

ECOANSIEDADE NA ESCOLA

O QUE É E COMO LIDAR



Você já ouviu falar em ecoansiedade? O termo é definido como um sofrimento emocional causado pela percepção dos impactos das mudanças climáticas, e pode se manifestar por meio de medo, angústia e insegurança com relação ao futuro.

A expressão começou **a aparecer na literatura em meados de 1990**, em livros de ecopsicologia; mas tem sido mais disseminada agora, com a recorrência de tragédias climáticas. Em inglês, já foi incorporada pelo dicionário Oxford ("eco-anxiety"), e é definida pela Associação Americana de Psicologia como "medo crônico da catástrofe ambiental".

É um sentimento que afeta especialmente jovens. Por isso, é importante que os educadores entendam como esse sentimento impacta os estudantes e o processo de aprendizagem, para pensarem em estratégias para amenizá-lo. A seguir, explicamos melhor o panorama e compartilhamos dicas para você colocar em prática!

SINTOMAS COMUNS EM ESTUDANTES

Medo constante do futuro ambiental.



Desmotivação para atividades diárias.



Sensação de impotência diante das mudanças climáticas.

Irritabilidade e mudanças de humor.



Emocionais
Físicos
Comportamentais



Tristeza e angústia ao consumir notícias ambientais.

Queda no desempenho escolar.



Insônia e dificuldades para dormir.

Tensão muscular e dores de cabeça.



Cansaço extremo sem causa aparente.



O QUE PODE INTENSIFICAR A ECOANSIEDADE

Excesso de notícias negativas

A exposição constante a informações alarmantes sobre desastres ambientais pode gerar ou aumentar a sensação de desamparo.

Falta de ações concretas

A percepção de falta de ação por parte de autoridades e instituições reforça o sentimento de impotência entre os estudantes.

Sensação de impotência

A crença de que ações individuais são insuficientes para combater a crise climática desestimula as iniciativas pessoais.

COMO OS PROFESSORES PODEM INCENTIVAR OS ALUNOS

Incentivar debates e reflexões

Promover rodas de conversa sobre questões ambientais pode ser um caminho para que os alunos desenvolvam um olhar crítico e compartilhem sentimentos sobre o tema. Você pode levar notícias recentes sobre mudanças climáticas e sobre as soluções que estão sendo adotadas para amenizar os impactos das mudanças, propor discussões guiadas e incentivar os estudantes a expressar suas preocupações e a pensar em soluções coletivas.

Implementar projetos ambientais na escola

Projetos práticos ajudam a transformar a ecoansiedade em ação. Criar hortas escolares, organizar campanhas de reciclagem ou de conscientização da comunidade escolar ou mesmo promover dias de coleta seletiva são iniciativas que fazem com que os alunos se sintam parte da solução. Também é possível integrar essas atividades a disciplinas como ciências e geografia, trazendo mais relevância para a aprendizagem.

Conectar os estudantes a ações positivas

Apresentar iniciativas que já estão fazendo ou fizeram a diferença pode inspirar os alunos. Você pode organizar visitas a projetos ambientais da região, trazer convidados para palestras ou incentivar os estudantes a participar de ações voluntárias. O propósito é mostrar que há formas reais de agir contra a crise climática. Conheça alguns exemplos de boas práticas lideradas por jovens:

- **Jovens pelo Clima:** um movimento de estudantes que começou no Distrito Federal, em Brasília, em consonância com o **Fridays for Future**, para viabilizar soluções de enfrentamento à crise climática. O grupo ganhou visibilidade, apoio político e expandiu sua rede — já participaram de eventos na Câmara, visitaram escolas, integraram rodas de conversas e mobilizaram manifestações.

SAIBA MAIS SOBRE A INICIATIVA AQUI

- **Tríplice Coroa:** em Imperatriz, no Maranhão, alunos do Colégio Militar Tiradentes 2 perceberam o impacto da poluição no Rio Tocantins, uma importante via de transporte e comunicação local. Diante da ausência de um sistema adequado para descarte de resíduos, desenvolveram um aplicativo para orientar a população sobre reciclagem e compostagem.

VEJA DETALHES AQUI

- **Reutilizar para Conservar:** estudantes da Escola Antônio Belchior, em Barreirinha, no Amazonas, iniciaram uma campanha de conscientização sobre descarte correto de resíduos. A ação incluiu a produção de placas educativas e maquetes feitas com materiais reutilizados, além de oficinas abertas à comunidade.

ENTENDA MELHOR AQUI

E agora, acha que consegue implementar práticas que vão ajudar a amenizar a ecoansiedade dos estudantes? Caso tenha outras dicas, compartilhe conosco!

Continue acompanhando todas as novidades do mundo da educação: acompanhe o **Portal CER!**