

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e
Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXX

Capítulo 47

SOFRIMENTO CLIMÁTICO E SAÚDE MENTAL: REFLEXÕES SOBRE CUIDADO, MEDICALIZAÇÃO E PATOLOGIZAÇÃO

ÍTALO ARÃO PEREIRA RIBEIRO¹
RIANNY SANTOS CARMARGO²
LÍVIA LEONORA PEREIRA BEZERRA²
MURIEL FERNANDA DE LIMA¹
IARA BARBOSA RAMOS¹
MARCELO VÍCTOR FREITAS NASCIMENTO³
TALLES ANTÔNIO COELHO DE SOUSA⁴
ELISÂNGELA ANTÔNIO DE OLIVEIRA FREITAS¹
DANIEL DE MACÊDO ROCHA¹
HELDER DE PÁDUA LIMA¹

1. Docente – Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus Coxim (UFMS/CPCX). Coxim, MS, Brasil.
2. Discente – Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus Coxim (UFMS/CPCX). Coxim, MS, Brasil. Bolsista PIBIC.
3. Docente – Programa de Residência em Enfermagem Obstétrica da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Teresina, PI, Brasil.
4. Médico - Mestrando em Saúde da Família pela Rede Nordeste de Formação em Saúde da Família da Universidade Federal do Piauí (RENASF/UFPI). Teresina, PI, Brasil.

Palavras-chave: Mudanças Climáticas; Saúde Mental; Medicalização.

DOI:

10.59290/2220581100

EDITORIA
P PASTEUR

INTRODUÇÃO

À medida que a crise climática deixa de ocupar apenas o campo das projeções futuras e passa a atravessar de maneira cada vez mais concreta a experiência cotidiana, seus efeitos também alcançam dimensões subjetivas da vida humana. A ocorrência de eventos climáticos extremos, as transformações dos territórios, a perda de ecossistemas e a percepção de um futuro ambientalmente incerto podem despertar medo, tristeza, raiva, impotência, preocupação e luto. Entre crianças e jovens, essas experiências têm assumido particular relevância, inclusive pela percepção de que as respostas governamentais são insuficientes diante da gravidade das mudanças em curso (HICKMAN *et al.*, 2021). Nesse cenário, compreender as repercussões da crise climática sobre a saúde mental exige reconhecer que aquilo que acontece com o ambiente também modifica formas de sentir, interpretar o presente e projetar o futuro.

A aproximação entre crise climática e saúde mental, entretanto, traz consigo uma questão que não pode ser ignorada: nem toda emoção despertada diante da degradação ambiental representa necessariamente um processo de adoecimento. Conceitos como ecoansiedade, luto ecológico e solastalgia têm contribuído para nomear experiências até então pouco reconhecidas, tornando visível uma dimensão emocional da crise climática. Ao mesmo tempo, a própria literatura tem questionado se algumas dessas manifestações não poderiam constituir respostas compreensíveis, e até adaptativas, diante de ameaças e perdas que são reais (CUNSOLO *et al.*, 2020). O medo diante de um futuro ameaçado, a tristeza pela perda de um território ou a indignação com a insuficiência das respostas sociais não surgem necessariamente de uma

percepção distorcida da realidade; podem emergir justamente da compreensão de que essa realidade está se transformando.

Ao mesmo tempo em que nomear as experiências emocionais relacionadas à crise climática pode favorecer sua compreensão, legitimar aquilo que as pessoas sentem e ampliar as possibilidades de cuidado, esse movimento também coloca o reconhecimento do sofrimento climático diante de uma fronteira delicada. A incorporação dessas experiências ao campo da saúde mental pode aproximá-las progressivamente de uma linguagem clínica na qual emoções humanas passam a ser interpretadas prioritariamente a partir de categorias de normalidade e patologia. A avaliação da ansiedade climática já tem considerado aspectos como o comprometimento cognitivo, emocional e funcional (CLAYTON; KARAZSIA, 2020), enquanto proposições mais recentes procuram estabelecer limites entre um sofrimento climático adaptativo e manifestações que poderiam adquirir caráter patológico (CHRISTODOULOU *et al.*, 2024). Essa distinção é necessária para reconhecer situações em que o sofrimento produz prejuízos importantes e demanda atenção especializada, mas também suscita uma inquietação: em que momento reconhecer uma emoção relacionada à crise climática deixa de significar acolher uma experiência humana e passa a significar enquadrá-la como doença?

A questão se torna ainda mais relevante quando se considera que as emoções climáticas não são produzidas em um vazio social. Elas se constituem em meio a eventos ambientais concretos, desigualdades na exposição aos riscos, perdas territoriais, inseguranças quanto ao futuro e diferentes possibilidades de proteção e adaptação. Reduzir essas experiências exclusivamente à capacidade individual de enfrentá-las pode deslocar para a pessoa um sofrimento cujas origens também são ambientais, sociais e

políticas. Por outro lado, assumir que toda resposta emocional à crise climática é esperada ou adaptativa pode invisibilizar pessoas cujo sofrimento alcança intensidade suficiente para comprometer relações, atividades cotidianas, bem-estar e perspectivas de vida. Entre patologizar aquilo que pode ser uma resposta legítima e normalizar aquilo que efetivamente produz sofrimento incapacitante, estabelece-se, portanto, um desafio crescente para o campo da saúde mental.

Diante dessa tensão, a discussão sobre o sofrimento climático exige ultrapassar a tentativa de classificá-lo simplesmente como patológico ou não patológico e avançar para formas de reconhecimento que preservem a complexidade dessas experiências emocionais. Isso implica admitir que uma mesma emoção pode expressar consciência da ameaça, mobilizar estratégias de enfrentamento e, em determinadas circunstâncias, tornar-se fonte de intenso sofrimento. Exige também questionar respostas que individualizam excessivamente experiências relacionadas a uma crise de natureza coletiva, sem com isso negar a necessidade de cuidado quando seus efeitos ultrapassam as possibilidades de enfrentamento da pessoa.

Assim, este estudo objetivou refletir criticamente sobre a medicalização do sofrimento relacionado à crise climática, problematizando os limites entre o reconhecimento das emoções climáticas como respostas humanas legítimas e sua transformação em experiências patologizadas no campo da saúde mental.

MÉTODO

Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, desenvolvido a partir da problematização das relações entre crise climática, sofrimento emocional, saúde mental e medicalização. A reflexão

foi orientada pela compreensão de que as respostas emocionais às transformações ambientais não podem ser analisadas exclusivamente sob uma perspectiva psicopatológica, uma vez que se constituem em contextos atravessados por ameaças ambientais concretas, perdas, desigualdades e diferentes possibilidades de enfrentamento.

Para subsidiar a construção teórica, realizou-se levantamento bibliográfico não sistemático de produções científicas nacionais e internacionais relacionadas à saúde mental e às mudanças climáticas, com ênfase em ecoansiedade, emoções climáticas, luto ecológico, so-lastalgia, comprometimento funcional e risco de patologização. Foram priorizados estudos conceituais, empíricos e de revisão que contribuíssem para compreender tanto as repercussões da crise climática sobre a saúde mental quanto os limites entre respostas emocionais esperadas e manifestações associadas a sofrimento clinicamente significativo.

A análise do material ocorreu de forma interpretativa e crítica, buscando aproximações, tensões e contrapontos entre as diferentes perspectivas encontradas na literatura. A partir desse percurso, a reflexão foi organizada em três eixos inter-relacionados: o reconhecimento do sofrimento climático como experiência emocional contemporânea; as fronteiras entre sofrimento, diagnóstico e medicalização; e as possibilidades de cuidado em saúde mental que reconheçam essas experiências sem reduzi-las, de maneira indiscriminada, à psicopatologia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O reconhecimento do sofrimento climático como experiência emocional contemporânea

Compreender o sofrimento climático como uma experiência emocional contemporânea im-

plica reconhecer que as transformações ambientais não são vivenciadas apenas por seus efeitos físicos, econômicos ou territoriais. Elas também atravessam a maneira como as pessoas percebem o lugar onde vivem, atribuem sentido às mudanças ao seu redor e imaginam o próprio futuro. A intensificação de eventos climáticos extremos, a degradação de ecossistemas, a transformação de paisagens e modos de vida e a possibilidade de perdas irreversíveis passam, assim, a integrar o cotidiano emocional. Nesse cenário, medo, tristeza, raiva, culpa, impotência e ansiedade não representam necessariamente reações desproporcionais a uma ameaça imaginada, mas podem expressar a percepção de riscos ambientais concretos e de suas consequências para a vida humana e não humana (CUNSOLO; ELLIS, 2018; PIHKALA, 2020).

A forma como essas transformações são sentidas, entretanto, está longe de constituir uma experiência única. Embora a ecoansiedade tenha alcançado maior visibilidade no debate científico e social, ela representa apenas uma das possibilidades de expressão emocional diante da crise climática. Luto ecológico, solastalgia, eco-raiva, culpa e preocupação persistente revelam diferentes maneiras de experimentar perdas, ameaças e mudanças ambientais. Enquanto o luto ecológico ajuda a compreender as emoções relacionadas à perda de espécies, ecossistemas, paisagens e vínculos com o território, a solastalgia expressa o sofrimento provocado pela transformação indesejada do próprio ambiente enquanto a pessoa permanece nele (CUNSOLO; ELLIS, 2018; COMTESSE *et al.*, 2021). Nomear essas experiências pode favorecer seu reconhecimento, desde que a ampliação desse vocabulário não seja confundida com a criação automática de novas categorias de adoecimento.

Essa complexidade também aparece na coexistência e na transformação das próprias emoções. Preocupação, ansiedade, esperança e empatia podem se combinar e assumir diferentes significados ao longo da relação das pessoas com as mudanças ambientais (MCCAFFERY; BOETTO, 2025). Do mesmo modo, experiências de ecoansiedade, ecolupa e ecoluto podem estar acompanhadas de diferentes estratégias de enfrentamento, evidenciando que pessoas expostas a uma mesma crise não necessariamente a sentem ou respondem a ela da mesma maneira (ÁGOSTON *et al.*, 2022). O reconhecimento dessa diversidade contribui para evitar que o sofrimento climático seja reduzido a uma manifestação emocional única e homogênea.

Essa distinção se torna particularmente importante quando emoções consideradas negativas passam a ser interpretadas como indícios de adoecimento. Ansiedade, tristeza e raiva podem ser desconfortáveis e, ainda assim, participar da percepção do risco, da elaboração de perdas e da mobilização diante de situações ameaçadoras. Ecoansiedade, eco-depressão e eco-raiva, por exemplo, não apresentam relações uniformes com o bem-estar e com a ação climática, podendo algumas dessas experiências coexistir com maior engajamento em comportamentos pró-ambientais (STANLEY *et al.*, 2021; OGUNBODE *et al.*, 2022). Essa ambivalência questiona uma compreensão de saúde mental na qual sentir-se bem seria necessariamente sinônimo de ausência de emoções difíceis. Diante de uma crise real, algum grau de inquietação pode não representar uma falha na capacidade de adaptação, mas justamente a percepção de que algo importante está ameaçado.

Reconhecer essa possibilidade, contudo, não significa romantizar o sofrimento nem assumir que toda resposta emocional à crise climática seja necessariamente adaptativa.

Quando intensas ou persistentes, essas experiências podem repercutir no sono, na concentração, no bem-estar e na capacidade de realizar atividades cotidianas, além de se associarem a sintomas ansiosos e depressivos (OGUNBODE *et al.*, 2021). A legitimidade da emoção e a necessidade de cuidado, portanto, não são condições excludentes. Uma pessoa pode ter razões compreensíveis para sentir medo ou tristeza e, ainda assim, precisar de apoio quando essas experiências passam a limitar significativamente sua vida. Essa compreensão desloca a discussão da tentativa de decidir simplesmente se determinada emoção é normal ou patológica para a necessidade de considerar sua intensidade, duração, contexto e repercussões.

O próprio contexto assume particular importância porque o sofrimento climático não se distribui igualmente entre as populações. As possibilidades de proteção, adaptação e recuperação diante das mudanças ambientais são atravessadas por desigualdades sociais e pelas condições concretas de existência. Para algumas pessoas, a crise climática permanece predominantemente associada à antecipação de um futuro ameaçado; para outras, já está presente na perda da moradia, nas mudanças das condições de trabalho, na insegurança alimentar e hídrica ou na transformação do território ao qual pertencem. Separar a emoção dessas circunstâncias pode levar a uma leitura incompleta do sofrimento. Reconhecê-lo exige compreender não apenas o que a pessoa sente, mas também diante de que realidade esse sentimento é produzido.

Ao aproximar emoção, ambiente e experiência social, o sofrimento climático pode ser reconhecido sem que sua classificação como patologia seja antecipada. Isso não reduz a importância do cuidado em saúde mental nem exclui a necessidade de acompanhamento profissional quando existem repercussões significativas; ao

contrário, permite que essa necessidade seja reconhecida sem transformar automaticamente toda manifestação emocional em sintoma. O desafio começa justamente quando a tentativa legítima de compreender, nomear e cuidar dessas experiências passa também a estabelecer fronteiras entre aquilo que deve ser acolhido e aquilo que deve ser diagnosticado e tratado. É nesse deslocamento, do reconhecimento do sofrimento para sua possível transformação em objeto clínico, que emerge a discussão sobre medicalização.

Entre o sofrimento e o diagnóstico: as fronteiras da medicalização

À medida que as repercussões emocionais da crise climática ganham visibilidade e passam a ocupar o campo da saúde mental, cresce também a necessidade de compreender quando essas experiências permanecem como respostas esperadas diante de ameaças concretas e quando alcançam intensidade suficiente para demandar atenção especializada. Essa distinção está longe de ser simples, pois medo, ansiedade, tristeza ou luto podem estar presentes tanto em processos adaptativos quanto em situações de comprometimento significativo da vida cotidiana. A dificuldade se acentua quando a tentativa de estabelecer essa fronteira se apoia predominantemente na linguagem diagnóstica, deslocando progressivamente experiências relacionadas a uma crise ambiental e social para o campo dos problemas individuais.

A criação de instrumentos destinados a mensurar a ansiedade climática expressa parte dessa complexidade. Ao proporem uma escala específica, Clayton e Karazsia (2020) incorporaram dimensões relacionadas ao comprometimento cognitivo-emocional e funcional, contribuindo para diferenciar a preocupação com as mudanças climáticas de suas repercussões sobre o cotidiano. Esses recursos são importantes

para a investigação e podem auxiliar na identificação de situações que demandam cuidado, mas mensurar uma experiência emocional não determina, por si só, sua natureza patológica. Quando escalas, pontos de corte e categorias assumem centralidade na interpretação, corre-se o risco de reduzir experiências complexas à intensidade de sintomas e deixar em segundo plano as circunstâncias que lhes atribuem sentido.

A busca por essa diferenciação também aparece nas tentativas de delimitar formas adaptativas e patológicas de ansiedade climática. Luykx *et al.* (2023) propõem distinguir a ecoansiedade adaptativa de situações nas quais a preocupação climática se associa a sofrimento e prejuízo funcional relevantes, enquanto Christodoulou *et al.* (2024) avançam na proposição de um modelo médico para determinadas manifestações desse sofrimento. Tais formulações podem contribuir para reconhecer pessoas que necessitam de atenção especializada e impedir que manifestações incapacitantes sejam banalizadas como simples preocupação ambiental. Ao mesmo tempo, revelam uma tensão importante: à medida que experiências antes pouco reconhecidas passam a receber maior atenção, surgem também critérios e classificações destinados a estabelecer onde terminaria uma resposta considerada saudável e onde começaria a patologia.

É nessa passagem que a medicalização se torna uma questão relevante. O problema não reside no diagnóstico, no uso de instrumentos ou na oferta de intervenções clínicas quando necessários, mas na possibilidade de que esses recursos se convertam na principal forma de interpretar experiências cuja origem ultrapassa o indivíduo. Diante de alguém que teme perder a moradia por enchentes recorrentes, sofre com a transformação do território onde construiu sua história ou manifesta angústia diante de perspectivas ambientais ameaçadoras, concentrar o

cuidado apenas na redução da emoção pode inverter a compreensão do problema. Aquilo que emerge como resposta a condições externas passa a ser tratado prioritariamente como dificuldade individual de adaptação, tornando possível intervir sobre quem sofre sem necessariamente interrogar aquilo que continua produzindo o sofrimento.

Essa tensão se torna ainda mais evidente porque a crise climática não constitui uma ameaça hipotética decorrente de uma percepção equivocada. Muitas das emoções que desperta estão relacionadas a riscos documentados, perdas concretas e à percepção de respostas sociais insuficientes. Interpretá-las indiscriminadamente como manifestações patológicas pode individualizar um sofrimento cujas origens também são coletivas, ambientais e políticas (RIBEIRO; LIMA, 2026). Nessa direção, Cunsolo *et al.* (2020) apontam que ansiedade e luto ecológicos podem constituir respostas compreensíveis à crise climática, indicando que tristeza diante da perda, preocupação diante do risco ou indignação diante da inação também podem expressar vínculo, consciência e reconhecimento daquilo que está ameaçado.

A relação entre emoções climáticas e saúde mental acrescenta outra camada a essa discussão, pois as evidências não indicam uma trajetória simples na qual a preocupação ambiental necessariamente evolua para adoecimento. Dados longitudinais recentes mostram que variações na ecoansiedade podem anteceder aumentos posteriores de ansiedade generalizada, enquanto sintomas depressivos também podem preceder maior preocupação climática e ecoluto (DENEULT *et al.*, 2026). Essas relações temporais sugerem que sofrimento climático e sintomas psicopatológicos podem se influenciar de maneiras distintas, tornando insuficientes interpretações causais baseadas apenas em sua coexistência.

Essa cautela diante da patologização, contudo, não deve levar ao extremo oposto de romantizar o sofrimento. Uma emoção pode ser compreensível em sua origem e ainda assim alcançar intensidade capaz de comprometer o sono, as relações, o trabalho, os estudos ou o autocuidado. Evidências recentes reforçam essa complexidade ao mostrarem associações entre ecoansiedade e sintomas de ansiedade, depressão e estresse, enquanto outras ecoemoções, como esperança e raiva, podem participar de formas adaptativas de enfrentamento (RANA *et al.*, 2026). A legitimidade daquilo que desencadeia uma emoção, portanto, não exclui a possibilidade de necessidade clínica. Intensidade, duração, sofrimento subjetivo, comprometimento funcional, contexto de vida e recursos de enfrentamento tornam-se mais relevantes do que a tentativa de estabelecer previamente se determinada emoção é simplesmente “normal” ou “patológica”.

A fronteira que merece atenção não está, portanto, em reconhecer ou negar a existência de manifestações psicopatológicas relacionadas à crise climática, mas na maneira como o conhecimento clínico é utilizado para compreendê-las. Diagnóstico, psicoterapia e tratamento farmacológico podem constituir recursos importantes quando indicados, sem que precisem se tornar as únicas respostas possíveis. Quando classificar, controlar ou suprimir a emoção antecede a compreensão da experiência que lhe dá origem, corre-se o risco de silenciar aquilo que o sofrimento também comunica sobre pessoas, territórios e condições ambientais. Cuidar sem reduzir a experiência à sua dimensão diagnóstica implica, assim, deslocar a preocupação de como fazer a pessoa deixar de sentir para uma questão mais ampla: como acolher o sofrimento sem retirar das emoções o sentido que possuem diante da realidade que as produz?

Cuidar sem patologizar: possibilidades diante do sofrimento climático

O cuidado diante do sofrimento climático adquire maior complexidade quando se reconhece que emoções relacionadas às transformações ambientais podem ser legítimas e, ao mesmo tempo, alcançar intensidade suficiente para necessitar de acolhimento. Essa compreensão desloca a atenção da tentativa imediata de classificar aquilo que a pessoa sente para a maneira como essa experiência se constitui em determinado contexto. A intensidade das emoções, os significados atribuídos às mudanças ambientais, suas repercussões no cotidiano e os recursos individuais e coletivos disponíveis para enfrentá-las tornam-se, nesse sentido, elementos importantes para compreender diferentes necessidades de cuidado.

Acolher o sofrimento, nessa perspectiva, não pressupõe necessariamente reduzir ou eliminar as emoções que o acompanham. Medo, tristeza, raiva, preocupação ou sentimento de perda também comunicam a maneira como as pessoas percebem e respondem às transformações que ocorrem ao seu redor. O cuidado pode favorecer o reconhecimento e a elaboração dessas experiências sem dissociá-las da realidade que as produz, preservando o bem-estar e fortalecendo vínculos e possibilidades de participação diante da crise climática.

A relação entre emoções climáticas, saúde mental e formas de responder à crise ambiental reforça a necessidade desse olhar. Em estudo realizado em 32 países, Ogunbode *et al.* (2022) observaram que a ansiedade climática esteve associada a menor bem-estar mental, mas também a comportamentos pró-ambientais e, em parte dos países investigados, ao ativismo climático. Stanley *et al.* (2021) igualmente demonstraram que ecoansiedade, eco-depressão e eco-raiva não apresentam as mesmas relações com bem-estar e ação climática. Evidências

mais recentes ampliam essa compreensão ao mostrarem associações distintas entre preocupação, esperança, ansiedade, depressão/luto e culpa e os comportamentos pró-ambientais (SCHWARZ *et al.*, 2026). Esses achados sugerem que a presença de uma emoção difícil, isoladamente, pouco informa sobre seu caráter adaptativo ou sobre a necessidade de intervenção.

A coexistência entre sofrimento e possibilidades de adaptação também aparece em sínteses recentes da literatura, nas quais as repercussões psicossociais das mudanças climáticas incluem ansiedade, sintomas depressivos, estresse pós-traumático, solastalgia e luto ecológico, mas também resiliência, crescimento pós-traumático e fortalecimento da coesão comunitária (LEIVA-BIANCHI *et al.*, 2026). Essa aparente contradição revela uma característica importante do sofrimento climático: uma experiência pode ser dolorosa sem ser necessariamente disfuncional, assim como uma resposta inicialmente compreensível pode, em determinadas circunstâncias, tornar-se difícil de elaborar. O que a emoção representa e como repercute na vida da pessoa tornam-se, portanto, tão relevantes quanto sua presença.

A possibilidade de agir diante daquilo que provoca preocupação também pode participar desse processo. Schwartz *et al.* (2023) indicam que o ativismo ambiental pode exercer papel protetivo na relação entre ansiedade climática e sintomas de saúde mental. Transformar o engajamento em uma espécie de prescrição terapêutica, contudo, produziria outra forma de responsabilização individual diante de uma crise que não pode ser solucionada por escolhas isoladas. O cuidado pode, em vez disso, favorecer possibilidades de agência compatíveis com os interesses, as condições de vida e os recursos disponíveis a cada pessoa e comunidade.

A esperança ocupa lugar igualmente particular nessa discussão quando compreendida não como negação da gravidade da crise, mas como possibilidade de reconhecer caminhos de resposta diante dela. Ojala (2012) mostrou que diferentes formas de esperança se relacionam de maneiras distintas com o engajamento ambiental entre jovens, indicando que seus efeitos dependem dos significados e das estratégias de enfrentamento aos quais estão associadas. Sustentar esperança, nesse contexto, não significa assegurar que as perdas serão evitadas ou facilmente superadas, mas impedir que o reconhecimento da ameaça conduza inevitavelmente à sensação de impotência. A esperança que ignora a realidade pouco contribui para enfrentá-la; aquela que reconhece seus limites pode sustentar participação, vínculos e possibilidades de ação.

Essa compreensão também amplia os espaços nos quais o cuidado pode ser construído e aproxima o sofrimento climático do campo da Saúde Pública. As respostas emocionais às mudanças ambientais podem integrar a identificação de vulnerabilidades, o planejamento da adaptação e outras estratégias coletivas, evitando que permaneçam restritas à interpretação clínica individual (MARQUES; RIBEIRO, 2026). Nesse cenário, a Enfermagem ocupa posição estratégica por sua proximidade com indivíduos, famílias e comunidades e por sua inserção em diferentes territórios, podendo reconhecer repercussões emocionais relacionadas às mudanças climáticas e articulá-las a ações de acolhimento, educação em saúde, fortalecimento de redes de apoio e comunicação de riscos (RIBEIRO *et al.*, 2026). O sofrimento deixa, assim, de ser compreendido apenas como uma experiência a ser administrada individualmente e passa também a convocar respostas construídas nos espaços onde seus determinantes se tornam concretos.

Essa ampliação do cuidado não elimina a necessidade de atenção especializada quando o sofrimento compromete significativamente a vida cotidiana. Acompanhamento psicológico, avaliação psiquiátrica e, quando indicado, tratamento farmacológico podem ser necessários sem que sua utilização represente, por si só, medicalização indevida. A diferença está em não permitir que essas respostas sejam automáticas ou dissociadas das condições ambientais e sociais que atravessam a experiência. Cuidar sem patologizar significa reconhecer a necessidade clínica quando ela existe sem fazer do diagnóstico a única possibilidade de compreender aquilo que a pessoa sente.

A construção de respostas ao sofrimento climático exige, portanto, atenção à intensidade, aos significados e às repercussões das emoções, assim como às possibilidades individuais e coletivas de enfrentamento. O desafio colocado à saúde mental não consiste em tornar as pessoas indiferentes àquilo que acontece ao seu redor, mas em oferecer condições para que emoções legítimas possam ser vividas e elaboradas sem se tornarem incapacitantes. Entre reconhecer e tratar existe um espaço fundamental de cui-

dado; preservá-lo pode ser justamente o caminho para acolher o sofrimento climático sem transformá-lo, indiscriminadamente, em doença.

CONCLUSÃO

Reconhecer o sofrimento climático exige admitir que sentir medo, tristeza, raiva ou ansiedade diante de um ambiente em transformação não representa, por si só, adoecimento. Se a crise climática modifica territórios, modos de vida e expectativas de futuro, é também esperado que produza respostas emocionais. O desafio surge quando, na tentativa de acolher essas experiências, o cuidado passa a traduzi-las prioritariamente pela linguagem da doença.

Entre ignorar o sofrimento e patologizá-lo, existe um espaço de cuidado que precisa ser preservado. Isso implica compreender o que essas emoções comunicam, como repercutem na vida e quando efetivamente demandam atenção especializada. Diante de uma crise que é coletiva, cuidar da saúde mental não pode significar apenas ajudar as pessoas a suportá-la, mas também reconhecer que parte do sofrimento revela aquilo que, no mundo ao seu redor, precisa ser transformado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ÁGOSTON, C. *et al.* Identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief, and eco-coping in a climate-sensitive population: a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, p. 2461, 2022. doi: 10.3390/ijerph19042461.
- CHRISTODOULOU, N. *et al.* Eco-anxiety: towards a medical model and the new framework of ecolalgia. *Bipolar Disorders*, v. 26, p. 532, 2024. doi: 10.1111/bdi.13446.
- CLAYTON, S.; KARAZSIA, B.T. Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, v. 69, 2020. doi: 10.1016/j.jenvp.2020.101434.
- COMTESSE, H. *et al.* Ecological grief as a response to environmental change: a mental health risk or functional response? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, p. 734, 2021. doi: 10.3390/ijerph18020734.
- CUNSOLO, A.; ELLIS, N.R. Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, v. 8, p. 275, 2018. doi: 10.1038/s41558-018-0092-2.
- CUNSOLO, A. *et al.* Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, v. 4, e261, 2020. doi: 10.1016/S2542-5196(20)30144-3.
- DENEAULT, A.A. *et al.* Disentangling the association between climate emotions and mental health outcomes. *Journal of Affective Disorders*, v. 407, 2026. doi: 10.1016/j.jad.2026.121697.
- HICKMAN, C. *et al.* Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, v. 5, e863, 2021. doi: 10.1016/S2542-5196(21)00278-3.
- LEIVA-BIANCHI, M. *et al.* The psychosocial impact of climate change: an umbrella review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, v. 14, 2026. doi: 10.3389/fpubh.2026.1899420.
- LUYKX, J.J.L. *et al.* Mental health and climate change: reconceptualizing eco-anxiety. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, v. 167, 2023.
- MARQUES, L.M.; RIBEIRO, R.J. Eco-affective One Health: a public health framework for climate, emotion, and systemic resilience. *Public Health*, v. 256, p. 106303, 2026. doi: 10.1016/j.puhe.2026.106303.
- MCCAFFERY, J.; BOETTO, H. Eco-emotional responses to climate change: a scoping review of social work literature. *The British Journal of Social Work*, v. 55, p. 120, 2025. doi: 10.1093/bjsw/bcae129.
- 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, 2022. doi: 10.1016/j.jenvp.2022.101887.
- OGUNBODE, C.A. *et al.* Negative emotions about climate change are related to insomnia symptoms and mental health: cross-sectional evidence from 25 countries. *Current Psychology*, v. 42, 2023. doi: 10.1007/s12144-021-01385-4.
- OJALA, M. Hope and climate change: the importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, v. 18, p. 625, 2012. doi: 10.1080/13504622.2011.637157.
- PIHKALA, P. Anxiety and the ecological crisis: an analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, v. 12, p. 7836, 2020. doi: 10.3390/su12197836.
- RANA, S.S.J.B. *et al.* A systematic review and meta-analysis on the relationship of eco-emotions on the mental health and wellbeing of young adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, v. 18, e70157, 2026. doi: 10.1111/aphw.70157.
- RIBEIRO, Í.A.P.; LIMA, H.P. Ecoansiedade: entre o reconhecimento do sofrimento e os limites da patologização. *Revista Científica Integrada*, v. 9, e202614, 2026. doi: 10.59464/2359-4632.2026.4211.
- RIBEIRO, Í.A.P. *et al.* Climate change and mental health: an urgent call for strategic action from nursing. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 79, 2026. doi: 10.1590/0034-7167.20267904.
- SCHWARTZ, S.E.O. *et al.* Climate change anxiety and mental health: environmental activism as buffer. *Current Psychology*, v. 42, n. 20, p. 16708, 2023. doi: 10.1007/s12144-022-02735-6.
- SCHWARZ, M.I. *et al.* From anxiety to hope: do climate change-related emotions influence actual environmental behaviour? *Journal of Environmental Psychology*, v. 110, p. 102939, 2026. doi: 10.1016/j.jenvp.2026.102939.
- STANLEY, S.K. *et al.* From anger to action: differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, v. 1, 2021. doi: 10.1016/j.joclim.2021.100003.