

Ecoansiedade Como Catalisador Para Mobilização Ambiental: Uma Nova Perspectiva

Paloma Da Silva Honorato
Marta Cardoso De Andrade

Resumo

A ecoansiedade, caracterizada por angústia e preocupação persistentes diante das mudanças climáticas, tem ganhado relevância no contexto da crise ambiental global. Este artigo analisa como esse fenômeno psicológico pode atuar como catalisador para a mobilização ambiental e a adoção de práticas sustentáveis, explorando suas dimensões emocionais, comportamentais e sociais. Por meio de uma revisão bibliográfica, com descritores como "ecoansiedade", "ansiedade climática" e "sustentabilidade", investigam-se os sintomas associados a essa condição — como medo, culpa e paralisia — e sua relação com ações pró-ambientais. Discute-se o papel ambivalente da mídia e das informações alarmistas, que podem tanto intensificar o sofrimento quanto despertar engajamento. Exemplos ilustram como a ecoansiedade pode ser ressignificada em mobilização coletiva. Conclui-se que, embora desafiadora, a ecoansiedade representa uma oportunidade para a Psicologia promover estratégias de enfrentamento que transformem o medo em ações concretas, reforçando a importância de abordagens que equilibrem conscientização e bem-estar psicológico. O estudo contribui para a visão da ecoansiedade não apenas como um problema, mas como um potencial motivador de mudanças em direção a um futuro sustentável.

Palavras-chave: Ecoansiedade, ansiedade climática, sustentabilidade, mobilização ambiental, Psicologia.

Date of Submission: 08-11-2025

Date of Acceptance: 18-11-2025

I. Introdução

Nos últimos anos, vive-se os impactos das mudanças climáticas, como a seca constante e castigante no bioma da Caatinga e, mais recentemente, as enchentes no Rio Grande do Sul, acontecidas em 2024.

Apesar do tema, mudanças climáticas, ser muito discutido desde os anos 1900, como o efeito estufa e o aquecimento global, o sentimento de preocupação em relação a isso tem gerado efeitos psicológicos como a ansiedade climática ou ansiedade ecológica.

Embora seja uma pauta recentemente discutida, uma das pesquisadoras lembra de ter assistido, aos 11 anos de idade, um vídeo sobre o futuro do planeta em sua escola, o qual afirmava que, até 2050, não haveria mais água potável e as chuvas seriam ácidas. Ao chegar em casa depois do impacto daquele vídeo, passou a alertar seus pais sobre os hábitos para economizar água. Isso deveria ser positivo, mas, pelo contrário, surgiu um medo de que o mundo iria acabar, o que pode ser reconhecido hoje como a denominada “ecoansiedade”.

Este tipo de ansiedade pode ser definido como uma sensação persistente de angústia e preocupação com as consequências das mudanças climáticas, mas não se classifica como uma doença mental na Classificação Internacional de Doenças (CID) (World Health Organization, 2025). Porém, o excesso de informações aterrorizante propagada pelos meios de comunicação pode gerar o mesmo efeito sentido ao assistir o referido vídeo, a saber: medo, desespero e incapacidade.

Os sintomas mais comuns associados à ecoansiedade incluem angústia constante, distúrbios do sono, redução no desempenho pessoal e profissional, bem como estado de alerta constante. Mesmo que esses sintomas sejam desafiadores, essa ansiedade também pode desempenhar um papel positivo ao incentivar uma reavaliação de comportamentos e a adoção de práticas mais sustentáveis.

Posto isso, o objetivo deste artigo é analisar como a ecoansiedade pode ser um acelerador para a mobilização ambiental e a promoção de comportamentos mais sustentáveis. Especificamente, busca-se identificar os aspectos psicológicos ligados a este estado psicológico, investigar sua relação com comportamentos sustentáveis e analisar o papel da Psicologia na transformação desse sentimento em ações positivas.

Este estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica, cujo descritores de análise teórica foram os seguintes: ecoansiedade, ansiedade climática, sustentabilidade e bem-estar psicológico. Feito isso, foram elencados exemplos de pessoas que transformaram seus sofrimentos de ecoansiedade em práticas positivas de sustentabilidade ambiental.

Espera-se que este trabalho contribua para a compreensão da ecoansiedade não apenas como um problema, mas também como uma oportunidade de mobilizar indivíduos e comunidades em direção a um futuro mais sustentável.

II. Ecoansiedade: Definição E Sintomas

A ecoansiedade, também conhecida como ansiedade climática, é um fenômeno psicológico caracterizado por sentimentos de angústia, medo, preocupação e desesperança às mudanças climáticas.

O termo surgiu pela primeira vez por Albrecht, em 2011, e foi destaque no relatório *Mental Health and Our Changing Climate*, da *American Psychological Association* (APA), que identificou as mudanças climáticas como um fator impactante para a saúde mental (Clayton *et al.*, 2017). A Associação Psicanalítica Internacional reforça essa ideia, reconhecendo a mudança climática como “(...) a maior ameaça à saúde global do século XXI” (Cozer, 2019).

Recentemente, a palavra "ecoansiedade" foi oficialmente adicionada ao dicionário da língua portuguesa pela Academia Brasileira de Letras (2025), que a define como um estado de inquietação e angústia desencadeado pela expectativa de graves consequências das mudanças climáticas e pela percepção de impotência diante dos danos irreversíveis ao meio ambiente.

A ecoansiedade não é classificada como uma doença mental na *Classificação Internacional de Doenças* (CID), como já mencionado, mas seus efeitos são perceptíveis, manifestando-se psicológica, emocional e fisicamente.

No campo psicológico, a pessoa sente-se angustiada, manifesta-se em sentimentos de dor, culpa, insegurança e tristeza, podendo levar ao isolamento e dificultar a realização de atividades diárias. Também é comum um estado constante de alerta e uma sensação de impotência diante das questões ambientais, o que pode resultar em dificuldades para dormir e problemas de concentração. O sentimento de culpa é especialmente presente entre aqueles que acreditam contribuir para a degradação do meio ambiente através de hábitos de consumo pouco sustentáveis.

Fisicamente, o estresse gerado pela ecoansiedade pode provocar sintomas como cansaço excessivo, dores de cabeça e tensão muscular.

Essa ansiedade, quando exacerbada, pode desencadear transtornos como ansiedade generalizada, depressão e síndrome do pânico. A magnitude deste fenômeno foi reconhecida globalmente durante a 77ª *Assembleia Mundial da Saúde*, realizada em 2024 pela *Organização Mundial da Saúde* (OMS), que aprovou uma resolução declarando as alterações climáticas como uma ameaça iminente à saúde global (Cabanas, 2024).

Os jovens são particularmente afetados pela ecoansiedade, muitas vezes experimentando uma ansiedade profunda que corresponde pela falta de perspectiva de futuro e ao sentimento de incapacidade diante das crises climáticas.

Segundo análise da *Folha de São Paulo*, com base em dados da *Rede de Atenção Psicossocial* (RAPS) do SUS, houve um crescimento significativo no número de transtornos de ansiedade entre crianças e jovens entre 2013 e 2023, superando o aumento observado entre adultos, especialmente em 2022. As crises climáticas foram um dos motivos apontados pelos pacientes (Mariani *et al.*, 2024). Arthur Costa, psicanalista e professor da *Associação Brasileira de Psicanálise Clínica* (ABPC), destacou, em entrevista à revista *Casa e Jardim*, que a ecoansiedade é uma forma de ansiedade profundamente conectada à percepção de risco existencial e à empatia pelo meio ambiente (Sachs, 2025).

Os meios de comunicação desempenham um papel crucial no desenvolvimento e na intensificação da ecoansiedade. Através deles, são divulgados notícias, imagens e vídeos que, embora tenham o objetivo de informar sobre perigos iminentes, podem gerar medo, ansiedade e estresse crônicos. A recente iniciativa de alertas da Defesa Civil, por exemplo, são fundamentais para a segurança da população, mas também podem contribuir para o aumento da sensação de vulnerabilidade.

Rodrigo Berté, Doutor em Meio Ambiente, comentou que os fenômenos climáticos extremos, como chuvas intensas, secas prolongadas e temperaturas anômalas, que antes eram vistos como eventos naturais, agora são percebidos como sinais de uma crise climática global, alimentando um medo crônico em muitas pessoas (Sachs, 2025).

Um estudo de 2012 com crianças de 10 a 12 anos em três escolas de Denver mostrou que 82% delas sentiam medo, tristeza e raiva ao falar sobre o meio ambiente. A maioria via o futuro do planeta de forma bem pessimista. O que torna relevante é que, para 70% dessas crianças, a televisão, os noticiários e os filmes desempenharam um papel fundamental na construção dessas percepções alarmantes (Oliveira, 2023).

Ainda de acordo com a referida pesquisa, o aumento de notícias e informações referentes às mudanças climáticas pode gerar um medo crônico nos indivíduos, além de estresse e ansiedade (Oliveira, 2023). Estar ou sentir-se ansioso é comum, pois ajuda o ser humano a evitar situações de risco e a precavê-los desses momentos. Porém, quando a ansiedade vai além da preocupação ou do nervosismo, pode tornar-se paralisante, impedindo a ação das pessoas, gerando preocupação constante, pensamentos acelerados e dificuldade de concentração.

Débora Tseng Chou, psiquiatra e pesquisadora no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, afirma que Sentir preocupação com a natureza, com as mudanças e interferência humana sobre o ambiente, com a falta de ação dos governos, é algo que faz sentido, já que essas preocupações estão ancoradas na realidade. A grande discussão é: a que ponto isso vai engajar a pessoa em ações que ajudem a mitigar o problema ou o quanto essa ansiedade vai ser totalmente paralisante. (Barrense, 2024)

Nesse sentido, a ecoansiedade pode ser entendida não apenas como um desafio, mas também como uma oportunidade para a mobilização no âmbito ambiental. É necessário que sejam trabalhadas estratégias que ajudem as pessoas a mitigarem o sofrimento em relação às mudanças climáticas, mas também a ressignificar essa ansiedade de forma construtiva, permitindo que o indivíduo transforme o ambiente natural e incentive o coletivo a promover práticas sustentáveis.

Para isso, é fundamental que a sociedade, as instituições e os meios de comunicação atuem em conjunto, trazendo informações claras e concretas que não tenham o intuito de aterrorizar ou alarmar a população, mas sim apresentar possibilidades que permitam às pessoas se enxergarem não como contribuintes da degradação ambiental, mas como agentes de mudança. É fundamental promover um senso de propósito, esperança e bem-estar ambiental, oferecendo uma perspectiva de futuro mais sustentável e incentivando ações positivas em prol do meio ambiente.

III. Ecoansiedade Como Catalisador De Ações Sustentáveis Voltadas Para A Responsabilidade Ambiental

A ansiedade é um estado mental que se manifesta na antecipação de uma ameaça potencial ou iminente. Embora possa ser necessária em vários momentos da vida como um mecanismo de defesa. Quando excessiva ou como transtorno, podem tornar a experiência humana assustadora e debilitante (Silveira *et al.*, 2011).

A ansiedade sempre esteve presente na vida humana. É por meio dela que o ser humano planeja sua rotina, o dia de amanhã e até o futuro. Para o psicólogo Alexandre Coimbra Amaral, em entrevista à Revista Gama, assevera que a ansiedade saudável é aquela que prepara os seres humanos para eventos importantes, como um encontro (Lima, 2024).

Quando acentuada, no entanto, a ansiedade torna-se negativa e pode impedir a realização de atividades comuns do cotidiano. Amaral ainda afirma que “A ansiedade retira a gente do presente. Ela é preocupante quando a pessoa não consegue voltar desse futuro de catástrofe” (Lima, 2024).

Nesse sentido, quando se fala em ansiedade climática ou ecoansiedade, refere-se a um tipo específico de ansiedade associada ao medo de catástrofes ambientais e ao “fim do mundo”. Apesar de não ser reconhecida como um transtorno, a ecoansiedade surge de uma realidade em que o ambiente afeta diretamente o bem-estar emocional dos indivíduos, gerando reações diversas (Barroso; Silva; Oliveira, 2024). Essa forma de ansiedade pode gerar sofrimento tão intenso que leva à paralisia.

Um exemplo é o do físico e climatologista Alexandre Araújo Costa, que relatou ter enfrentado episódios de depressão em 2014, identificando-os posteriormente como ansiedade climática. Mesmo sem ter vivenciado desastres naturais diretamente, sentia-se sobrecarregado pelo conhecimento do possível futuro do planeta (Barrense, 2024). Isso demonstra que a ecoansiedade não atinge apenas quem sofreu com desastres ambientais, mas também aqueles conscientes e informados sobre as mudanças climáticas.

Santos (2024) identificou que as reações humanas frente às mudanças climáticas costumam se manifestar em duas frentes: 1) mitigação, que são as ações para reduzir os impactos provocados por fatores humanos sobre os sistemas climáticos; e 2) adaptação, que caracterizam os esforços para lidar com os efeitos das alterações já em curso, buscando moderar danos ou aproveitar oportunidades.

Ainda assim, a ansiedade, especialmente a ecoansiedade, pode ser ressignificada. O psicólogo e pesquisador David Rosmarin (2024) aponta que o ser humano transforma a ansiedade em algo que necessita se livrar, porque imputa o erro de temer a ansiedade em si, enquanto estado psicológico. Ainda assevera que precisa interpretá-la não como algo a ser superado, mas como algo que pode potencialmente melhorar vida humana.

O sofrimento, quando ressignificado, pode se transformar em ação significativa. O psiquiatra austríaco Viktor Frankl, criador da logoterapia, defende que o ser humano é movido pela busca de sentido, mesmo quando diante do sofrimento. Em sua obra *Em busca de sentido* (2003), escrita a partir de suas experiências em campos de concentração nazistas, o médico afirma que encontrar um propósito diante da dor é essencial para suportá-la. A partir dessa ideia, a ecoansiedade pode ser compreendida como um sinal de que algo precisa mudar, tanto no mundo quanto dentro de cada homem. Quando canalizada para um propósito, como o engajamento em ações ambientais, essa ansiedade deixa de ser apenas um sofrimento psíquico e se transforma em força mobilizadora, capaz de gerar mudanças reais e conscientes.

A ansiedade alerta os seres humanos sobre algo incerto, que pode ser ruim, mas também algo de bom. No entanto, quem define o conteúdo da ameaça é o medo, e é ele que prepara os homens para lutar ou fugir (Dennis-Tiway, 2022). Diante das mudanças climáticas, não se consegue prever quando e onde acontecerá uma nova catástrofe. Mas, uma vez que se reconhece a situação, a questão é: como se pode transformá-la?

A ativista ambiental Greta Thunberg conheceu o termo "mudança climática" ainda criança, por volta dos oito anos, quando viu imagens de florestas devastadas e oceanos poluídos em sala de aula. Aos 11 anos, entrou em depressão, sentindo-se profundamente impactada pela crise ambiental. Em entrevista ao programa Today, da BBC Radio 4, afirmou que "Teve muito a ver com a crise climática e ecológica. Achava que havia algo muito errado e que nada estava sendo feito, que nada fazia sentido" (BBC News Brasil, 2019).

Diante desse sofrimento, Thunberg decidiu agir. Prometeu a si mesma que faria algo de bom com sua vida, e assim nasceu o movimento *Fridays for Future* (*Sextas pelo Futuro*), que inspirou jovens no mundo todo a se engajarem em ações ambientais. "Então, eu sentei no chão do lado de fora do Parlamento sueco e decidi que não iria à escola. No primeiro dia, eu fiquei lá sozinha. No segundo dia, outras pessoas começaram a se juntar a mim" (BBC News Brasil, 2019).

O movimento cresceu rapidamente, impulsionado pelas redes sociais. Em 2019, Greta foi eleita a *Personalidade do Ano* pela *Revista Time*, que justificou a escolha afirmando: "Ela inspirou 4 milhões de pessoas a se unirem à greve climática global em 20 de setembro de 2019, no que foi a maior demonstração climática da história da humanidade" (Folha de São Paulo, 2019).

No Brasil, a *Marcha do Eco pelo Clima*, realizada em Porto Alegre em 2023, reuniu diversos ativistas socioambientais. A jornalista Daniela Vianna, pesquisadora em comunicação climática e membro do *Fridays For Future Brasil*, afirmou que "A ansiedade climática também envolve o fato de que, mesmo conscientes do problema, não termos autonomia ou não termos a capacidade da tomada de decisão" (Poerner, 2023).

Essa impotência diante do descaso dos líderes globais contribui para o agravamento da ansiedade entre os jovens. Outro exemplo é o Engajamundo, organização brasileira criada em 2012 por jovens universitárias, a qual busca fortalecer a participação da juventude nas decisões sobre os rumos ambientais e sociais do Brasil e do planeta. Kinda Silva van Gastel, representante da organização, esteve presente na mesma marcha e afirmou: "Não precisamos da ansiedade para agir. Eu me sentiria muito melhor se eu não tivesse que lidar com a ansiedade" (Poerner, 2023). Pontua, ainda, a importância de respeitar os limites pessoais de engajamento: "É como uma carga coletiva, uma coisa que estamos carregando juntos; quanto mais pessoas partilhando, mais leve ficará para todo mundo e vamos conseguir, enfim, carregar por mais tempo e mais longe" (*Idem*).

O que se pode afirmar é que os problemas ambientais já são carga emocional grande, quando desencadeiam a ansiedade a carga ainda fica muito maior.

IV. Considerações Finais

A ecoansiedade, ou ansiedade climática, tem sido amplamente discutida nos últimos anos, devido ao número crescente de mudanças climáticas e catástrofes ambientais. Trata-se de um conceito relativamente novo, que deve receber a devida atenção, não apenas como algo preocupante, mas também como uma oportunidade. Tentar evitar ou ignorar esse sentimento é aumentar o sofrimento e não o enfrentar. É preciso reconhecer a situação e elaborar estratégias para a transformação.

O meio ambiente, mais do que nunca, tem respondido a anos de negligência com o equilíbrio ecológico. Pensando nas futuras gerações que habitarão este planeta, é necessário, desde já, ressignificar a ecoansiedade com base na conscientização e na responsabilidade, transformando-a em ação individual e coletiva. Essa responsabilidade não é apenas da sociedade, mas também dos órgãos governamentais, que devem estar comprometidos com um futuro ambientalmente sustentável e saudável, seja por meio da implantação de educação ambiental, ações coletivas via SUS, ou outras campanhas de conscientização.

É fundamental agir de forma conjunta para que os seres humanos possam alcançar resultados efetivos e tornar possível uma vida saudável, tanto física quanto psicologicamente, no planeta Terra. Nesse sentido, mais do que um problema a ser silenciado, a ecoansiedade pode ser vista como uma nova perspectiva, que aponta para a necessidade de se repensar os hábitos humanos, as políticas públicas e os modos de vida.

A Psicologia, ao abordar esse fenômeno, não apenas amplia seu campo de atuação, como também reafirma seu compromisso com a promoção da saúde integral, que envolve o bem-estar psicológico, social e ambiental.

Portanto, ao adotar um posicionamento crítico, não apenas se compreende e reconhece a realidade ambiental, como também se passa a adotar modos de vida mais empáticos, responsáveis e solidários tanto com as pessoas que se convive, bem como, especialmente, com o lugar em que vive.

O que se nota é que, diante dos desafios impostos pelas mudanças climáticas, a ecoansiedade representa como um sinal de que algo precisa ser transformado, não apenas no meio ambiente, mas também na forma como o homem lida com suas emoções frente às crises globais. Longe de ser um sintoma de fraqueza, esse sentimento pode se tornar um motor de mobilização, levando indivíduos e coletivos a adotarem atitudes mais sustentáveis, conscientes e engajadas.

Transformar a angústia em ação é um caminho possível. Mais do que temer o futuro, é preciso agir no presente, mesmo que com passos pequenos, para que aquele seja diferente. A juventude, ao reconhecer sua dor e

convertê-la em força transformadora, tem mostrado que a esperança também é construída com informação e solidariedade.

Assim, reconhecer a ecoansiedade como um fenômeno real e crescente é o primeiro passo para então ser possível transformar a inquietação diante da crise climática em potência coletiva e transformadora.

Referências

- [1]. Academia Brasileira De Letras (2025, Maio, 10). Ecoansiedade. <https://www.academia.org.br/nossa-lingua/nova-palavra/Ecoansiedade>
- [2]. Barrense, H. (2024, Junho, 22). Crise Climática Cria Ecoansiedade: “Não Saía Da Cama, Tomei Antidepressivo”. UOL. <https://lphqc.org.br/2024/06/22/Crise-Climatica-Cria-Ecoansiedade-Nao-Saia-Da-Cama-Tomei-Antidepressivo/>
- [3]. Barroso, R. F. R., Silva, M. I., & Oliveira, C. M. (2024). Psicologia Das Mudanças Climáticas: Uma Abordagem Crítica. (In Press). Disponível Em: [https://osf.io/2wdsd/Download/?Format=Pdf#:~:Text=A%20inseguran%C3%A7a%20ontol%C3%B3gica%2C%20o%20sentimento,Desconhecidas%20\(IPCC%2C%202021\)](https://osf.io/2wdsd/Download/?Format=Pdf#:~:Text=A%20inseguran%C3%A7a%20ontol%C3%B3gica%2C%20o%20sentimento,Desconhecidas%20(IPCC%2C%202021))
- [4]. BBC News Brasil (2019, Abril, 23). Greta Thunberg, A Adolescente Sueca Que Está Sacudindo A Luta Ambiental. BBC News Brasil. <https://www.bbc.com/portuguese/geral-48022690>
- [5]. Cabanas, M. (2024, Junho, 3). Assembleia Mundial Da Saúde Reconhece Mudanças Climáticas Como Ameaça À Saúde Global. Brasil De Fato. <https://www.brasildefato.com.br/2024/06/03/Assembleia-Mundial-Da-Saude-Reconhece-Mudancas-Climaticas-Como-Ameaca-A-Saude-Global/>
- [6]. Clayton, S., Manning, C., Krygman, K., & Speiser, M. (2017, March). Mental Health And Our Changing Climate: Impacts, Implications, And Guidance. Ecoamerica. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/Mental-Health-Climate.Pdf>
- [7]. Cozer, C. (2024, Novembro, 24). Estresse Das Mudanças Climáticas Está Causando Nova Doença: A Eco-Ansiedade. Consumidor Moderno. <https://consumidormoderno.com.br/mudancas-climaticas-doenca-eco-ansiedade/>
- [8]. Dennis-Tiway, T. (2022). Future Tense: Why Anxiety Is Good For You. Harper Collins Publishers.
- [9]. Folha De São Paulo (2019, Dezembro, 11). Jovem Ativista Pelo Clima Greta Thunberg É Escolhida Pessoa Do Ano Pela Time. Jornal Folha De São Paulo. <https://www1.folha.uol.com.br/mundo/2019/12/Jovem-Ativista-Pelo-Clima-Greta-Thunberg-E-Escolhida-Pessoa-Do-Ano-Pela-Time.shtml>
- [10]. Frankl, V. E. Em Busca De Sentido: Um Psicólogo No Campo De Concentração. (30ª Ed.). Vozes.
- [11]. Lima, I. M. (2024, Julho, 7). Alexandre Coimbra Amaral: “A Ansiedade Nos Retira Do Presente”. Gama Revista. <https://gamarevista.uol.com.br/semana/ta-todo-mundo-ansioso/Alexandre-Coimbra-Amaral-Ansiedade/>
- [12]. Mariani, D., Soprana, P., Pretto, N., & Franco, M. (2024, Maio, 31). Registros De Ansiedade Entre Crianças E Jovens Superam Os De Adultos Pela 1ª Vez No Brasil. Folha De São Paulo. <https://www1.folha.uol.com.br/folhateen/2024/05/Registros-De-Ansiedade-Entre-Crianças-E-Jovens-Superam-Os-De-Adultos-Pela-1a-Vez.shtml>
- [13]. Oliveira, A. H. (2023, Outubro, 31). Ecoansiedade: A Saúde Mental Dos Estudantes No Contexto Das Mudanças Climáticas. Revista Educar FCE, 1(71), 57-69. https://www.academia.edu/109014185/ECOANSIEDADE_A_SA%C3%A9ADE_MENTAL_DOS_ESTUDANTES_NO_CONTEXTO_DAS_MUDAN%C3%A7AS_CLIM%C3%A9TICAS?Auto=Download
- [14]. Poerner, B. (2023, Dezembro, 20). Como Ativistas Lidam Com As Angústias E Ansiedades De Viver A Crise Do Clima. Escola De Ativismo. <https://escoladeativismo.org.br/como-ativistas-lidam-com-as-angustias-e-ansiedades-de-viver-a-crise-do-clima/>
- [15]. Rosmarin, D. H. (2024). O Poder Dos Ansiosos: 9 Passos Para Usar A Ansiedade A Seu Favor. Principium.
- [16]. Sachs, A. (2025, Fevereiro, 5). Ecoansiedade: O Que É E Como Lidar Com O Problema?. Casa E Jardim. <https://revistacaejardim.globo.com/Um-So-Planeta/Noticia/2025/02/Ecoansiedade.Ghtml>
- [17]. Santos, F. A. A. (2024, Fevereiro). Personalidade E Comportamentos E Atitudes Pró-Ambientais. [Mestrado Integrado Em Medicina]. Faculdade De Medicina, Universidade De Coimbra. https://estudogeral.uc.pt/retrieve/274839/TESE_FRANCISCO%20SANTOS_Final_Revatp.Pdf
- [18]. SILVEIRA, A. C., Nardi, A. E., Dias, G. P., Bevilacqua, M., & Gardino, P. F. (2011, Setembro). Se Todos Têm, Quando É Um Transtorno?. Ciência Hoje, 48(285). <https://cienciahoje.org.br/artigo/se-todos-tem-quando-e-um-transtorno/>
- [19]. World Health Organization. (2025, Maio, 20). Classificação Estatística Internacioal De Doenças E Problemas Relacionados À Saúde (CID). Disponível Em: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>