podem ser boas ferramentas no processamento das emoções relacionadas à eco ansiedade. Essas atividades não

só ajudam a lidar com a eco ansiedade, mas também reforçam a importância do autocuidado e do suporte mútuo entre pares, incentivando jovens e crianças a formar comunidades de apoio.

Não existe, portanto, um caminho único para superar a eco ansiedade, contudo, a educação ambiental tem também o poder de empoderar os indivíduos e de inspirar uma mudança profunda na sociedade, transformando a angústia em ação e construindo um futuro mais justo e sustentável para todos.

É crucial reconhecer que a ansiedade climática não é um fenômeno isolado. Sob essa perspectiva, as organizações e os movimentos sociais têm um papel fundamental na busca por soluções equitativas e inclusivas para a crise climática. A tragédia climática recente no Rio Grande do Sul nos apresenta uma oportunidade de transformação dos resquícios que certamente virão em motor de ação coletiva na construção de um futuro mais digno, resilientes e sustentável para todos. Essa será mais uma jornada longa e complexa em que crianças, jovens e educadores deverão estar unidos pela esperança de um amanhã mais próspero e saudável para o planeta e para a humanidade.

REFERÊNCIAS

BYERLY, H.; BALMFORD, A.; FERRARO, P. J.; HAMMOND WAGNER, C.; PALCHAK, E.; POLASKY, S.; RICKETTS, T. H.; SCHWARTZ, A. J.; FISHER, B. Nudging pro-environmental behavior: evidence and opportunities. **Frontiers in Ecology and the Environment**, v. 16, n. 3, p. 159-168, 2018. <https://doi.org/10.1002/fee.1777>.

CIANCONI, P., BETRÒ, S., & JANIRI, L. (2020). The impact of climate change on mental health: A systematic descriptive review. **Frontiers in Psychiatry**, v. 74, p. 1–15.

CLAYTON, S.; KARAZSIA, B. T. Development and validation of a measure of climate change anxiety. **Journal of Environmental Psychology**, v. 69, p. 101434, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>.

EOM, K.; KIM, H. S.; SHERMAN, D. K. Social class, control, and action: Socioeconomic status differences in antecedents of support for pro-environmental action. **Journal of Experimental Social Psychology**, v. 77, p. 60-75, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.03.009>.

EATON, M.; HUGHES, H.J.; MCGREGOR, J. (Eds.) **Contemplative Approaches to Sustainability in Higher Education: Theory and Practice**; Routledge: New York, NY, USA, 2017.

GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ, D. L., MEIJLES, E. W., & VANCLAY, F. Household barriers to climate change action: Perspectives from nuevo leon, Mexico. **Sustainability**, v. 11(15), 4178, 2019. <https://doi.org/10.3390/SU11154178>, 2019, Vol. 11, Page 4178.

LATKIN, C.; DAYTON, L.; SCHERKOSKE, M.; COUNTESS, K.; THRUL, J. What predicts climate change activism?: An examination of how depressive symptoms, climate change distress, and social norms are associated with climate change activism. **The Journal of Climate Change and Health**, v. 8, p. 100146, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2022.100146>.

MOSER, S.; KLEINHÜCKELKOTTEN, S. Good intents, but low impacts: Diverging importance of motivational and socioeconomic determinants explaining pro-environmental behavior, energy use, and carbon footprint. **Environment and Behavior**, v. 50, n. 6, p. 626-656, 2018. <https://doi.org/10.1177/0013916517710685>.

OGUNBODE, C. A. *et al.*. Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries. **Journal of Environmental Psychology**, v. 84, p. 101887, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887>.

OJALA, M. How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. **Journal of Environmental Psychology**, v. 32(3), p. 225–233. 2012. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.004>

OJALA, M.; CUNSOLO, A.; OGUNBODE, C. A.; MIDDLETON, J.. Anxiety, worry, and grief in a time of environmental and climate crisis: A narrative review. **Annual Review of Environment and Resources**, v. 46(1), p. 35–58, 2021, <https://doi.org/10.1146/annurevenviron-012220-022716>.

OJALA, M.; BENGTSSON, H. Young people's coping strategies concerning climate change: Relations to perceived communication with parents and friends and proenvironmental behavior. **Environment and Behavior**, v. 51(8), p. 907–935, 2019. <https://doi.org/10.1177/00139165187638>

PIHKALA, P. Eco-anxiety and environmental education. **Sustainability**, v. 12(23), 10149, 2020a, <https://doi.org/10.3390/su122310149>

PIHKALA, P. Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and Climate anxiety. **Sustainability**, v. 12(19), 7836, 2020b, <https://doi.org/10.3390/su12197836>

ROOSEN, L.J.; KLÖCKNER, C.A.; SWIM, J.K. Visual art as a way to communicate climate change: A psychological perspective on climate change—Related art. **World Art**, 2018, v.8, p. 85–110.

SIMPSON, N. P.; ANDREWS, T. M.; KRONKE, M.; LENNARD, C.; ODOULAMI, R. C.; OUWENEEL, B.; STEYNOR, A.; TRISOS, C. H. Climate change literacy in Africa. **Nature Climate Change**, 11(11), 937–944, 2021. <https://doi.org/10.1038/s41558-021-01171-x>, 2021 11:11

TAM, K.-P.; CHAN, H.-W. Environmental concern has a weaker association with pro-environmental behavior in some societies than others: A cross-cultural psychology perspective. **Journal of Environmental Psychology**, v. 55, p. 101317, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.09.001>.

WALLACE, R.L.; GREENBURG, J.; CLARK, S.G. Confronting anxiety and despair in environmental studies and sciences: An analysis and guide for students and faculty. **Journal of Environmental Studies and Sciences**. V. 10, p. 148–155, 2020.

WEBER, J.A. **Climate Cure: Heal Yourself to Heal the Planet**; Llewellyn Publications: Woodbury, NY, USA, 2020.

WHITMARSH, L.; PLAYER, L.; JONGCO, A.; JAMES, M.; WILLIAMS, M., MARKS, E.; KENNEDY-WILLIAMS, P. Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action? **Journal of Environmental Psychology**, v. 83, p. 101866, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866>.