



Resumo para Advocacy

Meio ambiente, saúde mental
e bem-estar psicossocial



Global Mental Health
Action Network

gmhan.org

RESUMO PARA ADVOCACY: O MEIO AMBIENTE, SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOSSOCIAL

Da poluição do ar, do solo e da água às taxas sem precedentes de extinção, o ambiente natural está sob uma crescente ameaça existencial. De acordo com o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente, se continuarmos no caminho atual, nenhum dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas relacionados ao meio ambiente será alcançado, e testemunharemos mais destruição do nosso ecossistema¹. Dependemos dos serviços ecossistêmicos para nossa saúde, bem-estar e meios de subsistência, e há evidências emergentes de que a crise ambiental está impactando negativamente a saúde mental global. Esses impactos são mais intensamente sentidos em países de baixa e média renda (LMICs) e por comunidades que dependem particularmente do meio ambiente natural.

Este resumo é o resultado de discussões entre a Global Mental Health Action Network (Rede Global de Ação em Saúde Mental - uma rede com mais de 3.000 indivíduos de mais de 130 países) e é baseado em recomendações de organizações internacionalmente reconhecidas, como o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente e a Organização Mundial da Saúde (OMS). Ele fornece um resumo dos impactos atuais e futuros na saúde mental e no bem-estar psicossocial como resultado das mudanças no ambiente. Em seguida, apresenta as maneiras práticas pelas quais os governos, especialmente os Ministérios da Saúde podem ajudar a melhorar a saúde mental, o bem-estar psicossocial e reduzir a carga de doenças mentais.

A qualidade do nosso ambiente está em declínio:

- **Hoje**, 99% da população mundial vive em áreas que violam as diretrizes de qualidade do ar da Organização Mundial da Saúde (OMS). A poluição do ar em ambientes abertos causam 4,2 milhões de mortes prematuras por ano, a maioria delas em países de baixa e média renda (LMICs).²
- **Todos os anos**, 10 milhões de hectares de florestas são perdidos globalmente devido ao desmatamento.³
- **Em décadas**, cerca de 1 milhão de espécies de plantas e animais poderiam enfrentar extinção, a menos que ações mais fortes sejam tomadas para conter a perda de biodiversidade.⁴
- **As crianças são mais vulneráveis fisiologicamente a choques ambientais** do que os adultos. Por exemplo, substâncias tóxicas, como chumbo, pesticidas altamente perigosos e outras formas de poluição, afetam as crianças mais do que os adultos, mesmo em doses mais baixas de exposição.⁵

¹ <https://www.unep.org/geo/global-environment-outlook-7>

² [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health)

³ <https://www.unep.org/resources/factsheet/deforestation>

⁴ <https://zenodo.org/record/3553579>

⁵ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/372293/9789240078130-eng.pdf?sequence=1>

A saúde mental e o bem-estar psicossocial são ameaçados por essas mudanças:

- **A poluição do ar** está associada ao aumento no risco de transtornos do humor, incluindo depressão e ansiedade. Um estudo no Reino Unido descobriu que pessoas que vivem em áreas com altos níveis de poluição do ar têm 40% mais chances de desenvolverem depressão do que aquelas que vivem em áreas com ar mais limpo.⁶
- **A destruição da natureza** ameaça a saúde mental e o bem-estar pois a exposição a ambientes naturais foi apontada na diminuição do risco de doenças mentais e promover o bem-estar psicológico, incluindo a redução do estresse e a melhoria do sono⁷. Globalmente, as áreas protegidas proporcionam benefícios para a saúde mental no valor de US\$6 trilhões por ano.⁸
- A ampla e contínua utilização de **pesticidas altamente perigosos** (uma pequena minoria de todos os pesticidas) representa grandes ameaças à saúde humana, ao meio ambiente e à sustentabilidade da produção agrícola⁹. Estima-se que 1 em cada 5 suicídios no mundo se deve ao auto envenenamento por pesticidas¹⁰. A eliminação gradual do uso de pesticidas altamente perigosos tem demonstrado salvar dezenas de milhares de vidas¹¹ e ser economicamente viável, sem afetar negativamente a produção agrícola.¹²
- **O custo de transtornos mentais** como resultado direto de riscos relacionados ao clima, poluição do ar e acesso inadequado a espaços verdes está projetado para atingir quase **US\$47 bilhões** por ano em 2030.¹³
- Os modelos atuais de prestação de serviços de saúde e comunidade não conseguem atender completamente às necessidades de saúde mental, deixando vastas quantidades de pessoas em todo o mundo sem cuidados adequados. **Esse hiato de tratamento tende a piorar com as mudanças climáticas e a degradação ambiental.**¹⁴

⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30576995/>

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30576995/>

⁸ <https://www.nature.com/articles/s41467-019-12631-6>

⁹ <https://www.who.int/publications/i/item/9789240066700>

¹⁰ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503271730280X>

¹¹ [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(17\)30299-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(17)30299-1/fulltext)

¹² [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/langlo/PIIS2214-109X\(20\)30493-9.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/langlo/PIIS2214-109X(20)30493-9.pdf)

¹³ <https://annalsofglobalhealth.org/articles/10.5334/aogh.4079>

¹⁴ <https://www.who.int/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

CONSIDERAÇÕES-CHAVE PARA MINISTÉRIOS DA SAÚDE

Poluição se refere à introdução de materiais prejudiciais, "poluentes", no ambiente. Embora normalmente denote a poluição do ar, pode assumir muitas formas, incluindo a poluição da água, do solo e poluição sonora¹⁵. Pessoas em LMICs são as mais afetadas, principalmente devido à sua dependência de fogões a lenha para cozinhar, o que contribui para a poluição do ar em ambientes domésticos¹⁶. A OMS estima que 7 milhões de pessoas morrem prematuramente a cada ano devido à poluição do ar em ambientes externos e em ambientes internos.¹⁷

A poluição do ar foi associada a um aumento no risco de transtornos do humor, incluindo depressão e ansiedade, além de prejudicar o desenvolvimento cognitivo em crianças e bebês, e acelerar o declínio cognitivo em adultos mais velhos^{18,19,20,21}. A exposição à poluição do ar também pode levar ao aumento do estresse e distúrbios do sono, que podem ter impactos negativos na saúde mental²². Embora a pesquisa nessa área ainda esteja em seus estágios iniciais, foi sugerido que poluentes do ar, como partículas em suspensão, podem ativar a liberação de hormônios do estresse (cortisol) no cérebro. Isso tem um impacto prejudicial na saúde mental e cognição, particularmente se a ativação do estresse for crônica, ou seja, continuar por um longo período²³.

A poluição da água é um problema significativo em muitos LMICs, onde o acesso a água potável segura muitas vezes é limitado²⁴

A exposição a toxinas na água poluída está associada a sintomas elevados em agravos de saúde mental e transtornos de neurodesenvolvimento em jovens.²⁵ Além disso, o estresse e a ansiedade associados ao medo da exposição à água poluída, bem como a frustração e raiva que podem resultar da sensação de impotência para abordar o problema, podem contribuir para questões de saúde mental.²⁶

Estudos indicam que pode haver uma ligação entre a exposição a substâncias químicas no ar, alimentos, água e solo e resultados negativos à saúde mental, tal como a depressão.²⁷

15 <https://education.nationalgeographic.org/resource/pollution/>

16 https://www.who.int/health-topics/air-pollution#tab=tab_1

17 https://www.who.int/health-topics/air-pollution#tab=tab_2

18 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8835599>

19 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30576995/>

20 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7274848/>

21 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)31363-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)31363-6/fulltext)

22 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7877449/>

23 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31127781/>

24 <https://www.who.int/news/item/18-06-2019-1-in-3-people-globally-do-not-have-access-to-safe-drinking-water-unicf-who>

25 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395621007147>

26 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5126025/>

27 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28720389/>

Pesticidas altamente perigosos, conhecidos por causar danos desproporcionais à saúde humana e ao meio ambiente, continuam a ser produzidos e exportados para países de baixa e média renda, onde os sistemas regulatórios para uso seguro e controle de pesticidas são mais fracos²⁸. Dado que o auto-envenenamento por pesticidas representa 20% de todos os suicídios no mundo, o que equivale a 168.000 mortes por ano²⁹, a eliminação gradual do uso de pesticidas altamente perigosos resultará em reduções substanciais nas taxas de suicídio e é recomendada pela OMS como uma intervenção economicamente eficaz para a saúde mental³⁰. Estudos em todo o mundo demonstraram consistentemente que proibições nacionais de pesticidas altamente perigosos estão associadas a uma redução nos suicídios relacionados a pesticidas e na taxa geral de suicídios³¹, sem perda de produtividade agrícola.

Em 2023, uma resolução global³² para intensificar os esforços para conter o impacto de produtos químicos, resíduos e poluição na saúde humana, incluindo pesticidas altamente perigosos e seu impacto nos suicídios, foi adotada pela Assembleia Mundial da Saúde.

28 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240066700>

29 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503271730280X>

30 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031081>

31 [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(17\)30299-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(17)30299-1/fulltext)

32 https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA76/A76_ACONF2-en.pdf



Ela convoca os países a fortalecer a conscientização e a regulamentação de pesticidas altamente perigosos. Se meios letais de autoagressão, como pesticidas altamente perigosos, não estivessem prontamente disponíveis em domicílios e comunidades nos momentos de crise, muitas vidas seriam salvas.

A perda de biodiversidade se refere à diminuição da diversidade de animais, plantas e ecossistemas. A perda de biodiversidade é principalmente impulsionada por atividades humanas, como desmatamento, poluição e emissões de gases de efeito estufa³³. Ela já está tendo um impacto significativo nos benefícios que obtemos de ecossistemas saudáveis, como água doce, um suprimento sustentável de alimentos nutritivos e a disponibilidade de medicamentos essenciais³⁴. A perda de biodiversidade é sentida agudamente por comunidades em LMICs e por pessoas socialmente e economicamente marginalizadas, ou que carecem de acesso a recursos e oportunidades. Comunidades indígenas, crianças, mulheres, comunidades costeiras e populações urbanas marginalizadas podem estar particularmente expostas. Os povos indígenas, em particular, dependem mais diretamente da coleta de recursos naturais como parte de seu modo de vida. A perda de biodiversidade ameaça sua segurança alimentar, acesso a plantas medicinais e conexões culturais e espirituais com a terra.^{35,36}

Há fortes evidências que apotam a relação positiva entre o acesso a espaços verdes e a saúde mental, e uma literatura emergente sobre a influência positiva da biodiversidade e também do espaço azul - ou seja, ambientes aquáticos^{37,38}. Também estamos vendo novos termos psicológicos entrando no discurso público para descrever os impactos negativos na saúde mental associados à degradação ambiental. Esses incluem "eco-ansiedade"³⁹, "luto ecológico"⁴⁰ e "solastalgia" (nostalgia por um ambiente que foi alterado ou destruído).⁴¹

Por fim, é importante notar que a crise ambiental não está acontecendo em paralelo com a crise climática, mas está profundamente interconectada e, na verdade, inseparável. O clima é influenciado pelo meio ambiente natural e sua capacidade de atuar como um sumidouro de carbono, e, por sua vez, o clima influencia a saúde dos ecossistemas.

33 <https://unfccc.int/blog/what-is-the-triple-planetary-crisis>

34 <https://www.who.int/publications/i/item/connecting-global-priorities-biodiversity-and-human-health>

35 <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/ab68a9>

36 <https://www.nhm.ac.uk/discover/indigenous-peoples-call-for-co-operation-protect-worlds-biodiversity.html>

37 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306987711000910>

38 <https://academic.oup.com/heapro/article/35/1/50/5252008>

39 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667278221000444>

40 <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-environ-012220-022716>

41 <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.897723015186456>

RECOMENDAÇÕES:

Há etapas crucialmente importantes que os governos, financiadores e a sociedade em geral precisam tomar com urgência, com base no conselho de organizações internacionais, incluindo a Organização Mundial da Saúde.

1. POLÍTICAS DE SAÚDE:

Reconhecer e aproveitar argumentos de saúde mental para políticas ambientalmente sustentáveis.

Incorporar a conscientização e conservação da biodiversidade e ecossistemas em estratégias de saúde mental.⁴²

Reconhecer os determinantes ambientais da saúde nas políticas de saúde pública.^{43,44} Por exemplo, criar e apoiar o acesso igualitário a espaços verdes seguros e inclusivos.

Implementar e avaliar planos nacionais de adaptação à saúde (PNAS) que incluam considerações de saúde mental.

Treinar e educar profissionais de saúde sobre os determinantes ambientais da saúde, incluindo a saúde mental.

2. POLÍTICAS AMBIENTAIS:

Integrar considerações de saúde mental em estratégias nacionais de biodiversidade e planos de ação (NBSAPs).

Adotar políticas audaciosas para melhorar a qualidade do ar, prevenir o desmatamento e conservar, proteger e melhorar o meio ambiente nacional, incluindo a adoção de estruturas regulatórias, planejamento e implementação de intervenções, estabelecimento de linhas de base e medição do progresso de maneira aberta e transparente.

Limitar a poluição do AR45:

- substituindo o carvão por fontes de energia renovável para a produção total de energia, substituindo fogões a lenha por combustíveis

mais limpos, preferencialmente fontes de eletricidade renovável,

- substituindo veículos a diesel e gasolina por veículos elétricos,
- eliminando emissões de diesel não controladas,
- prevenindo a queima de culturas e resíduos, e
- prevenindo incêndios florestais.

Implementar o gerenciamento da poluição do solo, incluindo o uso de barreiras e plantas para reduzir e controlar os riscos da poluição do solo, usando processos naturais para atenuar a poluição e adotando práticas de uso da terra mais sustentáveis em áreas contaminadas.

Implementar o gerenciamento da poluição da água, incluindo o investimento em redes de esgoto e sistemas de tratamento de água adequados, disposição de resíduos domésticos e industriais, e construção e manutenção de sistemas de drenagem de águas pluviais e tempestades.

Apoiar a educação comunitária sobre práticas seguras de gerenciamento de água e resíduos para reduzir a contaminação.

Tomar medidas decisivas para mitigar as mudanças climáticas, incluindo "contribuições determinadas nacionalmente" ambiciosas (NDCs) que estabeleçam caminhos para emissões líquidas zero de gases de efeito estufa até 2050.

CONTINUAÇÃO DAS RECOMENDAÇÕES

3. POLÍTICAS FINANCEIRAS:

Fornecer assistência financeira e capacitação a países particularmente vulneráveis, como nações da África Subsaariana e Pequenos Estados Insulares em Desenvolvimento (SIDS), para abordar o impacto da degradação ambiental na saúde mental.

Deve-se avaliar os custos de saúde da poluição e incorporar o valor econômico da melhoria da saúde nas análises de custo-benefício de políticas ambientais.

Alocar financiamento adicional para políticas nacionais de saúde e meio ambiente para prevenir e responder aos impactos na saúde mental da degradação ambiental.

4. AO GOVERNO:

Adotar uma abordagem de "saúde mental em todas as políticas", que reconheça os impactos das políticas não relacionadas à saúde nos determinantes da saúde mental.

Promover pesquisas interdisciplinares⁴⁶ que construirão evidências para apoiar o desenho e a implementação de políticas relacionadas ao meio ambiente e saúde mental.

Adotar políticas de ganha-ganha que maximizem os benefícios da saúde mental, das ações de mitigação e da adaptação climática, incluindo intervenções baseadas na natureza que melhorem o acesso a espaços verdes e azuis e políticas de agricultura sustentável, que também aumentem o acesso a alimentos nutritivos

1. CONFERÊNCIA DE BIODIVERSIDADE DAS NAÇÕES UNIDAS DE 2024 (COP16):

Na COP15, 188 governos concordaram com o Quadro Global de Biodiversidade Kunming-Montreal, que estabeleceu metas importantes de biodiversidade para 2030. De particular relevância para a saúde mental estão as metas de:

- Conservar e gerenciar pelo menos 30% das terras e oceanos do mundo até 2030.
- Reduzir pela metade os excessos de nutrientes e o risco total apresentado por pesticidas e produtos químicos altamente perigosos.
- Incentivar pelo menos US\$ 200 bilhões por ano em financiamento relacionado à biodiversidade, de fontes públicas e privadas.

À medida que futuras COPs avaliam o progresso em relação a este quadro, é importante que os países incorporem a saúde mental de maneira significativa em suas estratégias nacionais para implementar o Quadro Global de Biodiversidade e que o financiamento da biodiversidade apoie a natureza para a saúde mental.

2. CONFERÊNCIA SOBRE POLUIÇÃO DO AR E SAÚDE DA OMS EM 2024:

A Conferência sobre Poluição do Ar e Saúde da OMS é uma oportunidade para aumentar a conscientização sobre as ligações entre a poluição do ar e a saúde mental, solicitar restrições mais rígidas na qualidade do ar para proteger a saúde mental e aumentar o apoio aos LMICs na transição para métodos de cozimento tradicionais, como fogões a lenha, que contribuem para a poluição interna e desigualdades em saúde.

3. FÓRUM DA ONU SOBRE FLORESTAS DE 2024:

O Fórum da ONU sobre Florestas de maio de 2024 deverá se concentrar em:

- Aumentar os benefícios econômicos, sociais e ambientais baseados em florestas.
- Aumentar a área de florestas protegidas em todo o mundo.
- Mobilizar financiamento para a gestão sustentável de florestas.

Esta é uma oportunidade para a comunidade de saúde mental aumentar a conscientização sobre a saúde mental como um benefício social e econômico fundamental das florestas, aproveitar argumentos de saúde mental para políticas florestais sustentáveis e mobilizar financiamento e outro suporte para comunidades que dependem dos ecossistemas florestais, como povos indígenas.

PRÓXIMOS MOMENTOS POLÍTICOS E PROCESSOS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL E AO MEIO AMBIENTE:

Existem cinco processos e momentos políticos-chave que oferecem uma oportunidade para integrar melhor a saúde mental nas discussões e tomadas de decisão sobre mudanças climáticas e meio ambiente

42 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01431-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01431-9/fulltext)

43 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00130-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00130-7)

44 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01431-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01431-9/fulltext)

45 https://www.cleanairfund.org/news-item/open-letter/?mc_cid=1e636b9fae&mc_eid=fd5f5a683f

46 <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106984>

Texto de negociação sugerido para processos-chave:

- Comprometemo-nos com ações que possam abordar a saúde mental como parte integrante de iniciativas de proteção, conservação e aprimoramento ambiental. Prometemos que nossas ações protegerão pessoas, comunidades e economias diante de futuras emergências ambientais, garantindo acesso ininterrupto a serviços essenciais de alta qualidade e medicamentos ao longo da vida. Nossas ações promoverão o bem-estar mental e reduzirão a exposição a fatores sociais, ambientais e econômicos que contribuem para a má saúde mental.
- Fazemos um apelo aos países de alta renda, doadores e filantropia para fornecer assistência financeira e capacitação a países particularmente vulneráveis, como os SIDS, para enfrentar o impacto da degradação ambiental e das mudanças climáticas na saúde mental.
- Desenvolveremos um plano de ação abrangente de todo o governo e de toda a sociedade para mudanças ambientais e resiliência à saúde que aborde plenamente as consequências da inação para a saúde mental e maximize os benefícios de saúde mental, em conformidade com a Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas (UNFCCC), o Acordo de Paris, a 'Declaração do Fórum de Ambição de Placência' da Aliança dos Pequenos Estados Insulares (AOSIS) e a Iniciativa de Bridgetown.
- Apoiaremos esforços para integrar considerações de saúde nos Planos Nacionais de Estratégias e Ação para Biodiversidade (NBSAPs), Estratégias Nacionais de Ar Limpo e programas e NDCs no âmbito da UNFCCC, incluindo a adição de metas relacionadas à saúde mental e à biodiversidade na COP15 da ONU sobre Biodiversidade de 2024.

CONCLUSÃO

Discussões globais e decisões sobre questões ambientais estão acontecendo agora. A saúde mental, o apoio psicossocial e o bem-estar têm estado em grande parte ausentes dessas discussões. Precisamos mudar isso. Existem ações que cada um de nós pode tomar agora, as quais terão consequências de longo prazo, ajudando a melhorar a vida de milhões de pessoas no presente e no futuro.

As nossas ações promoverão o bem-estar mental e reduzirão a exposição aos fatores sociais, ambientais e econômicos que contribuem para uma saúde mental deficiente.

LEITURAS CHAVES:

UN Global Environment Outlook

<https://www.unep.org/geo/global-environment-outlook-7>

Planetary Health and Mental Health Nexus: Benefit of Environmental Management

<https://annalsofglobalhealth.org/articles/10.5334/aogh.4079>

Clean Air Fund open letter on air pollution and public health

https://www.cleanairfund.org/news-item/open-letter/?mc_cid=1e636b9fae&mc_eid=fd5f5a683f

We thank Juliana Fleury and Jonathan Vicente for their support in translating and editing this document in Portuguese

**UNITED
FOR
GLOBAL
MENTAL
HEALTH**



**Global Mental Health
Action Network**

Mental Health for all
gmhan.org