



Eco-ansiedade na pessoa idosa: um desafio crescente para a saúde mental, os cuidados integrados e a investigação

Eco-anxiety in older adults: a growing challenge for mental health, integrated care, and research

Ecoansiedad en las personas mayores: un desafío creciente para la salud mental, la atención integrada y la investigación

Lia Sousa¹, <https://orcid.org/0000-0003-1749-4695>

Odete Araújo², <https://orcid.org/0000-0001-9016-9528>

Rosa Silva³, <https://orcid.org/0000-0002-3947-7098>

¹Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, Mestre em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, Doutorada em Ciências de Enfermagem, Pós-Doutorada em Enfermagem. Professora Adjunta, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Investigadora Integrada UICISA:E. Editora Associada da Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.

²Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, Mestre em Gerontologia Social, Doutorada em Enfermagem, Pós-Doutorada em Enfermagem. Professora Adjunta, Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho; Universidade do Minho; Investigadora do Centro de Investigação em Enfermagem da Universidade do Minho; Investigadora Integrada UICISA:E

³Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, Mestre em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, Doutorada em Enfermagem, Pós-Doutorada em Ciência Cidadã. Professora Adjunta, Escola Superior de Enfermagem – Universidade do Porto. Investigadora Integrada RISE-Health.

Autor de Correspondência:

Lia Sousa, liaa@ess.ipvc.pt



Introdução

A crise climática constitui atualmente um dos maiores desafios globais, com repercussões profundas nos sistemas ambientais, económicos e sociais. Para além dos efeitos físicos amplamente documentados, cresce o reconhecimento do impacto das alterações climáticas na saúde mental, emergindo o conceito de eco-ansiedade, entendido como um estado de preocupação persistente, medo e angústia face às consequências presentes e futuras da crise ambiental (Hajek & König, 2022). Embora este fenómeno tenha sido inicialmente descrito sobretudo em populações jovens, a evidência recente aponta para uma vulnerabilidade particular das pessoas idosas, frequentemente invisibilizada no debate científico e político.

O envelhecimento é marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que podem amplificar a resposta ao estresse ambiental, incluindo multimorbilidade, fragilidade, perdas funcionais, redução das redes de suporte e maior dependência de serviços de saúde. Neste contexto, a eco-ansiedade surge não apenas como reação emocional à crise climática, mas como um fenómeno complexo, que interage com determinantes estruturais da saúde e com trajetórias de vida acumuladas.

Este editorial propõe uma reflexão crítica sobre a eco-ansiedade na pessoa idosa, articulando evidência recente com implicações para a prática clínica, os cuidados integrados e as agendas futuras de investigação em saúde mental geriátrica.

Alterações climáticas e saúde mental no envelhecimento

Os efeitos diretos das alterações climáticas, nomeadamente ondas de calor, incêndios florestais, cheias e aumento da poluição atmosférica, têm sido associados ao agravamento de sintomas psiquiátricos, ao aumento de internamentos e a maior mortalidade em adultos mais velhos. Seritan (2023) sublinha que a exposição a temperaturas extremas e a eventos climáticos disruptivos se relaciona com exacerbações de ansiedade, depressão e perturbações do sono, particularmente em pessoas com doença mental prévia ou perturbações neurocognitivas.

De forma complementar, Mehta et al. (2024) evidenciam que fatores ambientais como o calor extremo e a má qualidade do ar podem interferir com a eficácia farmacológica de psicotrópicos, aumentar o risco de desidratação e precipitar estados confusionais, acrescentando complexidade à gestão clínica em geriatria e psiquiatria. Estes autores alertam ainda para a insuficiente preparação dos sistemas de saúde para responder a estas novas exigências, destacando a necessidade de modelos assistenciais mais resilientes e adaptativos.

Para além dos impactos fisiológicos, importa considerar a dimensão subjetiva da crise climática. A eco-ansiedade traduz-se frequentemente em preocupação persistente, sentimentos de impotência, antecipação de perdas futuras e perceção de ameaça existencial. Num estudo recente com adultos chineses mais velhos, Chen et al. (2025)



demonstraram associações significativas entre ansiedade climática, pior qualidade de vida relacionada com a saúde e maior carga emocional, sugerindo que a simples consciência da crise ambiental é suficiente para afetar negativamente o bem-estar psicológico.

Estes resultados reforçam a ideia de que a eco-ansiedade não depende exclusivamente da vivência direta de desastres naturais, mas também de processos cognitivos e emocionais ligados à antecipação do futuro, à sensação de perda de controlo e à perceção de injustiça intergeracional.

Eco-ansiedade, solidão e vulnerabilidade psicossocial

A solidão e o isolamento social são determinantes críticos da saúde mental no envelhecimento, estando associados a maior risco de depressão, ansiedade, declínio cognitivo e mortalidade. Neste domínio, Hajek e König (2022) identificaram uma relação significativa entre ansiedade climática e níveis mais elevados de solidão percebida, sugerindo que a eco-ansiedade pode atuar como fator adicional de retraimento social ou, inversamente, ser exacerbada pela ausência de redes de apoio.

Este achado é particularmente relevante num contexto em que muitas pessoas idosas vivem sozinhas ou apresentam redes sociais fragilizadas. A eco-ansiedade pode, assim, integrar um ciclo de vulnerabilidade psicossocial, em que o medo do futuro e a perceção de ameaça ambiental se combinam com sentimentos de abandono e invisibilidade social.

No contexto europeu, Sampaio et al. (2023) demonstraram que a degradação ambiental está associada a respostas emocionais negativas, incluindo ansiedade, tristeza e desesperança, sublinhando a importância de integrar a saúde mental nas estratégias de adaptação climática. Embora o estudo aborde essencialmente jovens, os seus resultados podem ser importantes para as pessoas idosas, cuja capacidade de adaptação pode ser limitada por fatores funcionais, económicos e sociais.

Estas evidências apontam para a necessidade de uma abordagem ecológica do envelhecimento, que reconheça a interação entre ambiente físico, contexto social e saúde mental, ultrapassando modelos biomédicos centrados exclusivamente na doença.

Implicações para a prática clínica e os cuidados integrados

O reconhecimento da eco-ansiedade como fenómeno clinicamente relevante implica mudanças na forma como os cuidados à pessoa idosa são conceptualizados e prestados. A avaliação rotineira da saúde mental deverá incluir questões relacionadas com preocupações ambientais, experiências de eventos climáticos extremos e sentimentos associados ao futuro, sobretudo em contextos de vulnerabilidade acrescida.



Mehta et al. (2024) defendem a integração de competências em saúde climática nos currículos das profissões da saúde, enfatizando a necessidade de capacitar os profissionais para identificar sinais precoces de sofrimento psicológico relacionado com o clima e adaptar intervenções farmacológicas e psicossociais às condições ambientais emergentes.

Paralelamente, importa reforçar intervenções comunitárias que promovam literacia climática, estratégias de *coping* adaptativas e fortalecimento das redes sociais. A criação de espaços de diálogo intergeracional, grupos de apoio e iniciativas de participação cívica pode contribuir para restaurar um sentido de agência e pertença, mitigando sentimentos de impotência associados à eco-ansiedade.

Os sistemas de saúde devem ainda articular-se com políticas sociais e ambientais, garantindo habitação adequada, acesso a espaços verdes, proteção durante eventos climáticos extremos e continuidade de cuidados. A eco-ansiedade, enquanto expressão de sofrimento psicológico contextualizado, exige respostas intersectoriais que transcendam os limites tradicionais da prática clínica.

Neste contexto, os Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica assumem um papel particularmente relevante enquanto profissionais de proximidade, capazes de integrar a avaliação do sofrimento emocional associado à crise climática nos cuidados quotidianos à pessoa idosa. Para além da identificação precoce de sinais de eco-ansiedade, estes profissionais encontram-se numa posição privilegiada para promover estratégias de *coping* adaptativas, fortalecer recursos individuais e comunitários e facilitar processos de significado face às incertezas ambientais. Através da relação terapêutica, da psicoeducação e da intervenção psicossocial, podem contribuir para transformar a ansiedade climática em oportunidades de reflexão, participação e empoderamento, ajudando a pessoa idosa a reencontrar um sentido de participação ativa e de continuidade da sua trajetória de vida. Este papel ultrapassa a dimensão clínica estrita, convocando uma prática ética e socialmente comprometida, que reconhece o envelhecimento como experiência situada num mundo em transformação e afirma o cuidado em saúde mental como espaço de escuta, esperança e construção de resiliência.

Caminhos futuros para a investigação científica

Apesar do crescente interesse pelo tema, a investigação sobre eco-ansiedade em pessoas idosas permanece incipiente. Persistem lacunas significativas quanto à sua prevalência, aos mecanismos psicobiológicos subjacentes e à eficácia de intervenções específicas nesta população.

Torna-se prioritário desenvolver estudos longitudinais que permitam compreender a evolução da eco-ansiedade ao longo do envelhecimento e a sua interação com fragilidade, multimorbilidade e declínio cognitivo. A validação de instrumentos de avaliação culturalmente sensíveis e adaptados a pessoas idosas constitui igualmente



uma necessidade premente, dado que a maioria das escalas existentes foi concebida para adultos jovens.

Adicionalmente, são escassas as investigações sobre intervenções psicossociais dirigidas à eco-ansiedade no envelhecimento. Ensaios clínicos e estudos de implementação poderão clarificar o papel de abordagens como a terapia cognitivo-comportamental adaptada, intervenções baseadas em *mindfulness*, programas comunitários de apoio social e estratégias de empoderamento ambiental.

Outra linha promissora reside na análise dos fatores protetores, incluindo resiliência, sentido de coerência, espiritualidade e capital social. Compreender porque algumas pessoas idosas conseguem transformar a preocupação ambiental em ação construtiva pode informar o desenho de programas preventivos e promotores de saúde mental.

Finalmente, importa integrar perspetivas interdisciplinares que articulem geriatria, saúde mental, ciências ambientais e políticas públicas, promovendo investigação participativa que inclua ativamente as pessoas idosas na co-construção de conhecimento e soluções.

Conclusão

A eco-ansiedade na pessoa idosa emerge como um fenómeno multifacetado, situado na confluência entre alterações climáticas, vulnerabilidade psicossocial e saúde mental. Longe de constituir uma reação marginal, representa um sinal de sofrimento que reflete desigualdades estruturais e desafios sistémicos no cuidado ao envelhecimento.

Reconhecer e abordar a eco-ansiedade implica repensar modelos assistenciais, investir em formação profissional e desenvolver políticas públicas sensíveis às necessidades emocionais dos mais velhos num mundo em rápida transformação. Simultaneamente, exige uma agenda de investigação robusta, orientada para a compreensão dos determinantes, a identificação de fatores protetores e o desenvolvimento de intervenções eficazes.

Num contexto de incerteza climática crescente, promover um envelhecimento digno, resiliente e sustentável constitui não apenas um imperativo clínico, mas um compromisso ético coletivo. Dar voz à experiência das pessoas idosas face à crise ambiental é um passo essencial para construir respostas mais humanas, integradas e socialmente justas.



Referências Bibliográficas

- Chen, Y., Zhou, Q., Chen, Y., Liyi, F., Huang, Z., & Li, X. (2025). Climate anxiety and quality of life among older adults: The mediating role of coping with climate change. *BMC Geriatrics*, 25(1), Article 965. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06687-x>
- Hajek, A., & König, H.-H. (2022). Climate anxiety, loneliness and perceived social isolation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), Article 14991. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214991>
- Mehta, M. M., Johnson, A. E., Ratnakaran, B., Seritan, I., & Seritan, A. L. (2024). Climate change and aging: Implications for psychiatric care. *Current Psychiatry Reports*, 26(10), 499–513. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01525-0>
- Sampaio, F., Costa, T., Teixeira-Santos, L., et al. (2023). Validating a measure for eco-anxiety in Portuguese young adults and exploring its associations with environmental action. *BMC Public Health*, 23, Article 1905. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16816-z>
- Seritan, A. L. (2023). The impact of climate change on older adults' mental health: A primer for clinicians. *OBM Geriatrics*, 7(4), Article 254. <https://doi.org/10.21926/obm.geriatr.2304254>