



ECOANSIEDADE

Serviço de Psicologia e Orientação – SPO
outubro/23

Ansiedade

1

2

3

4

5

6

Ansiedade

*“A ansiedade é um sentimento de apreensão **difuso**, muito desagradável, frequentemente vago, acompanhado por uma ou mais sensações físicas, que não raras vezes **influencia o nosso comportamento e desempenho.**”* (Kaplan & Sadock)

*“A ansiedade é um estado resultante da **antecipação dos resultados desagradáveis** associados a determinadas situações em que os indivíduos experienciaram repetidamente fracassos ou tomaram conhecimento que outros indivíduos o experienciaram.”* (Lazarus & Averis)

Medo

- Grande inquietação em relação a alguma coisa desagradável
- Possibilidade de um insucesso
- Estado emocional resultante da consciência de perigo ou de ameaça, reais ou imaginários.

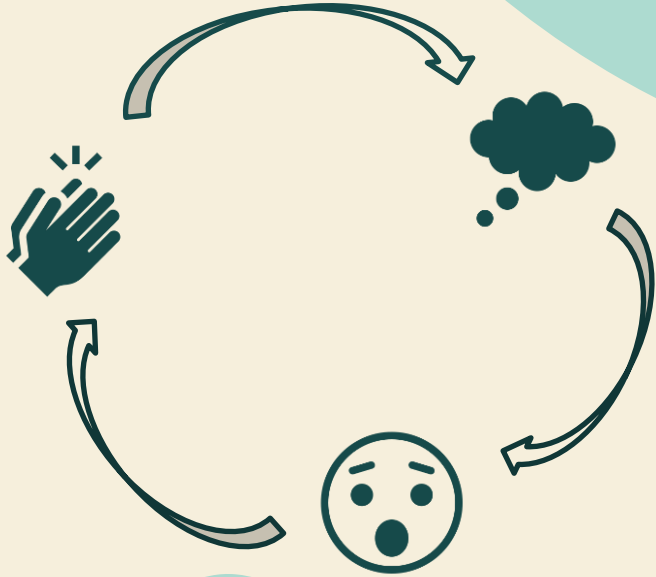


Sintomas da ansiedade

Os sintomas da ansiedade dividem-se em 3 componentes:

Cognitivos	Somáticos	Comportamentais
Referem-se ao que a pessoa pensa	Referem-se ao que a pessoa sente	Referem-se ao que a pessoa faz
Pensamentos e imagens mentais associados a exigência ou expectativa ou preocupação	Mudanças ao nível da ativação fisiológica	Manifestações de ansiedade visíveis
“Estou muito preocupado”	Ritmo cardíaco acelerado, cansaço, alterações no sono, alterações na fome	Contorcer as mãos, roer as unhas, fuga ou evitamento

A ativação de um destes componentes é seguida pela ativação dos outros, criando-se um ciclo vicioso.



ECOANSIEDADE

Surge do medo e incerteza face às alterações climáticas




Alterações climáticas

As alterações climáticas são, como o próprio nome indica, mudanças que têm vindo a ocorrer nos padrões do clima devido ao aquecimento da temperatura do planeta, designado como **aquecimento global**, e que podem ter impacto na saúde humana, incluindo na saúde mental.


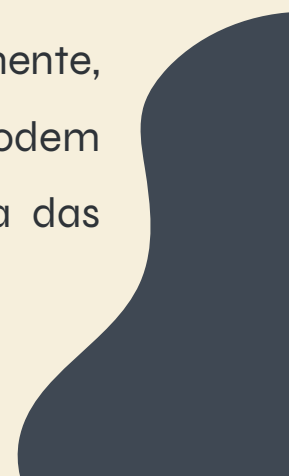
Ecoansiedade

O mais próximo que há é a definição da American Psychological Association, que descreve a ecoansiedade como o “**medo crónico de sofrer um cataclismo ambiental que ocorre ao observar o impacto, aparentemente irrevogável, das mudanças climáticas gerando uma preocupação associada ao futuro de si mesmo e das gerações futuras**”.



Medo, angústia, incerteza relativamente ao futuro e face às alterações climáticas irreversíveis que estão a ocorrer no mundo, nomeadamente desastres ambientais como secas, cheias, incêndios, tempestades e outros eventos ambientais extremos.

Este tipo de ansiedade é resultado não só daquilo que acontece atualmente, mas também das previsões feitas pela comunidade científica e que podem afetar, por exemplo, a subsistência e a habitação, assim como a vida das próximas gerações.



Como as mudanças climáticas afetam a saúde física, mental e comunitária?

Impactos climáticos



Poluição do ar



Incêndios florestais



Aumento do nível do mar



Aumento da temperatura



Fenômenos meteorológicos extremos



Secas



• Saúde física •

- Alterações no estado físico e no nível de atividade
- Aumento de episódios originados pelo calor
- Aumento de alergias
- Maior exposição a doenças transmitidas pela água

• Salud mental •

- Estresse, ansiedade, depressão, aflição, sentimento de perda
- Tensão nas relações sociais
- Abuso de substâncias
- Transtornos do estresse pós-traumáticos

• Salud comunitaria •

- Aumento das agressões interpessoais
- Aumento da violência e da criminalidade
- Aumento da instabilidade social
- Redução da coesão social

Possíveis manifestações da Ecoansiedade:

Ansiedade

Depressão

Trauma e choque

Stress pós-traumático

Abuso de substâncias

Sensação de perda de autonomia e de controle

Sentimento de impotência, fatalismo e medo

O que causa a ecoansiedade

01

Ter vivido um
desastre
ambiental

02

Estar em risco de
viver um desastre
ambiental

03

Ter pessoas
próximas em risco
de viver um
desastre
ambiental

Estratégias para lidar com a ecoansiedade

Mantermo-nos informados

Quando queremos saber mais sobre determinado assunto - sobretudo se é um tema suscetível de nos causar ansiedade - é importante **recorrer a fontes fidedignas**. Estar bem informado pode ajudar a sentirmo-nos mais preparados para enfrentar uma eventual crise.

Aprender a “desligar”, quando necessário

A informação a que estamos expostos através dos **meios de comunicação, políticas, publicidade e redes sociais** influencia-nos, seja num maior ou menor grau, o que pode ser causador de stress, sobretudo quando a informação é imprecisa, tendenciosa ou em quantidade exagerada.

Estar informado acerca do ambiente é benéfico, mas é importante **escolher fontes de confiança**. Reavaliar as suas fontes de informação e, se necessário, reduzir ou mesmo suspender temporariamente a consulta de informação pode ajudar a baixar os níveis de stress.

Partir para a ação

Sentir que se está a **fazer alguma coisa a favor do ambiente** pode ajudar a reduzir os sentimentos de impotência. Algumas ações que podem ter um efeito positivo são, por exemplo:

- Falar com outras pessoas sobre o que são boas práticas ambientais.
- Fazer voluntariado num grupo ambiental ou aderir a uma manifestação.
- Adotar um **estilo de vida mais amigo do ambiente** e que esteja alinhado com os seus valores, através da reciclagem ou de uma dieta mais sustentável. Sempre que possível, optar por meios de transporte ecológicos alternativos.

“Trabalhar” a resiliência

Pessoas que acreditam mais na sua **capacidade de ultrapassar contrariedades e obstáculos** podem conseguir gerir melhor a sua ansiedade, podendo ter, por exemplo, menor risco de depressão e de *stress* pós-traumático após a ocorrência de desastres naturais.

Adotar uma atitude mais otimista


Após eventos associados a elevados níveis de *stress*, como desastres naturais, adotar um grau saudável de otimismo pode ajudar-nos a ajustarmo-nos melhor ao acontecimento e a lidar melhor com a ansiedade dele resultante.

Além disso, **pensar de forma mais positiva** pode também ajudar a quebrar ciclos de pensamento negativos que estão associados a ansiedade crónica e severa.



Ter contacto com a natureza

Passar mais tempo ao ar livre ou na natureza pode ajudar a aliviar os sintomas associados à ecoansiedade, pois promove uma **relação positiva com o meio ambiente.**




Mantermo-nos ativos

Praticar exercício físico de forma regular pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade. Sempre que possível, opta por atividades como **caminhada, corrida** ou **andar de bicicleta** como alternativa a meios de transporte que utilizem combustíveis fósseis, pois, além de promover a prática de exercício físico, reduzem a sua emissão individual de gases com efeito de estufa. Além disso, pessoas que caminham ou andam de bicicleta de forma regular parecem ter níveis de *stress* mais baixos.



Partilha as tuas preocupações

Fala com amigos, familiares, um profissional de saúde **mental** ou até grupos de apoio sobre o que te preocupa e causa receio relativamente às alterações climáticas.



Estratégias que podes adotar de modo a tornares-te uma pessoa mais resiliente:

- Praticar medidas de autocuidado e focares-te na autoestima.
- Estabelecer relações assentes no carinho e na confiança e que forneçam apoio.
- Definir objetivos realistas e tomar medidas que permitam atingi-los.
- Evitar isolares-te e procurar relacionares-te com pessoas que partilhem as mesmas opiniões e pensamentos.
- Procurar não encarar os problemas como não tendo solução logo à partida.
- Avaliar os problemas com maior distanciamento e de uma perspetiva mais ampla.

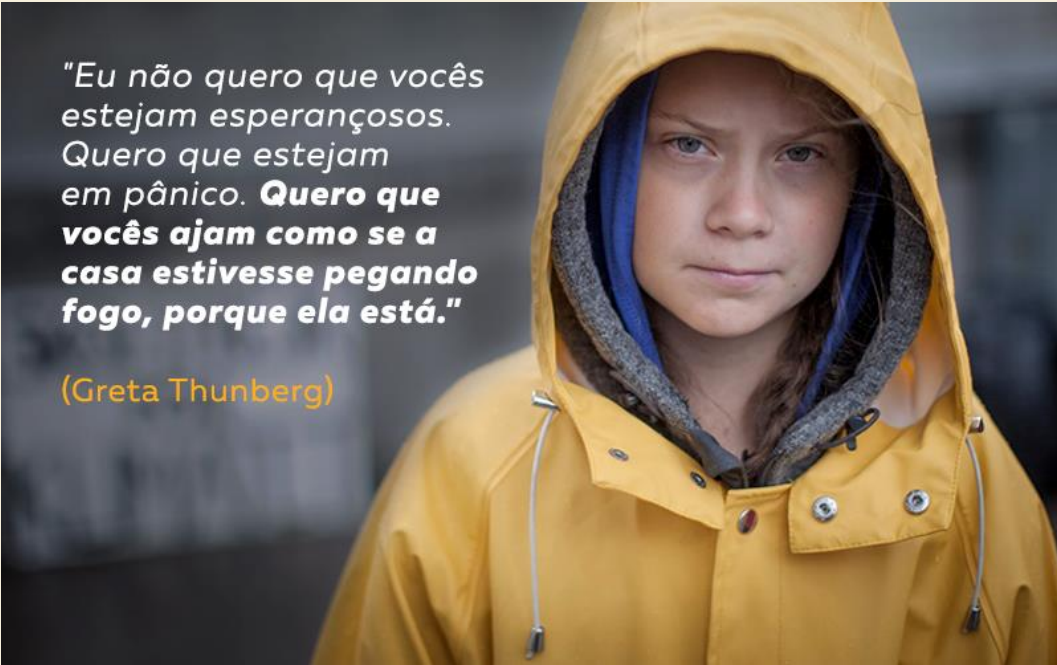
ATENÇÃO!

- Sofrer de ecoansiedade severa ou que não melhora com estratégias de autocuidado pode ser motivo para procurar ajuda profissional.
- A ecoansiedade não é ainda considerada formalmente um problema “diagnosticável” e não consta do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, mas, apesar disso, o profissional de saúde mental pode ajudar a lidar com o problema.

Serviços telefónicos de apoio emocional em Portugal

- **SOS Voz Amiga** (entre as 16 horas e as meia-noite) - 213 544 545 (número gratuito) - 912 802 669 - 963 524 660
- **Conversa Amiga** (entre as 15 e as 22 horas) - 808 237 327 (número gratuito) e 210 027 159
- **SOS Estudante** (entre as 20 horas e a uma da madrugada) - 239 484 020 - 915246060 – 969554545
- **Telefone da Esperança** (entre as 20 e as 23 horas) - 222 080 707
- **Telefone da Amizade** (entre as 16 e as 23 horas) – 228 323 535
- **SNS24** (808 24 24 24), o contacto é assumido por profissionais de saúde. Deve seleccionar a **opção 4** para o **aconselhamento psicológico**. O serviço está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana.

Todos estes contatos garantem anonimato tanto a quem liga como a quem atende.

A young girl with brown hair, wearing a bright yellow raincoat with a grey-lined hood, looks directly at the camera with a serious expression. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

*"Eu não quero que vocês estejam esperançosos. Quero que estejam em pânico. **Quero que vocês ajam como se a casa estivesse pegando fogo, porque ela está.**"*

(Greta Thunberg)

https://www.youtube.com/watch?v=mbnRv81s_9Q&t=154s

Seis jovens portugueses acusam 32 países de inação climática

Seis jovens portugueses acusam 32 países de inação climática.

Seis adolescentes e jovens adultos portugueses, naturais de Leiria e de Almada: Cláudia Agostinho (24 anos), Martim Agostinho (20), Mariana Agostinho (11) e Catarina Mota (23), naturais de Leiria, e Sofia Oliveira (18) e André Oliveira (15), de Almada.

Os seis jovens juntaram-se em 2017, depois dos incêndios devastadores em Pedrógão Grande e Mação, com o apoio da Global Action Legal Network (GLAN), associação não lucrativa que tem feito o acompanhamento jurídico desde o início do processo.

https://www.youtube.com/watch?v=VaB_o6LxrSM



Obrigada!

Cristina Afonso
spo@escolasdesoure.pt