

Mudanças climáticas e saúde mental: a onda invisível

» HELENA MOURA

Professora da Faculdade de Medicina da UnB e membro do grupo de Geopsiquiatria da Associação Mundial de Psiquiatria

Nas últimas semanas, passamos por várias ondas de calor e, com elas, veio uma onda não menos intensa de recomendações sobre como manter a saúde sob as altas temperaturas: “Beba água!”, “Evite se exercitar ao ar livre!”, “Coma alimentos leves!”...

Diante dessa maré nada refrescante, uma pergunta está passando despercebida: como ficam suas emoções diante das mudanças climáticas? Se você tem se sentido estressado, um aviso: você não está sozinho.

Temperaturas acima dos 30°C estão associadas à piora do bem-estar, insônia, fadiga e irritabilidade na população geral, e indivíduos que já sofrem com algum transtorno mental estão ainda mais vulneráveis aos efeitos do aquecimento global.

Um estudo publicado na revista científica *Environment International* identificou que, para cada aumento de 1°C na temperatura ambiente, houve um aumento na mortalidade por saúde mental, incluindo suicídio e automutilação. Da mesma forma, aqueles que tinham depressão, bipolaridade, ansiedade ou esquizofrenia apresentaram piora de seus sintomas. Na prática, isso significa aumento de sofrimento para pacientes e familiares, maior demanda por atendimento emergencial e ambulatorial e mais custos de tratamento.

Notadamente, o calor excessivo não é o único evento climático capaz de gerar sofrimento emocional. Tempestades, enchentes e deslizamentos retratam outro aspecto das mudanças climáticas e estão cada vez mais frequentes no Brasil. Seus efeitos abruptos e, muitas vezes, catastróficos, como a perda de entes queridos e bens materiais fruto de anos de trabalho, se associam ao aumento de casos de depressão, transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade e até mesmo suicídio. Quando esses eventos extremos atingem os meios de subsistência de uma população, como a agricultura ou a pesca, a necessidade de deslocamento para outras terras traz uma sobrecarga ainda maior à saúde mental desses indivíduos.

Mais recentemente, a avaliação da delicada relação entre as pessoas e seu meio ambiente deu origem a novos conceitos em saúde mental, como

a eco-ansiedade e a solastalgia. A eco-ansiedade engloba os sentimentos de estresse e apreensão decorrentes da antecipação de futuras mudanças ambientais ou da sensação de perda associada à degradação ecológica contínua. Crianças, adolescentes e indivíduos cujos meios de subsistência estão intimamente ligados à terra experimentam maior vulnerabilidade.

Já a solastalgia afeta populações cujas raízes culturais têm uma conexão maior com o meio ambiente, como os povos indígenas. Nesse caso, uma localidade específica está ligada a um sentimento de pertencimento e identidade da pessoa, e isso fica abalado diante da degradação do local, gerando intensa angústia. A elevada taxa de suicídio entre povos originários do Brasil deslocados de suas terras chama a atenção para essa questão. Segundo estudo publicado recentemente pela Fiocruz, essa taxa chega a ser quase 10 vezes maior entre indígenas, em comparação à população geral do país.

Esses dados nos levam a refletir sobre a influência do aumento das temperaturas na saúde mental e ressaltam a importância de se incluir esse tema na agenda do aquecimento global. Da mesma forma, profissionais de saúde, pesquisadores e agentes públicos precisam estar atentos

para os efeitos psicológicos e psiquiátricos dos extremos climáticos. Entretanto, essa questão ainda recebe pouca ou nenhuma atenção nesses contextos ou é analisada de forma geograficamente isolada, sem que se perceba a importância de ações internacionais como parte da causa e resposta a esses problemas.

Diante disso, neste sábado, a Universidade de Brasília (UnB) realizará o Simpósio de Geopsiquiatria, evento voltado a discutir aspectos políticos e culturais que afetam a nossa saúde mental, abrangendo as mudanças climáticas. A programação inclui palestras com o professor emérito do King's College de Londres, Albert Persaud, e outros especialistas na área, além de atuações dos alunos de Artes Cênicas da UnB. Eles irão encenar situações cotidianas que ilustram a interação entre saúde mental e os temas discutidos pelos palestrantes.

Os efeitos dos extremos de temperatura sobre o corpo humano já são bem conhecidos e preocupantes. Agora é o momento de olharmos para os seus efeitos sobre a saúde mental. Estamos em desvantagem com o tempo, atmosférico e cronológico, mas ainda há muito o que podemos fazer para que essa onda não leve a nossa saúde: física e mental.

De grão em grão

» MARINA LACÔRTE
Gerente de sistemas alimentares
na Proteção Animal Mundial

Daventania desmedida que levou o caos a São Paulo, passando pela seca nos rios amazônicos e chegando até as cheias avassaladoras nas Cataratas do Iguaçu, é inegável que a conta da mudança climática chegou. Para completar, 17 de novembro de 2023 será lembrado para sempre como o dia em que, pela primeira vez, a média global de temperatura chegou a 2,07°C. Apesar desse acontecimento, teoricamente, ainda é possível salvar o compromisso firmado no Acordo de Paris, que é evitar que a temperatura média do planeta aumente em mais de 1,5°C, tendo em vista que as métricas do acordo consideram períodos superiores a 20 anos, e não anos isolados.

Porém, é inegável que os esforços para evitar um colapso climático precisarão ser ainda maiores e mais ágeis. A partir de agora, todo tipo de emissão de gases de efeito estufa deve ser combatido com ações concretas, e não com palavras bonitas. Não atingir essa meta é agravar o que já estamos sentindo na pele.

Para tentar pagar essa elevada fatura, uma das discussões mais urgentes que a COP 28, em Dubai, coloca na mesa é o impacto do atual sistema de produção alimentar nesse cenário. O efeito da produção de alimentos no clima e o papel do agronegócio nessa equação vai muito além da discussão sobre se a culpa, afinal, é do arroto do boi nas emissões de gases metano e carbônico.

Um dos grandes problemas tem início quando agricultores gananciosos descumprem o Código Florestal e destinam terras que, legalmente, deveriam ser preservadas no cerrado e no Amazonas para cultivar grãos, principalmente de soja, montando esquemas conhecidos como “lavagem de grãos”. O primeiro impacto é na vida silvestre, que perde território de moradia. É importante lembrar que sempre que esses animais morrem — e estamos falando de insetos a mamíferos — parte do bioma onde estão inseridos morre também, alimentando um ciclo de devastação e escassez. O lobo-guará, um dos símbolos do cerrado, ilustra bem essa dinâmica. O maior canídeo da América do Sul se alimenta do fruto da lobeira, semente que fica mais propensa a germinar somente depois de passar pelo trato digestivo do animal. Esse é um dos exemplos de como as plantas também dependem da fauna para sobreviver.

Depois de destruir biomas e vida silvestre, a soja é escoada para empresas fabricantes de ração, locais onde os grãos cultivados dentro da lei se misturam com os provenientes do desmatamento, causando a contaminação de toda a cadeia que deveria ser sustentável. Essa ração produzida à custa de exploração indevida da terra, alimenta animais criados no sistema cruel da pecuária industrial. Estamos falando de bichos como galinhas, porcos e bois, todos seres sencientes, ou seja, assim como os humanos, têm capacidade de sentir dor, medo e empatia, mas que são tratados como mercadorias.

Após uma vida de sofrimento, privados de espaço e com manejos que incluem mutilações, esses animais são abatidos e a carne vai parar nos supermercados e redes de fast-food para, em seguida, ocupar os pratos. Mas, vale lembrar, não no prato de todo mundo. No Brasil, mais de 20 milhões de pessoas não têm o que comer. Esse modelo que não alimenta também é insustentável. Não se engane, cada garfada de proteína animal contém rastros de destruição da biodiversidade brasileira, desaparecimento de vida silvestre e pitadas indigestas de ameaça irreversível ao clima.

Passou a hora das gigantes do agro, que não se importam se a sua atividade destrói o território brasileiro, mas lucraram com a exportação, assumirem de fato a responsabilidade pela cadeia produtiva, incluindo o controle da origem dos grãos que alimentam os animais. Igualmente necessário é criar, imediatamente, uma moratória para a pecuária industrial, limitando a expansão da atividade e impedindo a criação de mais fábricas para produção de carne.

Para garantir sistemas alimentares realmente sustentáveis e alimentar os brasileiros sem distinção de classe social, o primeiro passo é valorizar a agricultura familiar e sua produção diversa. Ocupando apenas 24% das terras e sem receber o mesmo incentivo que o agronegócio, esse modelo produz 70% da mandioca e 42% do feijão preto que abastecem o Brasil, entre outros itens alimentares indispensáveis. Investir nesse modelo é a saída para alimentar as pessoas e evitar um colapso climático. Indispensável também é garantir o bem-estar animal, condição essencial para o cumprimento da agenda climática.

Liberdade: conhecendo o maior quilombo urbano das Américas

» CRISTIAN F. MARTINS
Cientista social e educador

A encantadora São Luís do Maranhão, conhecida pelos brasileiros como a Jamaica brasileira, é também a terra que abriga o maior quilombo urbano das Américas. Trata-se do Quilombo da Liberdade, certificado pela Fundação Cultural Palmares em 2019, cujo território abrange os bairros Camboa, Fé em Deus e Liberdade, e cuja população ultrapassa os 160 mil habitantes.

Obviamente que nem todos os moradores dessa região são quilombolas, mas as histórias se confundem, ao ponto de que ser da Liberdade significa, em alguma medida, ser do quilombo, um grupo historicamente marginalizado na sociedade brasileira.

Quanto à origem, estudos realizados por Ana Valéria Assunção e Gerson Pinheiro de Souza mostram que os quilombolas da Liberdade vieram da região de Alcântara quando ela foi impactada pelos grandes projetos de desenvolvimento regional e nacional ocorridos em meados do século 20. Ou seja, os membros dessas comunidades foram literalmente “transplantados” para a capital maranhense, reconstruindo ali seus laços identitários e projetos de vida, ao mesmo tempo em que se enraizavam na cultura ludovicense.

Conheci o Quilombo da Liberdade em 2019, quando participei da equipe de certificação da Fundação Cultural Palmares, oportunidade na qual realizamos um cortejo por alguns dos

espaços de memória do grupo — dentre eles, as antigas instalações do Matadouro Modelo, que marca a ocupação do bairro da Liberdade pelos seus primeiros moradores, os terreiros Ilê Ashê Obá Yzôo (do pai Wender) e Ilê Ashê Ogum Sogbô (do pai Airtton Gouveia), o Bumba-Meu-Boi de mestre Leonardo (liderado pela senhora Regina) e o do mestre Apolônio (liderado pela senhora Nadir) e os projetos desenvolvidos pelo Centro de Integração Sócio Cultural Aprendiz do Futuro (CISAF), cuja liderança está a cargo de Michael Oliveira.

Aquelas pessoas que quiserem conhecer a riqueza cultural do Quilombo da Liberdade poderão seguir o cortejo do projeto Roteiro Quilombo Cultural, que é fruto de uma parceria entre os membros da comunidade e a Secretaria Municipal de Turismo de São Luís.

Além disso, o CISAF criou, em 2016, o Festival de Belezas Negras da Liberdade Quilombola, cujo objetivo é enaltecer o sentimento de pertencimento ao grupo, principalmente dos mais jovens, no seu processo de reenraizamento cultural. No Youtube, o leitor encontrará o documentário *Festival de Belezas Negras da Liberdade Quilombola: De onde vem a Liberdade* (?), que conta a história do evento.

No trecho final desta narrativa, gostaria de refletir sobre a importância de ter conhecido o Quilombo da Liberdade. Costumo contar para os

estudantes com os quais trabalho, no ensino médio da rede pública do Distrito Federal, a história do monge vietnamita Thich Nhat Hanh, que fundou o mosteiro budista Plum Village, na França.

O mestre, falecido em 2022, dizia ter conhecido europeus e americanos que iam ao seu recanto buscando mudar de identidade, tornando-se pessoas de uma outra cultura. Porém, antes que eles tomassem uma decisão definitiva, pedia-lhes que voltassem aos seus lares, reconciliando-se com as suas famílias, igrejas e culturas. Porque, dizia ele, uma pessoa sem raízes não pode ser feliz, uma vez que fica à mercê das intempéries do mundo.

Quando visitei o Quilombo da Liberdade, percebi que as suas lideranças comunitárias faziam um papel semelhante ao de Thich Nhat Hanh, criando o ambiente e instigando principalmente os mais jovens a reconciliarem-se com as suas raízes, redescobrimdo-se parte de uma cultura única que tem o antídoto contra os venenos da modernidade.

Em um mundo no qual buscamos cada vez mais o entretenimento anestesiante, a valorização dessas culturas locais — e populares — é um veículo que permite a regeneração do nosso tecido social. Nesse sentido, o Quilombo da Liberdade, além de ser um espaço de resistência da cultura afro-brasileira, é um “transplante necessário” e revigorante das comunidades tradicionais para a cultura regional e para a sociedade brasileira.