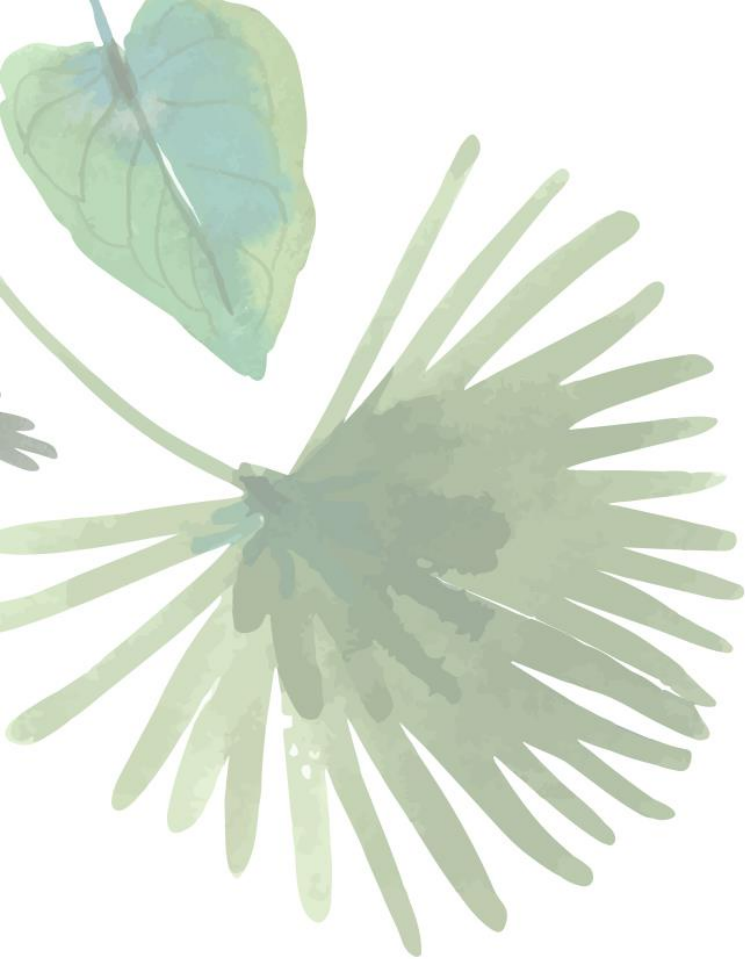


Tornando-se consciente:  
**O PLANETA NÃO PODE SER O NOSSO PLANO B**





Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

S583t Silva, Ana Carolina Filgueira

Tornando-se consciente: o planeta não pode ser o nosso plano B. / Ana Carolina Filgueira Silva. – Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde, 2020.  
17 f.: il.

E-book.  
ISBN: 978-65-87018-17-1

1. Desenvolvimento sustentável. 2. Saúde ambiental. 3. Saúde mental. I.  
Título.

CDU 504.03

---

# ÍNDICE

PRÍCIPIO QUE CONDUZ O E-BOOK	3
APRESENTAÇÃO DO E-BOOK	4
VEÍCULO DE MUDANÇA	5
CONTEXTO ATUAL DA PANDEMIA DE COVID-19	6
REFLEXÃO SOBRE RESPONSABILIDADE	7
ENTENDENDO SAÚDE, SAÚDE AMBIENTAL E MENTAL	12
AMBIENTE INFLUENCIADOR	13
PROCESSO DE MUDANÇA	14
REFERÊNCIAS	17

# OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

**ESSE E-BOOK FOI FEITO A  
PARTIR DA ODS 3, BOA  
SAÚDE E BEM ESTAR.**

As Nações Unidas definiram os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)** como parte de uma nova agenda de desenvolvimento sustentável que deve finalizar o trabalho dos **Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM)** e **não deixar ninguém para trás.**

Essa agenda, lançada em setembro de 2015 durante a **Cúpula de Desenvolvimento Sustentável**, foi discutida na **Assembleia Geral da ONU**, onde os **Estados-membros** e a **sociedade civil** negociaram suas contribuições. <sup>1</sup>

*O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU número 3 diz: "Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades". <sup>2</sup>*

# APRESENTAÇÃO DO E-BOOK



Esse e-book foi realizado a partir da ODS Boa Saúde e Bem Estar. Nele você vai encontrar um pouco sobre o contexto atual da pandemia COVID-19, a relação entre saúde, saúde ambiental e saúde mental. Também irá encontrar algumas reflexões que provoquem atitudes mais responsáveis diante à vida, e sobre o processo de um estilo de vida mais harmonioso entre sujeito e meio ambiente.

***Boas reflexões, conscientizações e mudanças.***

***Esse e-book foi feito por mim, Ana Carolina Filgueira Silva, a partir das minhas inquietações.***



# AGENTE DE MUDANÇAS



Espero que esse e-book seja um veículo de mudanças para você, assim como foi pra mim. Ele já é fruto de mudanças de um estilo de vida. Eu acredito na Psicologia enquanto ciência e no seu fazer na promoção e prevenção em saúde. Eu acredito na movimentação do psicólogo enquanto agente de diminuição de sofrimento do outro, mas para além, eu também acredito no psicólogo como sujeito provocador de mudanças. E essa que proponho no e-book, não é fácil, porque requer muita coragem e desejo de enfrentar a realidade, uma característica difícil em tempos líquidos.

Bauman, o teórico que fala sobre a sociedade líquida, diz que hoje em dia muitas pessoas preferem não investir em um relacionamento estável, para evitar possíveis dores e sofrimentos, acreditando que o não se apegar é a melhor solução. Porém imagine se VOCÊ não se apega na relação com VOCÊ mesmo e nem com o ambiente ao seu redor. VOCÊ já consegue enxergar as consequências? Bauman diz que, VOCÊ deve acreditar que o mundo a sua volta não é algo dado definitivo, que é possível transformá-lo e que Você pode ser alterado ao se dedicar a tarefa de muda-lo. Mudar é agir, refletir, transformar, só não é ficar parado diante de um planeta que vem sendo prejudicado.

# CONTEXTO ATUAL



No ano de 2020, estamos vivenciando a pandemia da COVID-19, uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2.<sup>3</sup>



Para conter a doença, países adotam como medida de prevenção a quarentena. Muitas pessoas se encontram em reclusão social em suas casas.<sup>3</sup>



Alguns entram em negação em relação a pandemia, enquanto outros, entram em questionamento de como ela surgiu e quais os possíveis impactos do ser humano diante dessa nova doença.

Algumas pessoas tem a possibilidade de poderem estar em isolamento em casa. Adaptando-se a uma nova rotina, se percebendo com um tempo mais livre e com isso, criando novos questionamentos.



**O TEMPO  
LIVRE PODE  
SER UM GE-  
RADOR DE  
REFLEXÃO E  
OBSERVAÇÃO,  
UM TEMPO  
PARA PODER  
OLHAR PARA  
DENTRO.**



Poder refletir sobre os impactos como indivíduos na sociedade, pensando na perspectiva que o ato de existir é gerar consequências no meio ambiente, sejam eles positivos ou negativos, também é pensar na saúde individual e coletiva.



A saúde, em todas as suas dimensões, está intrinsecamente relacionada a qualidade do meio ambiente. Essa relação começou a ser mais evidente na atualidade, pois é percebido como a redução da qualidade ambiental, pode afetar a saúde do sujeito. <sup>4</sup>

Para o Psicanalista Lacan, enquanto nossa posição de sujeitos, somos sempre responsáveis.





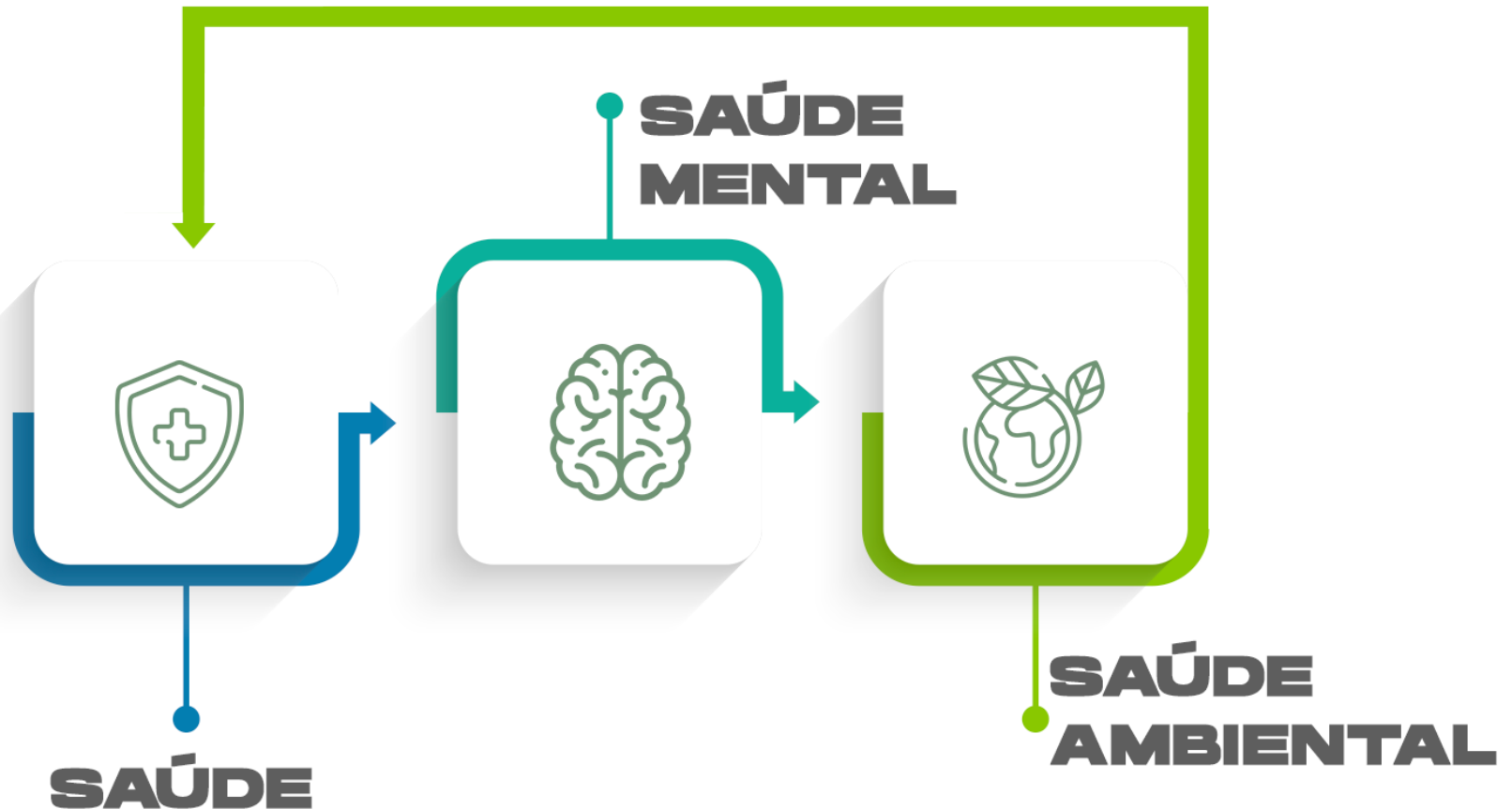
# **A Constituição Federal aponta que é dever do estado a proteção ambiental, mas diante desse cuidado, VOCÊ acha que cabe apenas a essa esfera essa preocupação?<sup>5</sup>**

O filósofo Hans Jonas, propõe o princípio da responsabilidade como uma ética do cuidado. O sujeito tem a liberdade para construir, como também destruir, mas para cada ação gerada, existe uma consequência e responsabilização desse ato. A consciência de ser protagonista da sua vida e das suas ações é um dos principais meios de responsabilização individual e coletiva. Essa conscientização é um processo, uma jornada que parte do desejo de se conhecer mais, sabendo e descobrindo o que gosta, o que não gosta, hobbies, qualidades, defeitos, dessa forma contribuindo para um desfrutar de uma vida mais saudável. <sup>6</sup>



***"Age de tal modo que os efeitos da tua ação sejam compatíveis com a permanência de uma vida autenticamente humana sobre a Terra."  
Hans Jonas***

**A SAÚDE EM TODAS AS SUAS  
DIMENSÕES, ESTÁ INTRINSICAMENTE  
RELACIONADA A QUALIDADE DO MEIO  
AMBIENTE.**



# CONCEITO DE SAÚDE



O conceito de saúde segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), se define como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. No contexto brasileiro, a Constituição de 1988 considera a saúde direito de todos e dever do Estado. Esse conceito traz a possibilidade de ampliar o cuidado com o sujeito, pensando não apenas na cura da doença, como também na promoção e na prevenção destas.<sup>7</sup>



# SAÚDE AMBIENTAL E SAÚDE MENTAL



Saúde ambiental, são todos aqueles aspectos da saúde humana, incluindo a qualidade de vida, determinados por fatores físicos, químicos, biológicos, sociais e psicológicos no meio ambiente. Também se refere à teoria e prática de valorar, corrigir, controlar e evitar aqueles fatores do meio ambiente que, potencialmente, possam prejudicar a saúde de gerações atuais e futuras. <sup>8</sup>

De acordo com a OMS, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. <sup>9</sup>





**PODE-SE PERCEBER  
A INTERLIGAÇÃO  
ENTRE OS CONCEITOS  
DE SAÚDE E COM ISSO  
A AMPLIAÇÃO DAS  
NOÇÕES DO CUIDADO.**

O cuidado significa pausa, acolhimento, respeito, intimidade, conhecimento e reflexão. Uma dessas ações do cuidado é a proteção do meio ambiente, sendo ele influenciador direto do bem-estar do sujeito, agir para o seu cuidado, é agir para a sua própria proteção e da humanidade.<sup>10</sup>

O ambiente pode influenciar positiva ou negativamente o bem-estar mental das pessoas. Um estudo recente mostrou como viver em meio à crise climática está afetando os níveis de ansiedade e depressão dos gronelandeses.<sup>11</sup>

Os efeitos das mudanças climáticas, surgimento de novas doenças, extinção de espécies, desastres naturais, incerteza econômica, insegurança no emprego e entre tantos fatores, também influenciam a saúde mental.<sup>11</sup>

# PROCESSO DE MUDANÇA

Esse processo, de mudança de um estilo de vida mais cuidadoso, preocupado, responsável com suas ações e sustentável, é semelhante um processo de autoconhecimento, saber quem você é, qual o seu propósito, o que gosta, o que não gosta, limites, são questões importantes para se investigar. Entender que essa decisão de viver de uma forma mais harmoniosa com o ambiente é um processo é muito importante, pois não acontece de um dia para o outro e nem ninguém é cem por cento perfeito em suas ações o tempo todo.



Refletir o cuidado da saúde ambiental é também pensar na saúde mental dos sujeitos contemporâneos e das próximas gerações. Cuidar do meio ambiente é importante para a existência da vida no planeta. O sujeito está livre para se atentar e tomar atitudes, pequenas ações no microsistema, geram grandes consequências no cronossistema e assim virse e versa.<sup>12</sup>

Espero que esse e-book tenha plantado uma sementinha na sua consciência. E que ela possa germinar em um processo saudável.

*gratidão*





*Tudo aquilo que você deseja pode estar disponível, de alguma forma, se você estiver disposta a investigar. Arriscar a aproximar o ideal do real, para criar movimento, dá frio na barriga, mas é o que vai abrir possibilidades para você. Passos pequenos e progressos singelos alimentam a capacidade de experimentar a mudança sem movimentos bruscos. – A sua visão do futuro combina com as atitudes do presente?*

*Juliana de Mari.*

# REFERÊNCIAS

1. Organização das nações unidas (ONU) [homepage na internet]. Momento de ação global para as pessoas e para o planeta [Acesso em 10 Mai de 2020]. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/>
2. Organização das nações unidas (ONU) [homepage na internet]. Objetivo 3. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades [Acesso em 10 Mai de 2020]. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/ods3/>
3. Portal Único do Governo. Ministério da Saúde [homepage na internet]. Coronavírus: o que você precisa saber [Acesso em 12 Mai de 2020]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
4. Programa das ações unidas para o meio ambiente [homepage na internet]. Cuidar do meio ambiente colabora com a saúde mental [Acesso em 20 Mai de 2020]. Disponível em: <https://www.unenvironment.org/pt-br/noticias-e-reportagens/story/cuidar-do-meio-ambiente-colabora-com-saude-mental>
5. Brasil. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal; 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)
6. InterEspaço: Revista de Geografia e Interdisciplinaridade. UFMA [homepage na internet]. 2019;5(17). [Acesso em 1 Jun. de 2020]. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/interespaco/article/view/3436>



# REFERÊNCIAS

6. InterEspaço: Revista de Geografia e Interdisciplinaridade. UFMA [homepage na internet]. 2019;5(17). [Acesso em 1 Jun. de 2020]. Disponível em:<http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/interespaco/article/view/3436>
7. Assembleia Legislativa de Minas Gerais [homepage na internet]. Encontro internacional de direito à saúde [Acesso em 1 Jun. de 2020]. Disponível em: [https://www.almg.gov.br/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro\\_internacional\\_saude/index.html?albPos=1](https://www.almg.gov.br/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro_internacional_saude/index.html?albPos=1)
8. Ribeiro Helena. Saúde Pública e meio ambiente: evolução do conhecimento e da prática, alguns aspectos éticos. Saúde Soc. [Internet]. 2004;13(1):70-80. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902004000100008](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902004000100008)
9. Fundação Oswaldo Cruz. PenseSUS [homepage na internet]. Saúde mental [Acesso em 1 Jun. de 2020]. Disponível em: <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>
10. Boff L. Saber cuidar. Ética do humano: compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 2000.
11. The guardian [homepage na internet]. Como a emergência climática pode levar a uma crise de saúde mental [Acesso em 15 Jun. de 2020]. Disponível em: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/13/climate-crisis-mental-health-environmental-anguish>
12. Collodel-Benetti I, Vieira ML, Crepaldi MA, Ribeiro-Schneider D. Fundamentos da Teoria Bioecológica de Urie Bronfenbrenner. Pensando Psicologia. 2013;9(16): 89-99.