



# Saúde mental em tempos de emergência climática: um testemunho e um chamado

**E**stive semana passada como palestrante em um evento da ONU sobre saúde em tempos de emergência climática, no contexto da COP30, que acontece no Brasil. Foi um encontro de altíssimo nível, repleto de cientistas, gestores públicos, médicos, ativistas e representantes de comunidades tradicionais. Mas o que mais me tocou foram os jovens presentes — aqueles que carregam nos ombros um peso histórico que não lhes pertence.

Na minha fala, chamei atenção para um fenômeno que estamos subestimando: o colapso emocional da juventude. Nunca, em toda a história, a sociedade foi tão competitiva, rápida e performática. Nunca houve tanta pressão para ser brilhante, excepcional, bem-sucedido — e tudo isso cada vez mais cedo. Ao terminar o ensino médio, grande parte dos jovens brasileiros enfrenta processos de seleção quase desumanos para acessar o ensino superior. São vestibulares que funcionam como arenas gladiatórias, onde milhares lutam por poucas vagas. Mas o que não aparece no noticiário são os rostos cansados, os ombros tensos, a invisível ferida da rejeição.

A pergunta que ecoa é: qual é o impacto psíquico coletivo de crescer acreditando que você precisa vencer para existir?

Hoje, a literatura científica já denomina parte desse sofrimento como ansiedade climática — uma angústia profunda diante da percepção de que o futuro ambiental, social e econômico está ameaçado. O medo de um planeta instável se entrelaça ao medo de um futuro incerto em todos os níveis da vida.

A crise climática não é só ambiental.



Ela é emocional, relacional e espiritual.

Nos ambientes urbanos, vivemos isolados, desconectados do ritmo da Terra, desconectados uns dos outros, desconectados de nós mesmos. Nas

telas, consumimos imagens perfeitas enquanto nosso corpo vive em alerta constante. Estamos, de fato, em estado de emergência — não apenas climática, mas mental.

Por isso, quando falamos de saúde

mental, precisamos falar de laços.

A resiliência não nasce de força individual. Ela nasce da rede: família, comunidade, escola, vizinhança, grupos de apoio, círculos de cuidado. Precisamos reconstruir a cultura da cooperação. Precisamos ensinar às crianças e aos adolescentes que não estão sozinhos. Precisamos criar espaços onde a vida seja mais importante que o desempenho.

E eu deixo aqui o meu chamado:

Se quisermos enfrentar a crise climática, precisamos antes enfrentar a crise de sensibilidade.

Reaprender a sentir.

Reaprender a cuidar.

Reaprender a pertencer.

A saída para o colapso não virá apenas de tecnologias verdes, acordos internacionais ou grandes cúpulas globais. Eles são fundamentais, mas insuficientes. A transformação começa no cotidiano — no gesto simples de olhar nos olhos de alguém, de oferecer uma escuta real, de perguntar “como você está de verdade?”.

A saúde do planeta é inseparável da saúde da mente humana.

Se o mundo está em chamas, o coração também está.

Eu sigo acreditando que ainda é possível virar essa página.

Não por otimismo ingênuo, mas porque testemunho, todos os dias, o que a união de pessoas conscientes é capaz de gerar.

Então eu deixo aqui meu convite:

Que cada um de nós se torne um ponto de cuidado no território que ocupa.

Que nossa força seja a gentileza.

Que nossa revolução seja a ternura.

Que nossa resistência seja o amor.

Porque, no fim, a cura é coletiva.