



## Vivendo em cativeiros irrespiráveis: qualidade do ar, saúde mental e suicídio

Living in unbreathable prisons: air quality, mental health, and suicide

Viviendo en cautiverios irrespirables: calidad del aire, salud mental y suicidio

2025, Vol. 17, e245154

**Luciane Patrícia Yano**

Universidade Federal do Acre

E-mail: [patricia.yano@ufac.br](mailto:patricia.yano@ufac.br)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-7901-0765>



Recebido em: 14/01/2025 - Aceito em: 30/07/2025. Este artigo da Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity é habilitado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial 3.0 Não Adaptada.

Endereço para correspondência: Luciane Patrícia Yano • E-mail: [patricia.yano@ufac.br](mailto:patricia.yano@ufac.br)

### Resumo

Este ensaio propõe uma reflexão sobre os impactos da poluição atmosférica na saúde mental e no risco de crises suicidas, utilizando como ponto de partida a experiência vivida durante o período crítico de queimadas na Amazônia Ocidental em 2024. Por meio de um relato sensível e fundamentado em pesquisas científicas, discute-se a relação entre a exposição prolongada à fumaça e o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e ideação suicida. O texto aborda o contexto ecológico e existencial dessa crise, destacando a necessidade de políticas públicas preventivas e de ações comunitárias de conscientização e apoio. Além disso, são sugeridas práticas de autocuidado e intervenções terapêuticas que integrem a dimensão ambiental ao cuidado psicológico. Este ensaio convida o leitor a escutar o ar e a reconhecer a interdependência entre saúde mental e preservação ambiental, ressignificando a relação com o ambiente como um gesto de cura e pertencimento.

**Palavras-chave:** poluição, fumaça, saúde mental, suicídio.

### Abstract

This essay proposes a reflection on the impacts of air pollution on mental health and the risk of suicidal crises, using the lived experience during the critical period of wildfires in the Western Amazon in 2024 as a starting point. Through a sensitive narrative grounded in scientific research, it discusses the relationship between prolonged smoke exposure and the increase in symptoms of anxiety, depression, and suicidal ideation. The text addresses the ecological and existential context of this crisis, highlighting the need for preventive public policies and community-based actions for awareness and support. In addition, self-care practices and therapeutic interventions that integrate the environmental dimension into psychological care are suggested. This essay invites the reader to listen to the air and recognize the interdependence between mental health and environmental preservation, reframing the relationship with the environment as a gesture of healing and belonging.

**Keywords:** pollution, smoke, mental health, suicide.

### Resumen

Este ensayo propone una reflexión sobre los impactos de la contaminación atmosférica en la salud mental y el riesgo de crisis suicidas, tomando como punto de partida la experiencia vivida durante el periodo crítico de incendios en la Amazonía Occidental en 2024. A través de un relato sensible y fundamentado en investigaciones científicas, se discute la relación entre la exposición prolongada al humo y el aumento de síntomas de ansiedad, depresión e ideación suicida. El texto aborda el contexto ecológico y existencial de esta crisis, destacando la necesidad de políticas públicas preventivas y acciones comunitarias de concienciación y apoyo. Además, se sugieren prácticas de autocuidado e intervenciones terapéuticas que integren la dimensión ambiental al cuidado psicológico. Este ensayo invita al lector a escuchar el aire y a reconocer la interdependencia entre la salud mental y la preservación ambiental, resignificando la relación con el entorno como un gesto de sanación y pertenencia.

**Palabras clave:** contaminación, humo, salud mental, suicidio.

## Introdução

No dia 24 de setembro de 2024, vivíamos semanas sem sequer ver o céu azul. O calor e o clima seco eram implacáveis. Mas o que mais nos sufocava era o que respirávamos: fumaça. O período de “queimadas”, como é chamado aqui na Amazônia Ocidental, trouxe seu ápice em 2024. Foi um ano em que ultrapassamos o limite de nossas forças. Nesse contexto de exaustão e desespero, escrevi o artigo “Vivendo em Cativeiros Irrespiráveis”, compartilhado com amigos e publicado no blog regional Portal do Rosas.

Resido e trabalho em Rio Branco há 15 anos, mas minhas raízes estão em Belém e na região do Salgado, no Pará, Amazônia Oriental. Ao longo desse tempo, transformei este bioma amazônico em meu lar. Contudo, a atmosfera carregada pela fumaça trouxe uma sensação de prisão. Pequenos animais e insetos buscavam refúgio desesperadamente, como quem grita silenciosamente: “Ecossistema desequilibrado, tá tudo errado!” Eles se moviam em um caos sutil, tentando sobreviver em um ambiente que já não os acolhe — um sinal de que algo maior estava fora de sintonia. O ciclo de harmonia se transformou em um grito abafado pela degradação. As criaturas mais vulneráveis, invisíveis à maioria e muitas vezes vistas como repugnantes, foram as primeiras a sentir o colapso. Pareciam mais sábias que nós.

Como profissional de saúde mental, percebia, por experiência direta, que as pessoas sofriam ainda mais emocionalmente nesses períodos irrespiráveis. O peso no peito não era apenas físico; havia um lamento coletivo, um pedido de socorro que transcende o biológico. Essa inquietude me motivou a transformar o artigo “Vivendo em Cativeiros Irrespiráveis” neste relato de experiência — uma busca por respostas e aprendizados em meio ao sufoco.

Hoje sou acreana por cidadania, concedida em 2024, e carrego comigo um profundo senso de pertencimento e responsabilidade por esta terra. Mas, ao mesmo tempo, sinto medo de tudo acontecer novamente — não só comigo, mas com tantas pessoas que vivem aqui. Com a fumaça finalmente dispersa e o ar mais respirável, decidi investigar o que os estudos apontam sobre a relação entre a qualidade do ar, a saúde mental e o risco de suicídio. Quero que este relato seja mais do que uma memória de sobrevivência; desejo que ele traga reflexões e caminhos, valorizando o que podemos aprender com as adversidades que vivemos no Acre e em tantas outras regiões da Amazônia - e em outros cantos desse vasto mundo.

Se, em momentos de alta ansiedade, buscamos aterramento e conexão com a respiração para retomar o equilíbrio, surge uma questão inquietante: como alcançar esse estado quando nosso principal recurso — o ar que respiramos — está comprometido? O ato de respirar, que deveria ser natural e restaurador, torna-se uma experiência marcada por medo e desconforto quando o ambiente ao nosso redor está saturado de poluição ou fumaça. Nessas circunstâncias, a respiração deixa de ser um canal de alívio e passa a ser um lembrete constante de nossa vulnerabilidade.

E assim, decidi transformar aquele artigo inicial, “Vivendo em Cativeiros Irrespiráveis”, neste ensaio, ampliando as reflexões que antes emergiram em meio ao sufoco e, agora, com a possibilidade de respirar, aprofundando a compreensão sobre os impactos desse cativeiro em nossa saúde mental. Este ensaio surge não apenas como um registro, mas como uma busca por alento, socorro e caminhos que nos aproximem da cura — de nós mesmos, do outro e da terra que compartilhamos.

### Entre fumaça e silêncio: a saúde mental em suspensão

O que significa, afinal, respirar um ar que também nos adoce a mente? Silveira et al. (2021) nos oferece um olhar sobre esses efeitos, apontando que não é apenas o corpo que se resseca na fumaça: é

a própria alma coletiva que se torna frágil. Para Silveira et al. (2021), as mudanças climáticas intensificam desastres naturais como incêndios florestais, com impactos devastadores não apenas sobre o meio ambiente, mas também sobre a saúde mental das populações. Eventos extremos, como o Camp Fire de 2018 na Califórnia — considerado o incêndio mais mortal da história do estado —, deixaram marcas profundas em termos de saúde emocional. Em uma pesquisa com 725 residentes, realizada seis meses após o desastre, observou-se um aumento significativo no risco de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão maior e ansiedade generalizada. Fatores de vulnerabilidade, como traumas infantis e distúrbios de sono, intensificaram os sintomas, enquanto práticas de resiliência, como o cultivo de *mindfulness*, atuaram como proteção contra o sofrimento psíquico.

Marshall (2024) reforça esse cenário ao destacar os efeitos da exposição à fumaça de incêndios florestais em crianças e adolescentes, cujos cérebros ainda estão em desenvolvimento. Um estudo realizado pela Universidade de Colorado Boulder com 10 mil crianças revelou que cada dia adicional de exposição a partículas finas (PM<sub>2.5</sub>) acima dos padrões da Agência de Proteção Ambiental (EPA) aumentou os sintomas de ansiedade e depressão, com impactos duradouros por até um ano após o evento. Mesmo crianças de famílias em que os pais não apresentavam sofrimento emocionais agravados, se mostraram vulneráveis, sugerindo que a exposição ao PM<sub>2.5</sub> exerce um efeito direto. Segundo Harry Smolker, as partículas ultrafinas podem atravessar a barreira hematoencefálica, desencadeando inflamação e danos celulares capazes de gerar alterações cognitivas e comportamentais. Diante do aumento de eventos de fumaça, Smolker alerta: “Estamos entrando em uma nova era, em que níveis sem precedentes de exposição ocorrem diversas vezes ao ano.”

A revisão de escopo publicada na BMC Public Health (2022) por Eisenman e Galway analisou 19 estudos sobre os impactos da exposição à fumaça e apontou que eventos prolongados estão associados ao aumento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. No entanto, as evidências ainda são limitadas e, por vezes, inconsistentes. Estudos qualitativos mostraram que esses impactos se manifestam em múltiplos níveis — individual, comunitário e ecológico —, influenciando redes sociais, condições de vida e trabalho. Os autores propuseram um modelo de caminhos interligados para investigar como vulnerabilidades sociais e recursos de resiliência comunitária modulam as respostas psicológicas durante episódios de fumaça persistente. A revisão enfatiza a importância de distinguir sofrimento emocional de diagnósticos clínicos e de realizar estudos longitudinais que considerem exposições crônicas. Assim, inclui a qualidade do ar como um fator ambiental que afeta diretamente a capacidade de autorregulação da saúde mental, destacando que o equilíbrio psicofísico não se dá isoladamente, mas em contínua interação com o ambiente.

Outro estudo relevante é o de Shih et al. (2021), que avaliou a exposição à poluição atmosférica durante a gestação como um fator de risco para a depressão pós-parto (DPP). Utilizando dados da Taiwan Birth Cohort Study, com 21.188 pares mãe-bebê, a análise indicou que 17,2% das mulheres desenvolveram DPP nos primeiros seis meses após o parto. O que resta a uma mãe quando o ar que nutre seu filho também a fere?

A exposição ao dióxido de nitrogênio (NO<sub>2</sub>) durante o primeiro trimestre foi associada a um aumento significativo no risco de DPP, com uma razão de chances ajustada (aOR) de 1,081 por aumento interquartil de 10,67 ppb (IC 95%: 1,003 – 1,165). Embora não tenha sido observada uma associação significativa com partículas finas (PM<sub>2.5</sub>) ou monóxido de carbono (CO), o estudo reforça a importância de políticas públicas voltadas à melhoria da qualidade do ar, especialmente para mulheres em idade fértil.

Esses estudos sublinham a urgência de políticas públicas que reconheçam a dimensão psicológica dos desastres ambientais e implementem estratégias de prevenção e suporte emocional. Além de intervenções direcionadas à redução da poluição atmosférica, recomenda-se fortalecer redes de apoio comunitário e promover práticas de enfrentamento para mitigar os danos à saúde mental das populações mais vulneráveis.

## Ar e suicídio: uma sombria relação

O que acontece quando o ar que respiramos deixa de ser fonte de vida e se torna um agente silencioso de sofrimento? O invisível torna-se denso, atravessa corpos e pensamentos, comprometendo não apenas os pulmões, mas também a alma. Em meio às estatísticas que relatam danos físicos, emerge um dado inquietante: a poluição atmosférica pode influenciar nossa estabilidade emocional a ponto de afetar escolhas extremas. Nesse contexto, a relação entre qualidade do ar e comportamento suicida nos confronta com uma realidade perturbadora e nos lembra que o ambiente não apenas nos cerca, mas nos atravessa e transforma.

A relação entre a poluição atmosférica e o comportamento suicida apresenta um cenário complexo e alarmante, marcado por evidências científicas que reforçam os impactos ambientais na saúde mental. A exposição prolongada a partículas finas (PM10), dióxido de nitrogênio (NO<sub>2</sub>), monóxido de carbono (CO) e dióxido de enxofre (SO<sub>2</sub>) foi associada a um aumento significativo nos níveis de estresse subjetivo, depressão e pensamentos suicidas.

O estudo apontou que homens e adultos com menos de 65 anos foram particularmente vulneráveis, o que evidencia que a exposição crônica ao ar poluído pode funcionar como um fator de risco independente para transtornos mentais. Diante disso, os autores reforçam a urgência de políticas públicas que priorizem a qualidade do ar e o suporte psicossocial em regiões densamente urbanizadas.

A pesquisa de Gładka, Rymaszewska e Zatoncki (2018) complementa essa perspectiva ao analisar os efeitos neurotóxicos de poluentes atmosféricos como PM2.5 e óxidos de nitrogênio (NO<sub>x</sub>). Os autores destacam que esses compostos são capazes de ultrapassar a barreira hematoencefálica e provocar alterações estruturais no sistema nervoso central, como a redução da substância branca e a degeneração neuronal. Os poluentes atravessam a barreira hematoencefálica como visitantes indesejados, desencadeando inflamações que acendem faíscas de dor mental invisível. Como se o cérebro fosse um campo cercado por fuligem.

Tais alterações não apenas aumentam a vulnerabilidade ao surgimento precoce de doenças neurodegenerativas, como também agravam transtornos de humor e elevam a incidência de suicídios. Essa correlação reforça que a poluição do ar não afeta apenas a saúde física, mas também a estabilidade emocional, agravando o sofrimento em populações expostas a níveis elevados de poluentes.

Estudos conduzidos em diferentes contextos geográficos reforçam que fatores climáticos, como o aumento de temperatura, também desempenham um papel crítico. Villeneuve et al. (2023), em uma análise realizada no Canadá, evidenciaram que um aumento diário de 9,6 °C na temperatura foi associado a um incremento de 10,1% no risco de suicídio, com impactos mais pronunciados durante os meses quentes e entre mulheres. O mesmo padrão foi observado na província de Jiangsu, na China, em um estudo de Lian et al. (2024), onde a combinação de poluentes como PM2.5, SO<sub>2</sub> e NO<sub>2</sub> demonstrou um efeito sinérgico, elevando significativamente as taxas de suicídio. A fração atribuível de mortes relacionadas à poluição chegou a 8,07% em algumas regiões, reforçando a necessidade de uma gestão integrada da qualidade do ar e intervenções focadas na saúde mental.

Revisões sistemáticas também corroboram a influência de eventos de curta duração, mas de alta concentração de poluentes, no aumento do risco de suicídio. Braithwaite et al. (2019), em uma meta-análise de estudos observacionais, destacaram que a exposição ao PM2.5 por mais de seis meses eleva o risco de depressão e ansiedade, enquanto a exposição aguda ao PM10 pode desencadear episódios críticos de sofrimento emocional. Da mesma forma, Lester (2021) enfatizou que, além dos poluentes, desastres naturais e mudanças climáticas aumentam a vulnerabilidade ao comportamento suicida, com padrões sazonais claros de aumento de casos em períodos de transição climática, como o final da primavera.

A relação entre ar e suicídio, portanto, transcende uma visão linear e demanda políticas públicas que considerem múltiplos fatores: desde a redução das emissões até a ampliação de estratégias de suporte emocional. Ao entender que o “cativeiro irrespirável” imposto pela degradação ambiental agrava o sofrimento psíquico, é possível formular respostas mais humanas e integradas que protejam não apenas o ambiente, mas a vida e a saúde mental das pessoas.

### **O irrespirável: entre o corpo e a terra**

Mas, o que é, afinal, o irrespirável? Não é apenas o ar que sufoca os pulmões. É o lamento inaudível dos animais que gritam em silêncio, o pranto da atmosfera, envenenada pelo nosso descaso. É o sofrimento invisível que atravessa corpos e corações, a angústia de quem é ignorado quando tudo o que pede é respirar. O irrespirável é a miséria de não ser visto, o sufocar em um mundo que insiste em calar, enquanto o céu chora fumaça e as vidas — humanas ou não — desmancham-se em um grito abafado pelo ruído da indiferença.

Estamos em cativeiros de fumaça, prisioneiros de um ar que não nutre. Nesse confinamento, tornamo-nos apáticos, desesperados — às vezes ferozes. Não somos ferozes na natureza; somos ferozes quando a perdemos. Nossa pior versão emerge quando a liberdade de respirar nos é negada. Vagamos, mesmo sem sair do lugar, como seres em jaulas invisíveis, sob um aperto incessante que sufoca o peito e emaranha os pensamentos. Claustrofóbicos em nossos próprios corpos, clamamos por um fôlego limpo, uma pausa nesse sufoco que parece interminável. Contudo, o suporte é interrompido, pois o simples ato de inspirar fundo — aquele movimento instintivo que busca segurança — é sabotado. Sem ele, nosso sistema nervoso não encontra repouso. Respirar se torna um desejo, e nós, seres naturais, debatemo-nos em nossa própria prisão, ansiando pelo retorno à natureza perdida.

Nosso modelo de existência deveria ser ecológico e existencial. Pertencemos à terra e ao céu. Pisar no solo, sentir o vento, ouvir a floresta — pequenas âncoras que resgatam o corpo do vazio. Mas o que resta quando o solo é cinza, o ar é tóxico e o som se extingue? A pergunta que nos atormenta é: por que a natureza foi destituída do seu lugar de pertencimento e transformada no “outro”? Por que o concreto que sufoca se tornou o centro, enquanto o que é vivo e orgânico foi relegado a um refúgio temporário? Não, a natureza não é um escape; é nosso lar. A floresta é selvagem ou somos nós os cativos das normas sufocantes que criamos?

Estamos prisioneiros, não nas florestas, mas no ar envenenado e no excesso de estímulos que nos desconectam de nossa essência interligada. O modelo “egológico”, centrado apenas no indivíduo, nos aliena da rede viva à qual pertencemos. As regras deste mundo — industriais, artificiais, desenraizadas — adoecem nossa mente e corpo. O sofrimento é real, mas invisível aos olhos dos que legislam à distância, enquanto nós respiramos um ar pesado que não nutre. E não são apenas sensações: a comprovação dos danos à saúde mental e o aumento dos riscos de suicídio emergem em pesquisas que evidenciam o impacto ambiental na psique. Esse egocentrismo nos afasta de quem somos e rompe nosso parentesco com a terra. A desconexão não é apenas entre pessoas; é uma ruptura com o solo que nos sustenta, com as histórias que o vento, as árvores e as águas têm contado por gerações.

É irrespirável saber que estamos nos matando. Nos destruindo. Ver nosso corpo coletivo se romper aos poucos, como se cada árvore caída fosse um pedaço de nós que desaba.

Perdemos nosso lar — não apenas o lar físico, mas o pertencimento profundo. Sem a teia de relações que nos conecta aos ancestrais e às gerações futuras, tornamo-nos folhas soltas, desancoradas, incapazes de absorver o amor que brota de um lar vivo. E assim, vagamos, murchos, num mundo que nos chama a

despertar, mas que preferimos não escutar. A Amazônia Ocidental, nossa casa, tornou-se um cativeiro de fumaça. O que há de tão difícil em entender que a terra é nossa parente? Rios, montanhas, animais e plantas não estão “ao nosso redor” — eles são parte de nós.

Despertar não é apenas resistir; é recordar. Recordar que pertencemos. A cada respiro consciente, mesmo quando frágil, buscamos não apenas oxigênio, mas reconexão. E quando a natureza agoniza, ela nos pede presença. Ouvir seu chamado é enraizar-se novamente.

Esse rompimento nos feriu de formas invisíveis, tornando-nos repetitivos, autodestrutivos, aprisionados. Isso é o irrespirável. Não podemos compreender, muito menos curar, nossas feridas sem questionar um modo de vida que trata a degradação como normal. O ar que se torna irrespirável é o mesmo que nos obriga a prestar atenção. Parece que a fumaça desperta um alarme que o silêncio da floresta não conseguiu disparar.

Sim, estamos na floresta, mas também estamos confinados. Nossa autorregulação orgânica — o processo natural de equilíbrio entre corpo e ambiente — foi interrompida. Lutamos para ajustar nosso ritmo interno em um ambiente que nos adoce. Quando a respiração, nossa âncora essencial, torna-se impraticável, o ato de “retornar ao corpo” é sabotado. Isso nos lembra que preservar o ar não é apenas uma necessidade fisiológica, mas um direito ao autocuidado e à sobrevivência emocional. Porque, sem o ar, até mesmo o gesto mais simples de reencontro consigo se transforma em luta.

### Considerações finais: escutar o ar

Escutar o ar é mais do que prestar atenção ao que respiramos; é ouvir o que ele nos conta sobre quem somos e como vivemos. É sentir a vulnerabilidade do nosso próprio fôlego como um reflexo de como tratamos a vida em todas as suas formas. Quando o ar se torna denso, pesado e irrespirável, não é apenas o ambiente que adoce — é o ser humano que se descompassa. Ao ignorar a qualidade do ar, silenciemos um alerta vital e relegamos ao esquecimento o impacto profundo que ele tem sobre nossa saúde mental e emocional. Não basta respirar: é preciso escutar.

No **âmbito público**, escutar o ar não significa apenas reagir às emergências, mas agir preventivamente para proteger a vida e promover o bem-estar. Políticas ambientais voltadas para a preservação e a regeneração do meio ambiente não são apenas medidas ecológicas — são intervenções que influenciam diretamente a saúde mental das populações. A degradação ambiental e a poluição atmosférica têm sido associadas ao aumento de transtornos psíquicos, ansiedade, depressão e crises suicidas, evidenciando a urgência de uma abordagem que previna, em vez de apenas remediar.

Fortalecer a fiscalização contra queimadas ilegais e implementar iniciativas de reflorestamento são passos fundamentais. Não se trata apenas de salvar a vegetação, mas de garantir que as pessoas não sejam expostas a um ar que sufoca não apenas os pulmões, mas também a saúde mental. **A fumaça transcende o físico** — ela se infiltra nas mentes, instala desesperança e intensifica o risco de crises emocionais severas.

Além disso, sistemas de monitoramento em tempo real da qualidade do ar e alertas públicos em momentos críticos podem salvar vidas ao informar populações vulneráveis e oferecer diretrizes de proteção. Estudos mostram que crianças, idosos e pessoas com histórico de transtornos mentais sofrem mais quando não recebem orientações claras. Esses alertas não apenas informam, mas podem mobilizar recursos de suporte emocional e serviços de emergência, prevenindo que o medo e o isolamento se transformem em colapso psicológico e, em alguns casos, em suicídio.

A criação de espaços verdes urbanos — praças arborizadas, parques e corredores ecológicos — deve ser vista como uma política de saúde pública, não um luxo. Esses espaços funcionam como “pulmões sociais”, promovendo interações significativas e oferecendo respiros simbólicos e reais. Em tempos de crise, quando o ar é tomado pela fumaça e o céu se cobre de cinzas, **o acesso a um local seguro e revitalizante** pode ser o suporte que impede o desespero de se transformar em um ato irreversível.

Políticas urbanas que priorizem espaços verdes também podem reduzir o isolamento social e criar ambientes de acolhimento, fortalecendo **redes de apoio comunitário**. Na crise suicida, a desconexão e a falta de pertencimento são fatores de risco significativos. O ar fresco e o ambiente natural podem renovar não apenas a respiração, mas também a sensação de pertencimento ao mundo.

Educar é, antes de tudo, um ato de escuta. **Transformar o cuidado com o ar em uma pauta cotidiana**, e não apenas em um discurso emergencial, é um desafio urgente. Programas de educação ambiental em escolas, associações comunitárias e espaços públicos podem cultivar uma cultura de pertencimento e corresponsabilidade. É preciso ultrapassar o discurso informativo e promover experiências que conectem o indivíduo ao ambiente natural. Respirar é um direito inegociável, e preservar o ar é preservar nossa existência física e emocional.

Ainda assim, mesmo em meio ao caos de fumaça e sufocamento, há quem, por indiferença ou desconhecimento, acenda mais um fogo, tornando o irrespirável ainda mais insuportável. Por isso, a educação ambiental precisa ser vivencial e comunitária, ensinando com empatia que pequenos atos, como queimar resíduos ou folhas, ampliam um sofrimento coletivo. **Oficinas em bairros e encontros comunitários podem ser espaços de diálogo e conscientização**, onde escutar as histórias e as necessidades locais torna as orientações mais acessíveis e efetivas.

Campanhas informativas devem ir além de dados técnicos: é preciso tocar emocionalmente as pessoas, mostrando o impacto real de cada fogueira em quintais e terrenos baldios — não apenas no ecossistema, mas na saúde mental de quem já vive à beira de crises de ansiedade e ideação suicida. Mostrar as consequências concretas em espaços públicos pode despertar uma consciência coletiva e fortalecer laços de cuidado.

A **corresponsabilidade precisa ser fortalecida** em todas as esferas: desde a conversa com vizinhos sobre os perigos de atear fogo até políticas públicas que protejam a saúde mental e promovam a regeneração ambiental. Pequenos gestos individuais, como denunciar queimadas ou compartilhar informações, podem, somados, aliviar o peso que sufoca tanto os pulmões quanto as mentes.

A escuta ativa das comunidades é essencial para identificar por que algumas pessoas continuam a queimar materiais em períodos críticos. Muitas vezes, isso ocorre por falta de alternativas para descarte ou desconhecimento dos impactos. Iniciativas que ofereçam soluções sustentáveis e acessíveis, como pontos de coleta de resíduos orgânicos e compostagem comunitária, podem evitar que comportamentos prejudiciais se perpetuem.

No nível individual, cultivar a autoconsciência é um caminho importante. Saber identificar emoções e buscar apoio quando o peso do ar e da vida se tornam demais é um ato de resistência. Procurar suporte psicológico e social é um direito e parte do autocuidado essencial para a saúde mental.

**Nem todo sofrimento precisa ser medicalizado**. Sintomas de ansiedade e desânimo, muitas vezes, não nascem de “falhas internas”, mas de respostas legítimas a um contexto que adocece. É um convite para práticas terapêuticas que ampliem seu olhar, integrando a dimensão ecológica ao cuidado. **Profissionais de saúde mental podem ser pontes que reconectam o indivíduo ao ambiente**, ajudando-o a perceber que seu sofrimento é também um reflexo de um mundo em desequilíbrio.

Por fim, lembrar que o ar que respiramos é o mesmo que sustenta nossa alma coletiva é essencial. **Não podemos pedir resiliência sem oferecer amparo, nem falar de autocuidado sem incluir o cuidado com o ambiente compartilhado**. Políticas públicas e práticas terapêuticas precisam caminhar juntas para

devolver às populações vulneráveis não apenas o ar, mas a esperança de que respirar — tanto física quanto emocionalmente — volte a ser um gesto de vida plena.

E assim, este ensaio se torna um convite para respirar juntos, não apenas com os pulmões, mas com a alma. É um chamado para reconhecer que o ar que nos cerca é também a trama que entrelaça nossa existência ao mundo natural e ao outro. Ampliar as reflexões que antes surgiram no desespero e, agora, florescem na lucidez, é uma forma de escuta ativa e de cuidado. Este ensaio não vem de uma profissional de ambientalidade, mas de uma profissional de saúde mental, da vida! E, antes de tudo isso, de uma pessoa que precisa respirar. Ao refletir sobre o cativeiro invisível que a poluição impõe e sobre as marcas sutis que ela deixa em nossa saúde mental, este texto busca não apenas relatar, mas inspirar a construção de pontes — entre a ciência e a poesia, entre a dor e a ação, entre o ser e o pertencimento. Porque escutar o ar é lembrar que a cura começa quando voltamos a nos enxergar como parte de um todo maior, capazes de transformar sufoco em respiro e isolamento em reconexão.

### Referências

- Braithwaite, I., Zhang, S., Kirkbride, J. B., Osborn, D., & Hayes, J. (2019). Air pollution (particulate matter) exposure and associations with depression, anxiety, bipolar, psychosis and suicide risk: A systematic review and meta-analysis. *Environmental Health Perspectives*, 127(12), 1–17. <https://doi.org/10.1289/EHP4595>
- Eisenman, D. P., & Galway, L. P. (2022). The mental health and well-being effects of wildfire smoke: A scoping review. *BMC Public Health*, 22(1), 2274. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14662-z>
- Gładka, A., Rymaszewska, J., & Zatonski, T. (2018). Impact of air pollution on depression and suicide. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 31(6), 711–721. <https://doi.org/10.13075/ijom.1896.01277>
- Lian, X., Wang, Y., Guo, J., Wan, X., Ye, X., Zhou, J., Han, R., Yu, H., Huang, S., & Li, J. (2024). The short-term effects of individual and mixed ambient air pollutants on suicide mortality: A case-crossover study. *Journal of Hazardous Materials*, 472, 134505. <https://doi.org/10.1016/j.jhazmat.2024.134505>
- Marshall, L. (2024, September 18). Wildfire smoke exposure boosts risk of mental illness in youth. *Environmental Health Perspectives*. University of Colorado Boulder. <https://www.preventionweb.net/news/wildfire-smoke-exposure-boosts-risk-mental-illness-youth>
- Shih, P., Wu, C.-D., Chiang, T.-L., Chen, P.-C., Su, T.-C., Cheng, T.-J., Chen, Y.-H., & Guo, Y. L. (2021). The association between postpartum depression and air pollution during pregnancy and postpartum period: A national population study in Taiwan. *Environmental Research Letters*, 16(8), 084020. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/ac1224>
- Silveira, S., Kornbluh, M., Withers, M. C., Grennan, G., Ramanathan, V., & Mishra, J. (2021). Chronic mental health sequelae of climate change extremes: A case study of the deadliest Californian wildfire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1487. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041487>
- The mental health and well-being effects of wildfire smoke: A scoping review. (2022). *BMC Public Health*, 22, 2274. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14662-z>
- Villeneuve, P. J., Huynh, D., Lavigne, É., Colman, I., Anisman, H., Peters, C., & Rodríguez-Villamizar, L. A. (2023). Daily changes in ambient air pollution concentrations and temperature and suicide mortality in Canada: Findings from a national time-stratified case-crossover study. *Environmental Research*, 223, 115477. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2023.115477>