

CLIMATE
CHANGE
IS REAL

LIFE IS
BETTER

WITH TREES

Teenager Climate Guide

PROMOVER A COMUNICAÇÃO E A
SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO
DA CRISE CLIMÁTICA

UM GUIA DE E
PARA JOVENS ATIVISTAS

LOVE ♡
NOT
CO₂



***"Cresci a sonhar que um dia alguém nos viria salvar,
Depois percebi que eu também sou alguém,***

***e que talvez nós sejamos as pessoas
de quem estávamos à espera."***

Greta Thunberg

Teenager Climate Guide

Equipa de acompanhamento:

Ana Sarroeira

Marta Vences

Mourana Monteiro

Teresa Pereira

Jovens ativistas:

Henrique Longa

Mariana Descalço

Sara Baquissy

Sofia Morgado



**Agradecemos ao Pedro Oliveira a inspiração e
motivação para iniciarmos este guia.**



ÍNDICE

Sobre este manual	08
Se não está na flor da idade	10
Desbrava-Línguas	12
Equipa	14
Jornada ativista	17
- Crise cli, quê?	
- Será uma crise?	
- Truz Truz, clise climática!	
- Por onde começar?	
- Sozinhe não dá!	
- Temos de fazer algo!	
- Modo ativista: ON	
- Lua de agave	
- Pausa sem clima	
- Ativismo saudável	

Ciência climática e Justiça social	29
- Bases científicas	
- Comunicar uma crise	
- Ações com impacto	
Saúde mental	47
- Vidas em crise	
- Ecoansiedade	
- Estratégias individuais	
- Estratégias coletivas	
- Gestão de tempo	
Glossário	58
Referências	62

SOBRE ESTE MANUAL

Olá! Damos-te as boas vindas a este manual construído por e para **jovens ativistas**.

Este projeto tem como objetivo partilhar contigo algumas reflexões sobre a crise climática. Queremos ter em conta a nossa linguagem, as nossas referências culturais, os nossos sentimentos - sabemos que abordar temas tão sensíveis pode provocar-nos um turbilhão de **emoções**. Construímo-lo a pensar em ti - em nós. Esforçámo-nos para partilhar contigo, de uma forma perceptível (e “sem espinhas”) a importância da ligação entre o **ativismo**, a **cidadania** e a **saúde mental** no combate às alterações climáticas.

Para criar este guião, começámos por ser entrevistados, nós, um grupo de **jovens** entre os catorze e os dezassete anos (em diferentes fases de envolvimento com a ação climática) relativamente aos nossos sentimentos e crenças em torno das alterações climáticas, saúde mental, assim como formas de abordar as alterações climáticas em diferentes contextos (ex.: escola, família, amigos).



Depois das nossas entrevistas serem analisadas, fomos convidados a participar num workshop de co-criação, onde partilhamos ideias sobre os conteúdos que gostávamos que este manual abordasse e qual seria a melhor forma de comunicar com outros jovens sobre as alterações climáticas e sobre as estratégias para promover o **bem-estar psicológico** em relação à ansiedade climática. O resultado foi a construção deste manual.

Na parte inicial deste manual, espereite a **Jornada ativista** para saberes mais sobre as características das fases pelas quais um jovem ativista tipicamente passa. Nota que a experiência de cada um varia e poderás não ter passado ou vir a passar por algumas das fases que descrevemos. Vais encontrar também informação mais aprofundada sobre **Ciência climática e Justiça social**, como por exemplo alguns dados científicos sobre as alterações climáticas, e ainda sobre **Saúde mental**, para te lembrar que mesmo sendo ativista precisas de cuidar da tua saúde mental. Terminamos com um glossário, onde reunimos as palavras-chave que te podem deixar dúvidas ao longo da leitura.

Teresa Pereira

Mourana Monteiro

Sofia Morgado

Sara Baquissu

Mariana Descalço

Marta Vences

Henrique Longa

Ana Sarroeira

Se não está na flor da idade

Se já não está propriamente na flor da idade pedimos um minuto da sua atenção para ler esta pequena nota de coração aberto.

A batata quente da crise climática passou de mão em mão, **de geração em geração** até chegar a nós. Mas acontece que felizmente ou infelizmente não podemos, nem temos a quem passá-la. Ora, isto deixa-nos numa carga de trabalhos, pensamentos e emoções.

Necessitamos de **empatia** para com as nossas emoções e de espaços seguros e confortáveis para partilharmos os nossos pensamentos.

Pedimos-lhe que fique **firme ao nosso lado**. Precisamos da sua ajuda para conquistar a justiça intergeracional e interseccional, que tanto desejamos.



Trocado por ~~miúdos~~

Não sabe por onde começar? Partilhe este manual no grupo da família e tenha a certeza que a malta mais **jovem** que o rodeia sabe que está disponível para explorar e debater este assunto com ela. Ofereça-o, aos seus filhos, sobrinhas, afilhados, netas.

Não tem jovens por perto? Fale entre amigos ou com colegas de trabalho na pausa do café ou no elevador. Envie este manual por e-mail para aquela amiga professora...

Trabalha com jovens? Introduza o tema, mas dê-lhes espaço para partilharem **conhecimentos, pensamentos, preocupações e emoções.**

Siga a Ecopsi, a Greve Climática Estudantil e outros coletivos climáticos nas redes sociais para estar a par de outras iniciativas. Pode sempre entrar em contacto com membros da Greve Climática Estudantil e convidá-los para uma palestra ou conversa na sua escola.



Neste manual iremos utilizar uma linguagem a que provavelmente não estás habituade ou que desconheces de todo. Não, não nos enganámos queremos mesmo escrever “habituade”.



Nós explicamos: Com a criação deste manual, pretendemos ser disruptives na forma de pensar. Quando nos juntámos ao movimento por justiça climática vimos portas e janelas abertas que nem sequer sabíamos que existiam. Temos esperança que isto também te possa abrir horizontes e fazer-te descobrir novos mundos.

Sempre que possível, iremos utilizar uma linguagem neutra em género, isto é, nem o género feminino ou masculino estarão explícitos: damos preferência ao uso de nomes em vez de adjetivos, da voz passiva, de pronomes indefinidos e nomes coletivos neutros, tipo grupo ou malta. **Ok, já chega isto não é o teu manual de português!**

No caso de não ser possível, iremos recorrer ao sistema ELU. Palavras como “todos”, “amigos”, e “ela” passarão para “todes”, “amigues” e “elu” (optamos por este sistema porque o uso de “x” ou “@” no lugar de “a” ou “o” não funciona na linguagem oral).

Sabemos que à primeira vista pode soar confuso, mas pedimos que tentes olhar com curiosidade e empatia para a questão. E até te podés juntar a nós neste exercício de linguagem. Não prometemos ser perfeitos! É um processo de tentativa-erro, e no final de contas, estamos todos a aprender :)

Cara família e professories, não se preocupem não vamos usar isto nos testes (para já), contudo não se admirem se o utilizarmos na lista de compras lá de casa. **Sim, até no supermercado queremos ser disruptives!**

- *Feijão*
- *Bebida vegetal*
- *Sabonete preferido da Inês e o champô sólido delu*
- *Bolachas bio para todes*



Equipa

Este nosso projeto nasceu da colaboração entre dois coletivos portugueses: Ecopsi e Greve Climática Estudantil.

A Ecopsi é um coletivo constituído por psicólogos e psicoterapeutas sensibilizadas para as questões climáticas, com base nos objetivos e princípios da Climate Psychology Alliance, com foco no **bem-estar psicológico**, na **saúde mental** e nas **alterações climáticas**. A Greve Climática Estudantil é um coletivo formado por estudantes, inspirado pelo movimento internacional **Fridays for Future**, focado no combate das alterações climáticas.

Equipa de acompanhamento:

- **Ana Sarroeira**, mestranda em Cognição Social Aplicada (Universidade de Lisboa);
- **Marta Vences**, bacharel em Ciências Políticas e Relações Internacionais (Universidade Nova) e Pós-Graduada em Desenvolvimento Local Colaborativo (Universidade Católica Porto);
- **Mourana Monteiro**, estudante de Mestrado em Neurociências Cognitivas e Neuropsicologia (Universidade do Algarve) e Ativista Interseccional nos coletivos Fridays For Future (Portugal) e Ecopsi.
- **Teresa Pereira**, psicóloga, Doutoranda em Psicologia Aplicada e Membro Ecopsi. Empenhada em promover o desenvolvimento positivo de jovens;

Jovens Ativistas:

- **Henrique Longa**, em 2019 participou das manifestações pelo clima que juntaram mais de 20000 jovens em frente ao parlamento. Ouviu na televisão o termo ativista climático e decidiu que devia dar mais um passo, juntou-se à Greve Climática Estudantil, onde, desde aí, tem ajudado na organização das novas manifestações.

- **Mariana Descalço**, aos 14 anos começou a sua jornada no ativismo quando participou pela primeira vez num protesto pelo clima e se juntou à Greve Climática Estudantil. Atualmente, continua o seu percurso ativista, focando-se na interseccionalidade da luta climática, tendo vindo a trabalhar mais na área de educação ambiental e comunicação.

- **Sara Baquissy**, juntou-se às manifestações da Greve Climática Estudantil em 2019, começando seriamente o seu ativismo aos 14 anos. Hoje tem 17 anos e continua o seu percurso como ativista, integrando o movimento Fim ao Fóssil: Ocupa!

- **Sofia Morgado**, começou o seu percurso ativista aos 14 anos na luta por justiça climática, o que abriu portas para hoje, com 19 anos, se identificar como ativista interseccional.

Contactos:

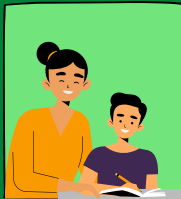
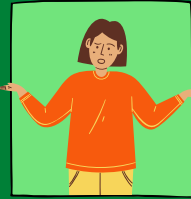
- <https://teenagerclimateguide.org>
- teenagerclimateguide@gmail.com
- [@teenagerclimateguide](https://www.instagram.com/teenagerclimateguide)

Voltar ao índice



Teenager Climate Guide

Jornada Ativista



SENTIMENTOS
E PENSAMENTOS

IMPACTOS



REFLEXÕES

ETAPA 1

CRISE CLI, QUÊ?



A crise climática não afeta o meu estado emocional. Não sinto conexão com os problemas ambientais.



Não interagir com o ambiente que me rodeia pode afastar oportunidades de desenvolvimento pessoal importantes para o meu futuro.

A falta de conexão com o meio envolvente faz com que a sociedade não esteja consciente dos problemas e não se organize para encontrar soluções.



Procura mais informação fundamentada cientificamente sobre as alterações climáticas

>> Consultar a secção "Bases científicas" no separador Ciência climática e Justiça social.

ETAPA 2

SERÁ UMA CRISE?



Já ouvi falar das alterações climáticas, mas não sinto necessidade de procurar informação nem tenho vontade de agir. Parece algo distante... Às vezes aborreço-me ou até mesmo irrito-me quando falam no assunto.



Se não me envolver ativamente na procura de informação, não vou estar consciente nem consigo preparar-me para os impactos que a crise climática terá na minha vida.

Corremos os risco de alimentar a ideia que a sociedade tem no geral de que as alterações climáticas são um problema distante no tempo.



Pensa sobre: "Que tipo de consequências a crise climática pode trazer para a minha vida? Será que já está a ser vivida por outras pessoas?"

>> Consultar a secção "Vidas em crise" no separador Saúde mental.



Sinto a ansiedade a invadir a minha vida e uma grande incerteza relativamente ao meu futuro. É tudo tão confuso! Preocupo-me, culpo-me, ando com medo, com mais raiva ou sem esperança - às vezes tudo ao mesmo tempo...



A consciência do problema torna difícil gerir as minhas emoções e pode paralisar-me.

Como ainda poucas pessoas estão a agir, a sociedade não está a conseguir responder como coletivo.

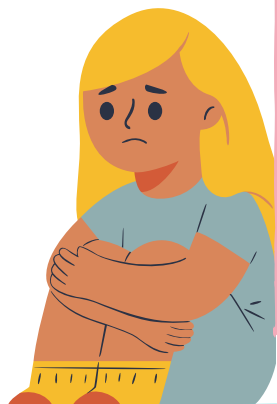


Tira algum tempo para cuidares de ti! Dá prioridade à tua saúde física e mental.

>> Consultar a secção "Ecoansiedade" no separador Saúde mental.

ETAPA 4

POR ONDE COMEÇAR?



Sinto-me com energia e estou a introduzir algumas mudanças na minha vida, mas começo a encontrar obstáculos “Será que o que faço é suficiente?” ou “O que é que os outros vão pensar?”. Sinto-me frustrado porque percebo que nem tudo depende de mim...



As várias vertentes da minha vida (pessoal, familiar e social) estão a entrar em confronto: parece que não falamos a mesma língua.

Questionar de uma forma tão intensa as diferentes ações e estilos de vida pode levar ao afastamento da ação climática, provocando uma desmobilização coletiva.



Procura saber o que a ciência diz sobre as formas como tu podes causar um impacto positivo no contexto da crise climática .

>> Consultar a secção "Ações com impacto" no separador Ciência climática e Justiça social.

ETAPA 5

SOZINHE NÃO DÁ!



Começo a perceber que este caminho é difícil e frustrante. Sinto que ninguém me dá ouvidos e que não acreditam nos meus argumentos. A minha família não me apoia e quem me rodeia acha que estou a brincar.



Questionar as minhas capacidades e os meus próprios argumentos gera desmotivação e reflete-se na minha saúde mental.

Quando nos desvalorizam, a mim e a quem me rodeia, e aos nossos argumentos, estão também a desvalorizar a crise climática, o que é perigoso.



Muda a tua estratégia de comunicação: procura e experimenta formas diferentes de abordar a crise climática, até encontrares a que funciona melhor para ti e te deixa mais confortável

>> Consultar a secção "Comunicar uma crise" no separador Ciência climática e Justiça social.

ETAPA 6

TEMOS DE FAZER ALGO!



Sinto-me impotente. Já percebi que a mudança depende de ação política e questiono o que mais posso fazer. Há dias em que tenho vontade de desistir e noutros apetece-me mudar tudo à minha volta, de uma forma... radical.



Um novo obstáculo reforça o risco de desmobilização e dificulta a gestão de emoções contraditórias.

Chegados a este ponto, jovens como eu, que já têm consciência do problema, poderão desmobilizar novamente se não for dada voz a jovens no contexto político.



Reflete sobre o teu papel individual na sociedade. Procura formas alternativas de envolvimento cívico.

>> Consultar a secção "Ações com impacto" no separador Ciência climática e Justiça social.



Finalmente encontrei pessoas que estão a sentir o mesmo que eu. Quero fazer parte da ação coletiva, juntando-me a uma organização/colectivo/movimento.



Frustração pela falta de recursos materiais e infraestruturas para fazer ativismo na zona de residência.

A participação dos jovens é limitada por perceberem que a maior parte das organizações existentes são muito formais e burocráticas e nem sempre se adaptam às características da sua geração.



Contacta grupos existentes na comunidade e explora as formas de comunicação virtual com os colectivos nacionais e internacionais.

>> Consultar a secção "Ações com impacto" no separador Ciência climática e Justiça social (pessoas e coletivos para te inspirares).

ETAPA 8

LUA DE AGAVE



Sinto-me vive e eufórico como nunca. Estou numa fase de hiper-envolvimento em atividades ligadas ao ativismo em diferentes áreas. "Estou cheio de pica!"



Estou a desenvolver competências importantes para a vida, e o meu ativismo está a ter impacto. Contudo, posso estar a deixar de lado outras coisas importantes na minha vida.

A sociedade está a começar a perceber o nosso potencial! Contudo, a longo prazo, o nosso enorme envolvimento poderá também ter efeitos menos positivos na nossa geração. O ativismo pode abrir portas, mas também pode afastar-nos das vivências normais da adolescência.



Sê metódico: estabelece as tua prioridades e organiza o teu tempo. Tens aqui uma boa oportunidade para desenvolveres competências de gestão do tempo!

>> Consultar a secção "Gestão de tempo" no separador Saúde mental.

ETAPA 9

PAUSA SEM CLIMA



Dei o que tinha e o que não tinha, estou no meu limite. Sinto exaustão. Sinto necessidade de me afastar do ativismo, embora essa ideia me entristeça muito.



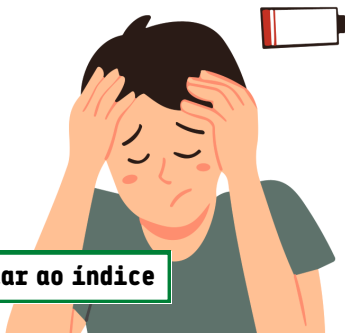
A minha dificuldade em gerir e aceitar as minhas limitações e a pressão que sinto do exterior coloca em causa a minha saúde mental.

Com cada vez mais ativistas esgotados, os que ainda estão ativos ficam sobre demasiada pressão, o que coloca em risco a sustentabilidade dos próprios coletivos.



Para o tempo que necessitares. É tempo de assumir e aceitar o que sentimos.

>> Consultar a secção "Estratégias individuais" no separador Saúde mental.



ETAPA 10

ATIVISMO SAUDÁVEL



Sinto-me novamente entusiasmado, aquela adrenalina de recomeçar! Mas ao mesmo tempo, tenho medo de voltar a passar pela fase de esgotamento...



Ofereço-me para todas as tarefas e para todos os projetos, tanto pela felicidade de estar de volta, como para compensar ter estado afastado, mas ao sobrecarregar-me posso estar a provocar uma recaída.

A falta de recursos no apoio à saúde mental dentro dos grupos faz com que a ação coletiva não seja tão consistente e eficaz.



Agora já sabes onde não queres estar: abusar da autocompaixão, ser gentil contigo, respeitar o teu ritmo, ir com cautela! Às vezes é preciso dizer não - trabalhar a tua assertividade. Um "não" a uma tarefa pode significar um grande "sim" para o teu bem-estar.

>> Consultar a secção "Estratégias coletivas" no separador Saúde mental.

Teenager Climate Guide

Crise climática é a expressão utilizada para referir a situação ambiental do planeta relativa às **alterações climáticas**. Apesar de existirem mudanças naturais, as alterações climáticas **extremas** estão a acontecer de forma muito mais rápida. Sabemos hoje que este aceleramento se deve maioritariamente à atividade humana.

Como é que estamos a acelerar as alterações climáticas?

Alguns gases na nossa atmosfera - os gases com efeito de estufa - como o dióxido de carbono (CO₂) e o metano (CH₄), permitem reter parte da energia solar que é refletida pela Terra, sob a forma de calor. Este efeito é chamado de **efeito estufa** e é um processo natural que permite manter a terra habitável para humanos.



No entanto, desde a revolução industrial a atividade humana, principalmente através da **queima de combustíveis fósseis**, **agricultura** e **desflorestação**, tem provocado uma emissão excessiva de gases com efeito de estufa para a atmosfera. Este efeito acumulado tem vindo a provocar o aumento das temperaturas a nível global - o aquecimento global.



Qual é o problema de o planeta aquecer?

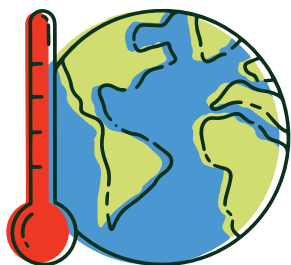
Desde o início da revolução industrial, a temperatura média da atmosfera já aqueceu **1,1°C**. Vários estudos apontam para a necessidade de limitar o aquecimento a menos de 1,5°C - 2° C para evitar mudanças perigosas e irreversíveis. Ultrapassar este limite seria entrar num **ponto de não retorno** da desregulação dos sistemas da Terra.

Até hoje, a comunidade científica tem documentado diversos efeitos do aquecimento global. O **degelo acelerado dos glaciares**, o **aumento do nível do mar**, a **perda de habitats naturais** e o aumento de fenómenos extremos como **incêndios florestais**, **cheias**, **furacões**, **secas extremas**, **desertificação**, **perda de colheitas** e **escassez de água potável**. É previsto que a intensidade e frequência dos fenómenos climáticos que já hoje sentimos se acentue.¹

O que é que os líderes mundiais estão a fazer?

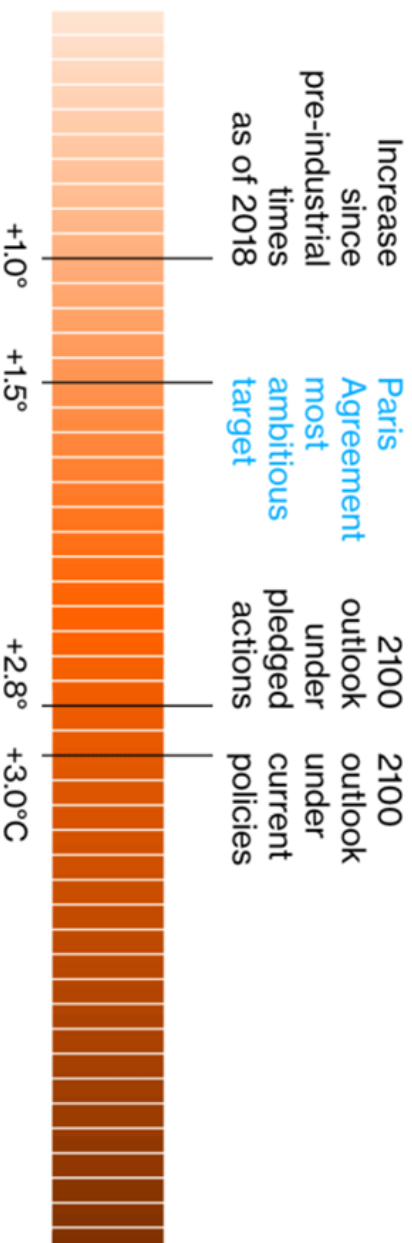
Para combater as alterações climáticas, em 2015 a União Europeia e os seus estados membros assinaram o **Acordo de Paris** - um plano de ação para manter o aumento da temperatura média mundial abaixo dos 2°C em comparação aos níveis pré-industriais e em reunir esforços para limitar o aumento a 1,5°C. O compromisso foi claro: **temos até 2030 para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa a 50%** se queremos limitar o aquecimento global aos 1,5° - 2°C.

Apesar de todas as conferências e acordos feitos desde então, a falta de empenho dos nossos governos está a conduzir a humanidade para cenários de aumentos de temperatura entre **+3°C** e **+6°C**, nos quais se espera que mais de metade da população mundial viva em condições inabitáveis até ao final do século.



Heating Up

Global temperatures are on course to exceed the **UN target**



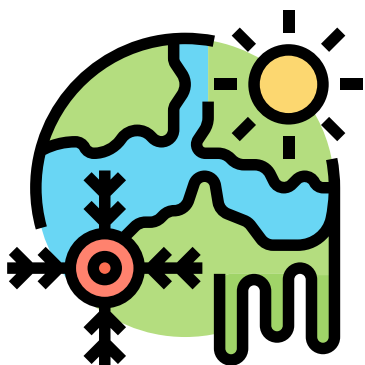
Source: Climate Action Tracker

Notes: Figures as of December 2019. Outlooks for 2100 are median estimates.

Porquê falar de justiça climática?

A justiça climática encara as alterações climáticas como um **complexo problema político de justiça social**. Apesar de os países do Norte Global serem os que mais emitem gases com efeito de estufa a nível global, os países do sul global são os que mais sofrem as consequências. **Os 10% mais ricos emitem mais do que os 50% mais pobres** e apenas 100 empresas são responsáveis por 71% de todas as emissões. Estamos a falar de indústrias poluentes multimilionárias - como indústria fóssil, aviação, pecuária, agricultura intensiva, farmacêutica, moda rápida - que estão a destruir o planeta em prol do próprio lucro imediato.

A crise climática vai ter um impacto **desproporcional em grupos discriminados e vulneráveis**, por terem menos acesso a serviços básicos para se protegerem. Entre 2010 a 2016, **140 milhões de pessoas**, especialmente no Sul Global, tiveram de abandonar as suas casas devido a catástrofes climáticas. Uma transição justa não é apenas a implementação de medidas que diminuam as alterações climáticas. É uma **transformação do sistema social e político** que permita a construção de soluções para o clima sensíveis às fragilidades dos mais vulneráveis.²



Comunicar a crise climática - com pais e mães, professoras, amigas e familiares - nem sempre é fácil. Sentimos a urgência de agir e informar mas nem sempre o nosso diálogo é recebido da melhor maneira. **Negacionismo, indiferença, falta de empatia** ou **pouca escuta**, são algumas das reações que já poderás ter experienciado. Estes sentimentos poderão ser ainda mais comuns quando somos jovens, principalmente adolescentes, porque existe o estereótipo de este grupo ser mais reativo, emotivo, irracional e ter menos conhecimento sobre o funcionamento político e económico da sociedade. Mesmo que exista preocupação com as implicações da crise climática, estas dificuldades podem provocar hesitação ou embaraço em falar, ou zanga e frustração quando não se é ouvido.



“Todas as pessoas que acreditem na mensagem podem transmiti-la”

Mas como?

- Jovem Ativista

Indiferença e como lidar com ela

Muitas vezes parece que estamos a falar para uma parede. Sentimos **entusiasmo**, **curiosidade** e **vontade** para desenvolver diálogo e explorar as perspetivas do outro, mas recebemos ideias despachadas, pouca abertura para desenvolver a conversa ou tentativas de alterar o tema. O **desinteresse**, a **apatia** e a **alienação** podem ser na verdade reações a outros sentimentos incomodativos face à crise climática:

- As pessoas podem sentir-se **sobrecarregadas** ou **assustadas** com a informação disponível;
- Muitas pessoas não falam sobre a crise climática porque sentem ter **pouco conhecimento** ou não saber o que fazer;
- É comum as pessoas sentirem-se **culpadas** ou **julgadas** pelas suas escolhas pessoais;
- Falar deliberadamente sobre a crise climática pode ser sentido como **constrangedor**, **controverso** e **difícil**, principalmente para aqueles que se sentem pouco capacitados para a participação cívica;
- A crise climática pode parecer um **problema distante** quando comparada com os problemas do dia-a-dia.

Todas estas percepções têm um efeito paralisante, no sentido em que promovem sentimentos de **culpa, julgamento, insuficiência, sobrecarga** e **medo**. Assim, o desinteresse generalizado pode não ser mais do que uma reação defensiva que ajuda a processar todas estas emoções e inseguranças difíceis de engolir. O nosso discurso, de forma **inconsciente e não intencionada**, pode promover alguns destes sentimentos. Quando falamos com alguém que à partida está menos envolvido ou demonstra pouco interesse pela luta climática, podemos estar a pressionar e julgar o outro. É importante **desenvolver ferramentas comunicativas** que permitam a construção de um espaço seguro, não violento e empático.

Dicas:

- Acompanha a conversa sobre a crise climática com **possíveis soluções**. Existem formas de lutar e responder ao problema que temos em mão;
- Aborda as **emoções** que a pessoa pode estar a sentir, demonstra **empatia** por elas e partilha as que também tu já sentistes ou sentes;
- Partilha informação se a pessoa demonstrar interesse pelo tema, **mas não demasiada** - não sobrecarregues a pessoa ou imponhas o que fazer. Deixa a pessoa descobrir o seu caminho;
- Mostra que respeitas as **preocupações, prioridades** e **valores** da pessoa;

- **Faz perguntas**, ouve e concentra-te no que a outra pessoa está realmente a dizer;
- Dá espaço e tempo para **refletir nas próprias experiências** e visões sobre o assunto;
- Cada um sente e experiencia as alterações climáticas de forma diferente. **Tenta não ensinar ou dizer o que fazer**. A pessoa poderá sentir-se infantilizada, atacada ou envergonhada. Partilha o teu caminho, **os teus erros e sucessos**, e dá espaço ao outro para descobrir o seu percurso;
- Não te foques em ganhar o "debate", mas sim em **identificar pontos comuns entre as vossas divergências** e em criar conexão com o outro em algum nível;
- Usa **linguagem apropriada** para a pessoa com quem estás a falar.³

Atenção! Enquanto ativista vão existir reações de indiferença e apatia que te vão frustrar. Ter noção do porquê delas existirem não invalida sentir injustiça, revolta e zanga pelos comportamentos das pessoas à tua volta. Podes ter disponibilidade e querer criar espaços seguros, mas também vão existir momentos em que fazê-lo poderá ser negar e reprimir o que sentes. Não temos de ser mestres da reconciliação e do diálogo todos os dias. Não faz mal desistir de algumas conversas em prol do teu bem-estar.

Por vezes, as alterações climáticas parecem ser um **problema demasiado grande** para ser resolvido por qualquer pessoa.

E isto torna-se numa das grandes barreiras psicológicas que impede a ação sobre as alterações climáticas. Profissionais de saúde mental, especializados na área das alterações climáticas, afirmam que o simples ato de começar e dar o primeiro passo já nos impulsiona na direção certa, auxiliando-nos a começar e a criar o mundo que queremos ver. Além disso, esse começo permite-nos compreender a importância de envolver toda a comunidade para uma maior mudança política a fim de enfrentar a escala do problema.

As ações individuais são importantes, mas o seu impacto no meio ambiente não é assim tão eficaz como gostaríamos, especialmente porque não conseguimos que todas as pessoas à face da terra as ponham em prática. O seu maior impacto é para quem as pratica. **Sim, isso mesmo!** As ações individuais ajudam-nos a combater o sentimento de impotência e a mantermo-nos focados na luta pela justiça climática.

Por isso, na próxima página, trazemos-te um desafio - **O bingo climático!** Com ações de diferentes graus de dificuldade, é perfeito para monitorizares o teu progresso e desafiases quem te rodeia.

BINGO

Poupar água no autoclismo

Comprar a granel

Usar lâmpadas LED

Usar transportes coletivos

Plantar uma árvore

Compostar

Comer menos carne

Consumir alimentos da época

Estar atento às notícias

Arranjar antes de comprar

Reduzir o consumismo

Ir a uma manifestação

Usa a tua criatividade!

Sobre política e políticas

A política é um conjunto de regras e decisões que afetam a vida em sociedade, desde a governança do país até à lei que nos impacta diariamente. Participar na política é essencial para termos uma **voz ativa** e contribuirmos na construção de um país melhor. Existem diferentes formas de participação, seja através do **voto em eleições**, participando em **partidos políticos** ou por meio de **manifestações pacíficas**, **petições online** e **debates públicos**. Tanto a participação formal quanto a informal têm o poder de influenciar as decisões políticas. É importante lembrar que cada um de nós possui o poder de impactar a política e que a nossa participação ativa é fundamental para construirmos uma sociedade justa, democrática e onde todas as vozes sejam ouvidas.

Ativismo e outras formas de participação política

Temos diferentes formas de participar na política e influenciar políticas. Participação política formal refere-se ao exercício dos **direitos e deveres cívicos**, como o voto, o cumprimento das leis e a participação em debates políticos. Ao votarmos, temos a oportunidade de escolher representantes comprometidos com os **Direitos Humanos**, a **democracia** e a **sustentabilidade ambiental**. A participação em organizações da sociedade civil, como ONGs e associações comunitárias, também é importante para influenciar a política e promover mudanças positivas em áreas como os Direitos Humanos, a inclusão social, a proteção ambiental e a justiça climática. Além disso, o envolvimento em partidos políticos permite que os membros defendam os seus ideais, participem em campanhas eleitorais e proponham políticas alinhadas com suas preocupações.

Por outro lado, o ativismo é um conjunto de ações e práticas empenhadas na promoção de mudanças **sociais, políticas** ou **ambientais**, visando impactar a formação da opinião pública e pressionar por ações políticas mais responsáveis. Esta participação política informal inclui manifestações pacíficas e protestos, que são maneiras coletivas de **expressar as nossas vozes e chamar atenção** para questões relacionadas com os Direitos Humanos, à democracia e à justiça climática. Essas ações exercem pressão sobre os decisores e podem impulsionar mudanças políticas significativas. Participar em debates públicos e utilizar as redes sociais também são formas importantes de participação, permitindo que expressemos opiniões políticas, influenciemos outras pessoas e mobilizemos apoio para questões urgentes.

E onde é que tu entras? Na GCE eheh

O movimento global **Fridays for Future**, liderado por jovens ativistas, surgiu em 2018 e rapidamente começou a ganhar atenção e a despertar consciências em todo o mundo. Inspirados pela determinação de **Greta Thunberg**, os jovens manifestantes têm-se unido, protestando e exigindo ação climática urgente. Em Portugal, a Greve Climática Estudantil (Fridays For Future Portugal) nasceu em 2019 e tem sido um poderoso movimento a mobilizar para a ação, com estudantes corajosos a **faltar às aulas e organizar manifestações** para exigir a necessidade de medidas climáticas efetivas.

O poder das vozes dos jovens, a união e a ação coletiva são fundamentais para promover a mudança necessária em prol de um planeta mais verde e justo, para as gerações presentes e futuras. Se não sabes por onde começar, podes entrar em contacto com a Greve Climática Estudantil, juntando-te a um núcleo regional existente, ou fundando um novo. O coletivo tem formações e eventos de integração e es jovens e estudantes são bem-vindes.

"Nós sabemos / E por isso é que gritamos"

Em sintonia com as palavras inspiradoras
de Sophia de Mello Breyner Andresen

Outras referências de pessoas e coletivos para te inspirares

A importância de existirem diferentes níveis de participação política na defesa dos Direitos Humanos, democracia e justiça climática reside no fato de que eles permitem que os cidadãos **expressem as preocupações, influenciem a agenda política e exijam ações concretas** dos governos e instituições. Ao envolverem-se ativamente na política, os indivíduos podem trabalhar para garantir que os direitos de todas as pessoas sejam respeitados, fortalecer a participação democrática e colaborar em medidas para enfrentar os desafios urgentes relacionados com as mudanças climáticas, garantindo um futuro mais justo e sustentável para todos.

Deixamos-te agora, um conjunto de páginas de pessoas e coletivos inspiradores nas redes sociais, que fazem **educação**, **sensibilização** e **mobilização** para a ação. Podes encontrar diferentes perfis, que te podem ajudar em diversos contextos da tua vida: desde dados científicos, dicas sustentáveis do dia-a-dia, petições e ações futuras e muito mais:

- **@gretathunberg**: Greta Thunberg é uma ativista climática que compartilha informações e inspira ação em relação às mudanças climáticas;
- **@greveclimaticaeestudantil**: A página da Greve Climática Estudantil participa em campanhas nacionais e internacionais, e nas suas páginas locais partilha acções e eventos que vão acontecer;
- **@ecopsi.portugal**: Na página da EcoPsi ligam-se os temas da crise climática e saúde mental e divulgam-se eventos de educação e promoção de bem-estar (os climate cafés e a psicoterapia são dois recursos importantes);
- **@unclimatechange**: O perfil oficial da Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudança do Clima, que aborda questões climáticas e políticas internacionais;
- **@intersectionalenvironmentalist**: Uma plataforma que explora a interseccionalidade entre justiça social e ambiental;
- **@greenpeace**: Uma das ONGs ambientais mais conhecidas, que luta pela proteção do meio ambiente e pela paz;

- **@350org**: Uma organização global que trabalha para combater as mudanças climáticas e promover energias renováveis;
- **@theclimatcoalition**: Uma aliança de ONGs e grupos comunitários que trabalham juntos para combater as mudanças climáticas;
- **@donskiphumanity**: A HUMAN é uma recém plataforma portuguesa com cursos de diferentes temáticas e uma grande comunidade de change-makers;
- **@climaximopt**: A Climáximo é um coletivo de Lisboa, aberto, horizontal e anticapitalista, que exige Justiça Climática e forma ativistas;
- **@zeroasts**: A Associação Sistema Terrestre Sustentável Zero é uma organização que luta pela proteção ambiental e a transição para uma economia mais sustentável;
- **@lixozeroportugal**: Um perfil dedicado ao movimento zero waste em Portugal, com dicas e inspiração para uma vida com menos desperdício;
- **@fridaysforfuturemapa**: o MAPA é uma página ligada ao FFF, composta por ativistas de zonas mais afetadas e partilha iniciativas de cooperação internacional focadas na justiça interseccional;
- **@amnstiaipt**: Secção portuguesa da Amnistia Internacional, onde podes encontrar dezenas de campanhas na defesa dos Direitos Humanos.

Quero saber mais!!

Na luta pela justiça climática, a **interseccionalidade** é premente, pois as mudanças climáticas afetam de forma desproporcional comunidades **marginalizadas** e **vulneráveis**, intensificando as desigualdades existentes. A Naomi Klein explica tudo isto no livro **"This Changes Everything: Capitalism vs. the Climate"**.

O ativismo climático interseccional procura aliar as lutas pela **justiça ambiental, igualdade racial, género, classe** e outras dimensões, reconhecendo que essas questões estão intrinsecamente ligadas. Podes descobrir mais no livro da Mary Robinson - **"Climate Justice: Hope, Resilience, and the Fight for a Sustainable Future"**.

A obra coletiva **"All We Can Save: Truth, Courage, and Solutions for the Climate Crisis"**, editada por Ayana Elizabeth Johnson e Katharine K. Wilkinson, reúne ensaios de diversas autoras que exploram a interseccionalidade na luta pela justiça climática.

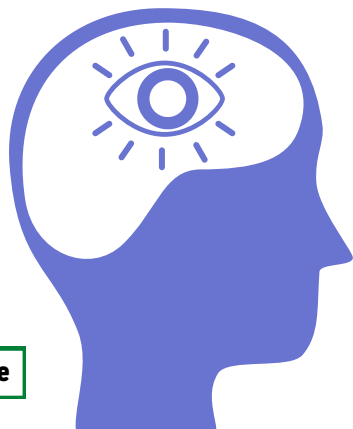


A ciência mostra-nos que a crise climática tem impacto não só no meio ambiente, como também na nossa **saúde física e psicológica**. Por exemplo, sabemos que as ondas de calor estão associadas a mudanças no humor. A exposição a um evento climático extremo dá habitualmente origem a um conjunto de **emoções negativas intensas**, como por exemplo ansiedade ou pânico.⁴

No entanto, quando pensamos na crise climática, muitas vezes tentamos proteger-nos:

1) Negamos o problema - a crise climática pode ser algo que nos assusta e neste caso a negação pode ser uma resposta a algo que tememos.

2) Criamos distância psicológica entre nós e os factos que nos deixam desconfortáveis - aquilo que achamos que está longe de nos afetar não ocupa o nosso pensamento, ou como dizem os nossos avós “longe da vista, longe do coração”.



Para te ajudar a refletir sobre estas questões, partilhamos contigo o testemunho do Tomás. O Tomás mora em Pedrogão Grande, Portugal, e viveu os **incêndios de 2017**. Com a sua experiência lembra-nos que a crise climática nos pode bater à porta, mas também que já existem soluções para os problemas. Com preparação e apoio é possível prevenir e ultrapassar os impactos da crise climática na saúde mental. O desafio que te propomos agora, se te sentires confortável para avançar, é o de **calçares os sapatos do Tomás**. Chamamos a isto empatia, a capacidade de nos colocarmos no lugar dos outros e de observarmos a realidade através dos seus olhos.

(...) “Sentia muita dificuldade em dormir porque pensava que, quando ia para a cama, podia acontecer outro incêndio (...) Para ultrapassar estes problemas (...) teve apoio de dois psicólogos. Para contrariar a tendência de a mente voltar ao dia 17 de junho, ensinaram-no a “respirar três vezes fundo e pensar em tudo o que havia de bom ao meu redor”. Agora “já não tenho tanto medo”.⁵

O que sentes agora? O que gostarias de dizer ao Tomás? Alguma coisa mudou na forma como pensavas antes de ler este texto? Sugerimos que partilhes as tuas ideias com uma pessoa com quem te sintas confortável. Também podes **escrever, desenhar, pintar**. Se sentires que precisas de ajuda a gerir as emoções que estás a sentir agora, deita também um olho às secções seguintes.



Se calhar já sentiste mais ansiedade em algum momento da tua vida. Talvez antes de um teste, de uma competição ou perante uma situação que estás a viver pela primeira vez. A ansiedade é uma **emoção desagradável**, que sentimos quando algo nos assusta ou inquieta. Pode ter um efeito positivo, porque nos deixa mais **alerta e focados na tarefa**. Também pode interferir com o nosso dia-a-dia e causar desconforto, que habitualmente conseguimos resolver sozinhos ou com ajuda.⁶

O que é a ecoansiedade?



A ecoansiedade é o conjunto de pensamentos e emoções que as pessoas sentem quando ouvem **más notícias** sobre o **planeta** e o **ambiente** em geral. É uma reação normal, que demonstra que somos cidadãos preocupados e envolvidos com a causa climática. Uma vez que se trata de um problema demasiado profundo para ser resolvido apenas com a ação individual, estes sentimentos podem tornar-se **avassaladores** e **difíceis de gerir**. Se nos sentimos assim com muita frequência, temos de ter em atenção que podem surgir impactos não muito positivos na nossa vida diária e saúde mental. Por esse motivo, devemos estar atentos às nossas reações, saber como agir e quando pedir ajuda.

Quais são os sintomas? Como sei que estou a experienciar ecoansiedade?

Sinto	Penso	Nota
<ul style="list-style-type: none">- Fadiga- Ansiedade- Pânico- Irritabilidade- Raiva- Frustração- Culpa- Desesperança- Paralisia	<ul style="list-style-type: none">- Se um desastre vai acontecer em breve- Sobre o sofrimentos dos animais e das pessoas- Que não vale a pena ir à escola ou pensar no futuro- Que as gerações mais velhas deviam estar a fazer mais pelo planeta- Que não me apetece pensar mais no assunto	<ul style="list-style-type: none">- Dificuldades em respirar, suores frios, dores de cabeça- Dificuldade em dormir- Menor motivação- Menor energia ao levantar- Dificuldades de concentração- Mudanças no desempenho escolar

>> Vê o que podes fazer para lidar com a ecoansiedade nas próximas páginas.

Mantém-te informado

- Procura informação fidedigna
- Encontra um equilíbrio nas tuas pesquisas para não te afundares em informação

Procura compreender, aceitar e lidar com as tuas emoções

- Lembra-te que experienciar diferentes emoções faz parte de uma vida saudável
- Aproveita para exteriorizar o que sentes através da escrita, desenho ou música
- Partilha as tuas emoções com outras pessoas que aches que sentem o mesmo (já ouviste falar dos Climate Cafés da Ecopsi?)
- Trabalha a auto compaixão

"É importante sermos sustentáveis com o planeta, mas também **connosco próprios**. Se não estivermos bem não conseguimos ajudar ninguém"

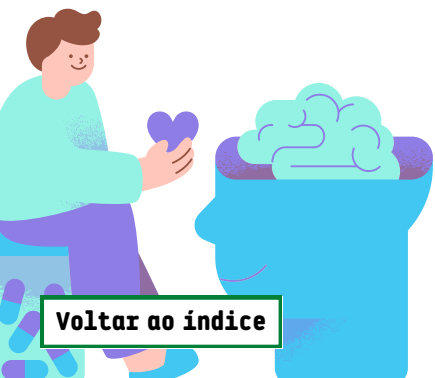
- **Jovem Ativista**

Cuida do teu bem-estar e saúde mental

- Reserva tempo para as tuas atividades e pessoas favoritas
- Procura respeitar os teus compromissos, mas não tenhas receio de dizer não
- Lista o que te faz bem, quais os teus limites e o que precisas
- Tem em mente que as paragens podem ser produtivas, permitem recarregar energia
- Se tiveres dificuldade em pensar no que poderia ser saudável para ti, pensa nos conselhos que darias a um amigo

Mantém a esperança e a conexão

- Desafia família e amigos para atividades na natureza (ex. caminhadas, piqueniques)
- Procura perceber as estratégias da própria natureza para se cuidar e proteger
- Procura saber mais sobre o que está já a ser feito para proteger o planeta



[Voltar ao índice](#)

Age

- Consulta os comportamentos com impacto no separador Ciência Climática
- Lembra-te que a responsabilidade pela mudança deve ser partilhada por todes
- Não hesites em realizar a mais pequena ação, que te fará sentir útil e irá aumentar o teu sentido de controlo sobre a situação
- Dá o exemplo e procura influenciar a tua família e amigos
- Aproveita todas as oportunidades para falar sobre o tema de forma construtiva (ex. um trabalho escolar, uma conversa sobre as férias em família)
- Procura colaborar com diferentes pessoas, de forma a renovares a energia

Procura ajuda se sentires que a tua energia já não é suficiente

- Lembra-te que há mais pessoas a sentir o mesmo
- Procura falar com alguém com quem te sintas confortável (família, professories que consideres estarem sensibilizadas para o tema, psicólogo da escola)

Saúde mental

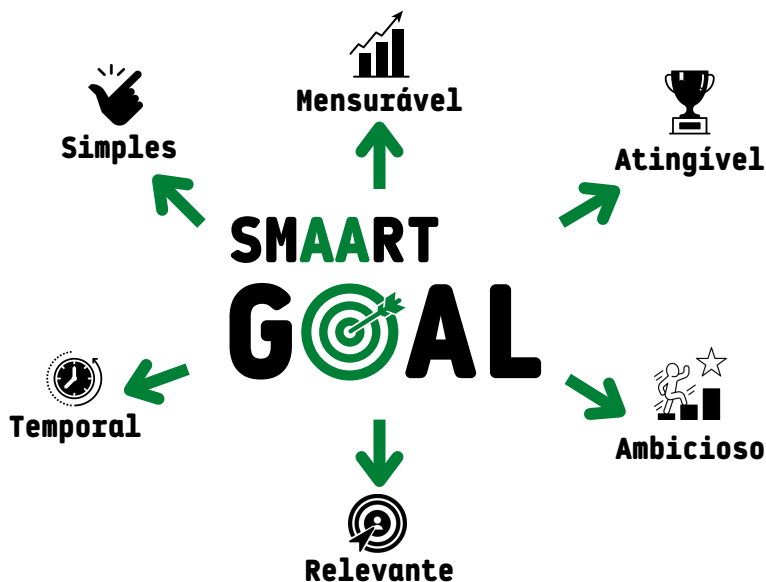
ESTRATÉGIAS COLETIVAS

- Sugere o tema em reuniões, como forma de **desmistificar** a saúde mental;
- Incentiva a criação de **ambientes seguros** para partilhas, suporte e superação conjunta;
- Inicia conversas;
- Procura em outros coletivos o que têm feito para lidar com este problema;
- Disponibiliza uma lista de profissionais que possam ajudar se necessário;
- Propõe uma experiência de terapias - sociodrama, psicodrama; (contacta a ecopsi para mais informações)
- Incentiva a **gestão do tempo** e concentração dentro das reuniões online;
- Sugere a rotação dentro de grupos de trabalho e a interação com outros coletivos para alimentar a partilha de ideias;
- Sugere a marcação de reuniões com antecedência;
- Cria o hábito de **refletir** sobre divisão realista de tarefas.

Saúde mental

GESTÃO DE TEMPO

- Utiliza uma agenda para registares as atividades e estabelece prioridades;
- Lembra-te que podes ter diferentes níveis de envolvimento ao longo do ano (ex. considera as interrupções escolares, períodos sem testes);
- Podes também dividir o dia em parcelas e reservar tempo para as diferentes atividades;
- Define objetivos claros e realistas. Podes utilizar o método **SMAART**;



- Não te esqueças de incluir tempo para exercício físico e atividades de lazer;
- Não saltes horas de descanso nem de refeições;
- Define o que é para ti tempo produtivo. Não te esqueças que o descanso pode ser muito produtivo;
- Evita distrações e interrupções quando estiveres focado numa tarefa;
- Em vez de procrastinar tarefas, concede-te uma pausa para relaxar.



Alterações climáticas

Utilizamos esta expressão para nos referirmos a variações dos padrões meteorológicos a longo prazo, isto é mudanças na temperatura, precipitação (chuva), nível médio das águas do mar, entre outros. Estas variações fazem parte do normal funcionamento do nosso planeta: alternamos entre períodos quentes e glaciares, e este ciclo demora milhares ou milhões de anos. Contudo, as alterações climáticas que temos vindo a observar nos últimos anos estão a ser muito mais velozes, mudando radicalmente em apenas 150 anos. É por isto que utilizamos o termo “Crise climática” - ou seja, é motivo de preocupação e exige mudança.

Distância psicológica

Quando falamos em distância psicológica, não nos referimos a uma distância geográfica, nem objetiva. É subjetiva, abstrata, imaginária. É um mecanismo de defesa que a nossa mente cria para nos protegermos de algo que não nos deixa confortáveis, geralmente um acontecimento. Entramos em modo de sobrevivência e pensamos, não foi a mim, não foi aqui, nem foi agora, por isso não tenho motivos para me preocupar...

Empatia

De uma forma “bruta e curta” é “calçarmos os sapatos do outro”. Isto é, tentarmos perceber a realidade do ponto de vista do outro e tentarmos compreender os seus sentimentos, pensamentos e emoções. A empatia para além de nos ajudar nas nossas relações, pode funcionar como um motor e colocar-nos em ação.

Evento climático extremo

Os eventos climáticos extremos são o que chamamos no nosso dia-a-dia um desastre natural. Isto é, um acontecimento grave que interfere com a normalidade da nossa rotina diária e que tem origem “natural” - não é causado diretamente pelo ser humano - mas como já deves ter percebido, o ser humano pode ter responsabilidade indiretamente: o ser humano influencia as alterações climáticas e estas, por sua vez, influenciam os eventos climáticos extremos (especialmente a sua intensidade e frequência). Geralmente, está relacionado com muitos danos materiais (ex. destruição de casas), naturais (ex. destruição de florestas), e até mesmo com a perda de vidas humanas.

Alguns exemplos de eventos climáticos extremos: cheias/inundações, ciclones tropicais, deslizamento de terras, incêndios florestais, chuvas torrenciais, entre outros.

Justiça interseccional

Justiça interseccional parte do conceito de interseccionalidade.

Interseccionalidade significa o cruzamento (intersecção) de diferentes fatores de desigualdade (ex. género, raça, etnia, orientação sexual, identidade de género, diversidade funcional - deficiência, entre outros). Quando falamos de justiça interseccional, falamos por exemplo de nós não defendermos apenas que as mulheres ganhem o mesmo que os homens, nós defendemos que todas as mulheres, independentemente de serem brancas ou não brancas, migrantes ou não migrantes, com diversidade funcional ou sem diversidade funcional, etc, ganhem o mesmo que os homens.

Justiça/Responsabilidade intergeracional

Isto significa que para que exista justiça intergeracional, a geração do hoje tem o dever de garantir a biodiversidade, os diferentes ecossistemas, um futuro saudável, um planeta habitável e uma boa qualidade de vida para as gerações de amanhã. “Mas espera! Isso não significa, também, que as gerações dos nossos avós e avôs, pais e mães tinham de fazer o mesmo connosco?” Sim, é verdade! Por isso é que é tão importante a luta ser intergeracional - isto é incluir várias gerações! “Sairmos às ruas”, todes, dos 0 aos 120, assumindo em conjunto as nossas responsabilidades.

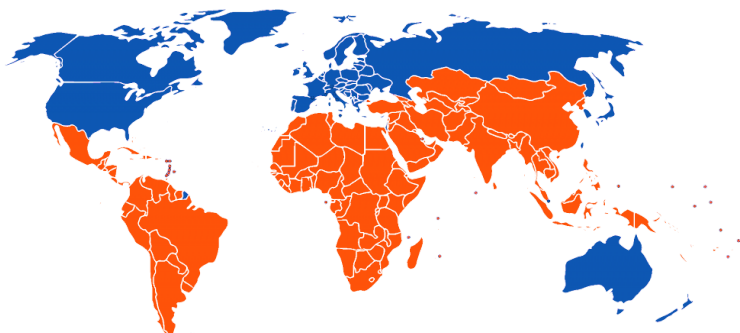
Negação

A negação acontece quando nos tentamos convencer que algo não é real ou verdadeiro. Geralmente, negamos algo por ser demasiado duro de aceitar, por não estarmos confortáveis com a realidade ou por não sabermos lidar com a verdade. É uma estratégia que a curto prazo pode estar associada a algum conforto, mas que a longo prazo não é nada positiva porque nos afasta da realidade - como se vivêssemos numa realidade paralela.



Norte/Sul global

À primeira vista parece um conceito geográfico, mas não é como se a linha do equador fizesse a separação entre estes dois grupos de países. O que os separa são diferenças socioeconómicas e políticas. Sendo assim, no norte global (no mapa a azul) estão os países da Europa ocidental, da América do Norte e ainda a Austrália e a Nova Zelândia. Estes países são influentes politicamente e economicamente mais fortes. - São também os mais poluidores. Já no sul global (no mapa a vermelho), os países são mais frágeis economicamente e dominados politicamente pelos países do norte global. A maioria dos países do sul global sofreu processos de colonização que deixam marcas sociais, políticas e económicas até hoje. Embora sejam os países que menos poluem, em comparação com os países do norte, são os que serão mais prejudicados pelas catástrofes climáticas.

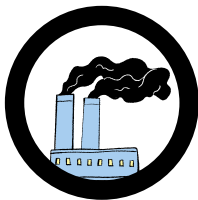


Saúde mental

A nossa tão querida saúde mental, é um estado de bem-estar, digamos emocional e psicológico. Se estivermos com uma boa saúde mental conseguimos ultrapassar os desafios do dia-a-dia, depois de momentos de grande stress ou de outras emoções muito fortes, regular-nos. Isto é, voltarmos ao nosso estado “normal de tranquilidade” e sentirmo-nos úteis para a nossa comunidade e satisfatoriamente produtivos.

REFERÊNCIAS

- 1** - Intergovernmental Panel on Climate Change Working Group I (2022). Climate Change 2021: Summary for All. Intergovernmental Panel on Climate Change. https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/outreach/IPCC_AR6_WGI_SummaryForAll.pdf
- 2** - Ogunbode, C. A. (2022). Climate justice is social justice in the Global South. *Nature Human Behavior*, 6, 1443.
- 3** - Webster, R. & Marshall, G. (2019). The #TalkingClimate Handbook. How to have conversations about climate change in your daily life. Climate Outreach
- 4** - Clayton, S., Manning, C. M., Speiser, M., & Hill, A. N. (2021). Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses. American Psychological Association, and ecoAmerica.
- 5** - Renascença (2022). Crianças do fogo. Como os meninos de Pedrógão vivem a tragédia cinco anos depois. <https://rr.sapo.pt/fotoreportagem/pais/2022/06/23/criancas-do-fogo-como-os-meninos-de-pedrogao-vivem-a-tragedia-cinco-anos-depois/288641>
- 6** - Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). Fact Sheet: Ansiedade. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/factsheet_ansiedade_1_.pdf



Agora a
escolha
é TUA!



Contactos:

- <https://teenagerclimateguide.org>
- teenagerclimateguide@gmail.com
- @teenagerclimateguide

Teenager Climate Guide



As alterações climáticas requerem ação coletiva. O silêncio social em torno das alterações climáticas nas relações da vida diária é um dos maiores obstáculos à ação coletiva. Adicionalmente, a investigação em ciências sociais tem demonstrado que a melhor forma de proteger a saúde mental relativamente aos efeitos das alterações climáticas é através do envolvimento cívico e do ativismo social.

**UM GUIA DE E
PARA JOVENS ATIVISTAS**

ECOPSI & GCE

