

The Wellbeing
Issue

Early Childhood Matters

What does wellbeing
mean for parents and
other caregivers?

Como educar os filhos em um momento de crise climática e ainda ter esperança no futuro

Quando confrontados com a ansiedade climática, os cuidadores precisam priorizar suas próprias "máscara de oxigênio" de saúde mental

Harriet Shugarman

Co-Presidente Inaugural, Comitê Consultivo
Our Kids' Climate
Nova York, EUA

Anya Kamenetz

Autora e Consultora de Comunicações Climáticas
Climate Mental Health Network
Nova York, EUA

Durante o verão de 2023, ocorreram condições meteorológicas extremas, incluindo chuvas torrenciais e consequentes inundações, ondas de calor recordes, fumaça e incêndios florestais, que castigaram comunidades em todo o mundo. Observando o fato de que julho de 2023 foi o mês mais quente já registrado globalmente, o Secretário-Geral das Nações Unidas, António Guterres, declarou: "A era do aquecimento global terminou" e "a era da ebulição global chegou".

Em resposta à urgência da qualidade do ar na cidade de Nova York em junho de 2023, causada por incêndios florestais recordes no Canadá, a [escritora de comédia Bess Kalb](#) postou uma mensagem que viralizou:

"Meu filho mais velho, de três anos, se recusa a usar uma máscara para se proteger da inalação de fumaça porque isso o assusta, achando que 'o vírus' voltou. Eu quero dizer 'Bem, filho, vivemos no inferno', mas, em vez disso, eu disse 'Somos tão sortudos por termos maneiras de proteger nossos corpos do ar que não é saudável!'"

Em todo o mundo, os pais de crianças pequenas frequentemente enfrentam o dilema descrito por Kalb: equilibrar sua própria angústia diante de crises relacionadas ao clima - desde incêndios florestais

até inundações e ondas de calor - e ainda ter que lidar com os sentimentos de seus filhos.

"Este verão foi absolutamente assustador... Estamos acostumados com o calor, mas por mais de duas semanas tivemos temperaturas de 40°C e alguns dias de 41°C e 42°C, o que não é normal. O índice de calor ou 'sensação térmica' ficou acima de 50°C na maioria dos dias, e a temperatura do bulbo úmido já ultrapassou os níveis de segurança uma vez. Minha ansiedade em relação ao futuro do meu filho não tem nada a ver com notas escolares, admissão em faculdades, e etc... Só me preocupo com as mudanças climáticas. A ansiedade é como uma dor de cabeça incômoda que nunca passa." Nina Subramani, Chennai, Índia.

Há cada vez mais discussões e pesquisas sobre as implicações da mudança climática na saúde mental de jovens e crianças pequenas. No entanto, o impacto tão real e generalizado na vida dos pais é muitas vezes ignorado. Em 2022, por exemplo, uma pesquisa realizada nos EUA com pais descobriu que [mais de 70% deles estão preocupados](#) com o impacto da mudança climática em seus filhos (Jackson et al., 2022).

Enfrentar a realidade das mudanças climáticas enquanto pai ou mãe pode despertar uma série de sentimentos complexos. Perceber que está em suas mãos a responsabilidade de construir um lar seguro e sustentável para seu filho pode, na melhor das hipóteses, ser um tanto quanto assustador. Quando esse "lar" também significa o planeta em que vivemos, isso pode ser ainda mais esmagador. A preocupação com os impactos da mudança climática afeta bastante os pais atualmente, e muitas famílias em todo o mundo já perderam suas casas, seus meios de subsistência e sua segurança devido ao número crescente de catástrofes climáticas.

A ansiedade climática está crescendo entre os pais e futuros pais

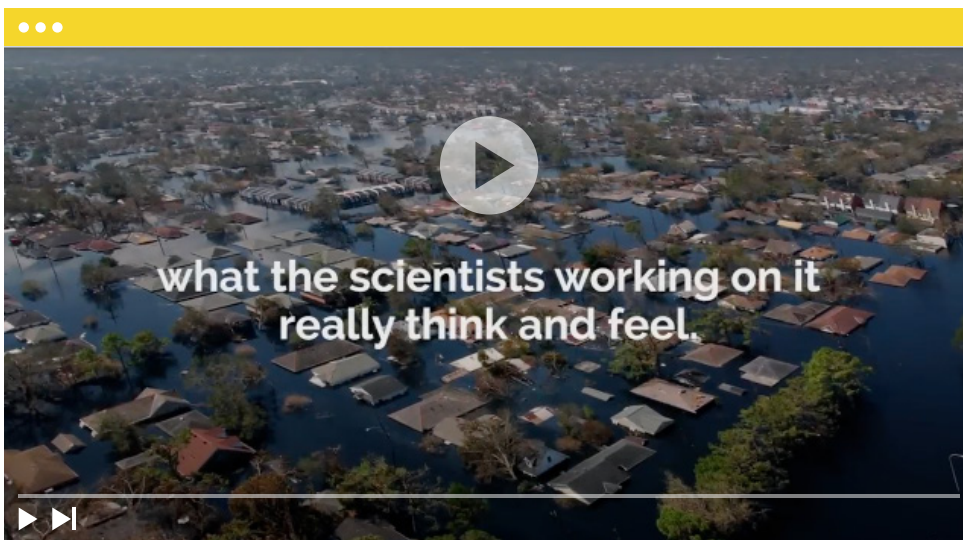
O conceito de ansiedade climática começou a ser abordado na literatura científica em meados da década de 2010. Ele é entendido como algo intimamente associado a emoções mais gerais relacionadas a ameaças, como medo e preocupação (Pikhala, 2022a). Alguns usam o termo para se referir estritamente à [ansiedade](#). Outros falam de [uma série de emoções](#), como indignação, tristeza, pavor, culpa, choque, trauma e um sentimento conhecido como solastalgia - uma perda da sensação de segurança proporcionada pelo lugar que você chama de lar (Pikhala, 2022b).

No início, os estudos analisaram como os cientistas especializados em mudança climática estavam

lidando com suas próprias emoções. Isso levou à criação de organizações como a [Climate Psychology Alliance](#) e redes de apoio para as pessoas lidarem com as suas emoções, chamadas de "círculos climáticos". [Os cientistas começaram a se manifestar através do seus papéis como pais](#), e formaram grupos de defesa do clima, como ClimateMama, Moms Clean Air Force (MCAF) e Mothers Out Front entre 2009 e 2013, nos EUA. Outros grupos como Parents for Future (Global) e Mothers Rise Up (Reino Unido) foram fundados em 2019. Já o Warrior Moms (Índia) foi criado em 2020.

O destaque dado às mães nesse movimento é característico da maioria dos grupos de afinidade de pais, como associações de pais e professores. Também é verdade que as mulheres são [particularmente vulneráveis aos efeitos das mudanças climáticas e à ansiedade climática](#), em parte devido à sua posição econômica e em parte devido à pressão social para serem as principais cuidadoras (Clayton et al., 2023).

“Enfrentar a realidade das mudanças climáticas enquanto pai ou mãe pode despertar uma série de sentimentos complexos.”



Video: More Than Scientists



↑ Escaneie o QR code para assistir ao vídeo do "More than Scientists", no qual profissionais compartilham suas opiniões e sentimentos pessoais sobre as mudanças climáticas.

Nos primórdios das pesquisas e organizações relacionadas aos sentimentos ligados às mudanças climáticas, havia pouco foco direto sobre seus impactos psicológicos sobre os pais. Isso começou a mudar em 2020 com a publicação do livro "How to Talk to Your Kids about Climate Change: Turning Angst into Action", co-autoria de Harriet Shugarman. No mesmo ano, [um artigo publicado na revista The Lancet](#) associou o luto ecológico à parentalidade (Cunsola et al., 2020). O site do MCAF agora inclui um [folheto informativo para pais](#) sobre mudanças climáticas e saúde mental (Moms Clean Air Force, 2022).

No entanto, apesar desse progresso recente, o luto ecológico dos pais continua sendo pouco abordado.

"Parece que há muito a ser feito, mas com tempo e recursos limitados, o que muitas vezes me leva a me sentir esgotada, exausta e sobrecarregada. Sei que não posso parar e não vou parar. Por isso, continuo me esforçando para cuidar da minha própria saúde física e mental, bem como da minha família e dos membros da equipe, para que possamos continuar avançando, até mesmo correndo mais rápido, para garantir que o impacto que causamos seja mais significativo."

Yasmina Hasni, Indonésia

Cinco dicas para ajudar os pais a lidarem com a ansiedade climática

O clichê "coloque primeiro a sua máscara de oxigênio" se aplica a essa situação. Sem um trabalho individual para lidar com nossos próprios sentimentos em

relação às mudanças climáticas, é improvável que consigamos lidar efetivamente com as necessidades emocionais de nossos filhos. De fato, ignorar o assunto parece ser uma resposta comum. Uma pesquisa realizada nos EUA constatou que, embora 82% dos entrevistados acreditem que devemos dar às crianças o conhecimento e as habilidades para construir um mundo sustentável, apenas 49% dos pais disseram ter conversado com seus filhos sobre isso (Kamenetz, 2022).

De que maneira os pais podem lidar com seus próprios sentimentos em relação às questões climáticas? A seguir, sugerimos cinco abordagens:

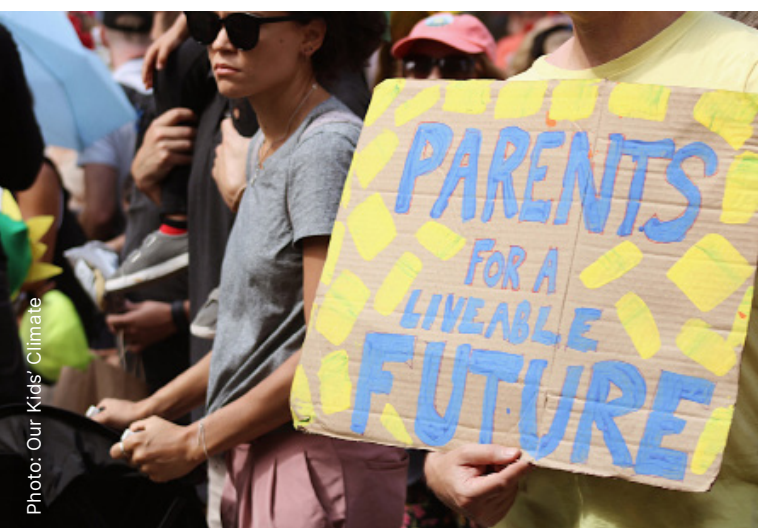
1. Quebre o silêncio

Inicie conversas sobre as mudanças climáticas com seu círculo de amigos e outros pais. É provável que algumas pessoas que você conhece e se preocupa também estejam lidando com os mesmos sentimentos e estejam abertas para discutir o assunto. Descobrir que você não está sozinho provavelmente te fará se sentir melhor. Você também pode aproveitar os espaços existentes, como os [Climate Cafés](#) e a [The Good Grief Network](#), que oferece um programa de grupo de apoio em 10 etapas.

2. Inicie com gratidão

Estudos têm mostrado que [praticar a gratidão](#) pelas bênçãos da natureza que desfrutamos diariamente pode ser um motivador poderoso para ações sustentáveis (Serazin e Emmons, 2021). Como pais, podemos começar praticando a gratidão pelo amor que sentimos por nossos filhos e pelo desejo de protegê-los. Isso nos conecta à nossa compaixão pela vida e ao cuidado com o futuro. O [Work That Reconnects](#) oferece cursos on-line gratuitos, webinars e workshops presenciais em um programa de quatro etapas que começa com a atitude de gratidão como base para expressar a dor pelo mundo e cultivar uma esperança ativa.

“Como pais, estamos envolvidos no ato final de uma profunda esperança quando trazemos uma nova vida ao mundo, que esperamos que continue depois de nós.”



3. Conecte-se com uma comunidade

As crescentes redes globais de pais preocupados com o clima, como a [Our Kids' Climate](#) e a [Parents For Future](#), proporcionam união e disseminação entre os pais. Eles aproveitam sua autoridade moral e presença na comunidade para se tornarem ativistas eficazes. Além disso, desempenham papéis significativos como membros das comunidades escolares. Os pais podem ser visíveis como ativistas na linha de frente, trabalhando em escolas, programas de ensino e questões como infraestrutura, adaptação e segurança alimentar. Eles conseguem ajudar a identificar formas de construir e promover resiliência nas comunidades, além de encontrar maneiras de se adaptar à evolução da crise climática.

4. Conheça o "radical hope"

Um conceito frequentemente atribuído ao filósofo [Jonathan Lear](#), a "radical hope" [envolve](#) a antecipação de um futuro positivo em meio à turbulência e ao colapso, mesmo que atualmente não possamos imaginar como esse futuro "positivo" será (Van Broekhoven, s.d.). Essa filosofia nos ajuda a refletir sobre como podemos e vamos continuar como espécie, mesmo quando nos despedimos de lugares conhecidos e culturas que estão sendo irreversivelmente alterados ou até mesmo desaparecendo devido às mudanças climáticas. Como pais, estamos envolvidos no ato final de uma profunda esperança quando trazemos uma nova vida ao mundo, que esperamos que continue depois de nós. Como podemos fazer o nosso melhor para manter esse compromisso?

“Reconhecer e superar nossa própria tristeza é o primeiro passo para ajudar as crianças.”



5. Pratique a "radical joy"

A paternidade requer um equilíbrio entre conforto e grandes emoções, como lágrimas, birras e risos. Ensinamos aos nossos filhos a controlar suas emoções, não se esquivar e não se deixar dominar por elas. Isso também se aplica à alegria, que em nosso mundo precisa ser valorizada mais do que nunca. [A "radical joy", termo cunhado por Trebbe Johnson](#), diz respeito a uma alegria profunda, que envolve consagrar espaços feridos por meio de cerimônias coletivas, vigílias e expressões de amor e aceitação. Em vez de evitar falar sobre alguém que partiu, por exemplo, participe do funeral e cante. Fazemos isso para permitir que nossos corações se abram para sentimentos difíceis e encontrem um novo senso de amor e aceitação.

Ser pai ou mãe durante a crise climática significa falar abertamente sobre esse momento com as crianças, gerenciar nossas próprias emoções e agir em família. Reconhecer e superar nossa própria tristeza é o primeiro passo para ajudar as crianças a desenvolver sua própria resiliência e habilidades para contribuir com a transformação.

🔗 [Encontre este artigo on-line em earlychildhoodmatters.online/2023-6](https://earlychildhoodmatters.online/2023-6)

Os pais da comunidade Our Kids' Climate compartilham conosco o que os faz ter esperança neste momento

Sally Giblin, Austrália

"É muito importante que mantenhamos a esperança. Em vez de nos contarmos histórias de desespero, desânimo e catástrofe, devemos falar sobre histórias de otimismo, soluções e pessoas que se unem para promover a mudança. Os problemas podem crescer exponencialmente, mas as soluções também podem. As três coisas que mais me dão esperança são:

1. Cercar-me de conteúdo climático positivo - histórias de soluções e mudanças.
2. Reconhecer a força do espírito humano para superar a adversidade - algo que os seres humanos têm feito repetidamente ao longo da história.
3. Encontrar minha própria agência climática - descobrir minha própria maneira de tomar medidas positivas e significativas em relação ao clima."

Referências

- Clayton, S.D., Pikhala, P., Wray, B. and Marks, E. (2023) *Sustainability* 15(4): 3540. DOI: <https://doi.org/10.3390/su15043540>.
- Cunsola, A., Harper, S.L., Minor, K. et al. (2020) Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health* 4(7): E261–E263. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3).
- Jackson, C., Sawyer, J and Golden, J. (2022) Climate change is another worry for prospective parents. *Ipsos*. Available at: <https://www.ipsos.com/en-us/news-polls/climate-change-is-another-worry-for-prospective-parents> (accessed October 2023).
- Kamenetz, A. (2022) *Think of the Children: The young – and future generations – drive US climate concern*. Washington DC: Aspen Institute and Capita Social. Available at: <https://static1.squarespace.com/static/5936b0c-92994cab8bfe601d4/t/6352ab30d-7cb1145fdab6712/1666362165559/Think+Of+The+Children+Final+Report+25+October+2022.pdf> (accessed October 2023).
- Moms Clean Air Force. (2022) *Climate Change and Mental Health*. Available at: <https://www.momscleanairforce.org/resources/climate-change-and-mental-health/> (accessed October 2023).
- Pikhala, P. (2022a) Toward a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate* 3. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fclim.2021.738154> (accessed October 2023).
- Pikhala, P. (2022b) Climate anxiety. *Ecopsychepedia*. Available at: <https://ecopsychepedia.org/glossary/climate-anxiety/> (accessed October 2023).
- Serazin, A. and Emmons, R.A. (2021) How gratitude can help combat climate change. *Time*, 12 November. Available at: <https://time.com/6116973/gratitude-combat-climate-change/> (accessed October 2023).
- Shugarman, H. (2020) *How to Talk to Your Kids about Climate Change: Turning angst into action*. Gabriola Island: New Society Publishers.
- Van Broekhoven, L. (no date) *Radical hope: An introduction*. *Pitt Rivers Museum*. Available at: <https://www.prm.ox.ac.uk/radical-hope-as-a-concept> (accessed October 2023).

Dora Napolitano, México

Desde que o Zurciendo el planeta - que começou como um workshop virtual de bordado com foco em sustentabilidade durante a pandemia - se tornou um coletivo, tenho sentido muito mais esperança e envolvimento. Não porque estava necessariamente fazendo mais, mas porque estava atingindo diretamente mais pessoas. Antes do coletivo, eu ainda sentia que nós (minha família) éramos uma gota no oceano. Ter um grupo forte de mulheres com a mesma opinião, mesmo espalhadas pelo mundo, é realmente incrível. Sempre temos alguém para consultar quando ouvimos notícias ruins, ajudamos umas às outras a ver as notícias boas, nos damos força para criar histórias positivas em cada uma de nossas comunidades distantes.

Rayana Burgós, Brasil

Me dá esperança saber que posso ser uma agente de mudança no mundo, mesmo que seja em um nível micro. Em um nível pessoal, observar que minha família começou a entender o impacto de suas ações sobre as mudanças climáticas é significativo. Além disso, o que me dá esperança é saber que consegui combinar profissão, estilo de vida e religião na mesma linha de defesa ambiental. Tenho aprendido a ouvir histórias sobre resiliência e cada pessoa, à sua maneira, me ensina a não desistir. O que me dá esperança é saber que há tantas outras pessoas que, apesar de terem medo, ainda não desistiram. E, por causa delas, eu também não vou desistir.