

Policy Brief

Junho de 2026

Resiliência mental da população idosa face às alterações climáticas: compreender necessidades, mobilizar recursos

Contexto do estudo

- A população idosa enfrenta riscos desproporcionados de sofrer impactos na saúde mental decorrentes de eventos climáticos extremos.
- As respostas implementadas centram-se predominantemente nas limitações dos idosos, ignorando as suas capacidades.
- A investigação sobre mecanismos de adaptação e resiliência permanece escassa, cobrindo tipicamente apenas alguns aspectos específicos, nomeadamente o apoio social.

Síntese dos resultados

- A população idosa mostra resiliência de várias formas perante os impactos das alterações climáticas e podem contribuir para reforçar a resiliência das comunidades. Devem ser reconhecidos como agentes ativos no debate sobre o clima.
- A resiliência mental dos idosos depende de três níveis que se relacionam entre si: o individual, o comunitário e o da sociedade e ambiente. Estes níveis não funcionam isoladamente; quando trabalhados em conjunto, reforçam-se mutuamente e fortalecem a resiliência climática.
- Os decisores políticos devem alinhar as agendas do envelhecimento saudável e da resiliência climática para gerar benefícios conjuntos, desde habitação preparada para o calor, arrefecimento em locais que promovam a socialização, acesso a espaços verdes e criação de espaços que permitam aos idosos contribuir para a conceção de comunidades resilientes.

Introdução

As alterações climáticas prejudicam a saúde mental através da exposição prolongada a eventos climáticos extremos (Lawrance et al., 2022). Os idosos enfrentam riscos acrescidos e devem ser prioridade no planeamento integrado de ações climáticas e de saúde (Romanello et al., 2022). Sofrem impactos desproporcionados – doenças relacionadas com o calor e mortalidade, isolamento e interrupção de serviços – e as respostas tendem a focar-se apenas nas suas limitações (Mavrodaris, 2023). É fundamental reforçar a capacidade e resiliência dos idosos, e não apenas abordar a vulnerabilidade (Prina et al., 2024). As intervenções específicas para idosos e clima são ainda limitadas, sublinhando a necessidade de expandir e testar soluções práticas (Patrick et al., 2025). Uma abordagem equilibrada e inclusiva pode proteger a saúde mental, evitando enquadramentos idadistas e assegurando que os idosos são parceiros na construção da resiliência (Ayalon et al., 2022). Os decisores políticos devem agir agora, alinhando as agendas do envelhecimento saudável e da resiliência climática para gerar benefícios mútuos: habitação preparada para o calor, arrefecimento em locais de socialização, melhor acesso a áreas verdes e criação de espaços que permitam aos idosos participarem no desenho de comunidades mais resilientes.

Síntese da Investigação

Para orientar ações sobre a resiliência climática dos idosos, utilizámos uma abordagem mista: uma revisão sistemática que identificou fatores de resiliência, validados através de entrevistas com especialistas de várias áreas (envelhecimento e clima, arquitetura, política alimentar, medicina, sociologia médica, educação, fisioterapia, psicologia e sociologia). Este processo permitiu criar um mapa atualizado que identifica os pontos fortes, os fatores de resiliência implementáveis e as suas inter-relações, destacando as áreas prioritárias para políticas de saúde e ambiente, bem como as lacunas de conhecimento que requerem investigação e ação prática.

Resultados da Investigação I – revisão da literatura

A análise da literatura revelou que a resiliência mental dos idosos face às alterações climáticas assenta em seis elementos, centrados no indivíduo e na sociedade:

- [1] **Resiliência comportamental** refere-se a ações que reforçam a resiliência e inclui atividades de contacto com a natureza, aplicação de competências e conhecimentos, participação social, procura de ajuda, manutenção de rotinas e comportamentos pró-ambientais, promovendo esperança, controlo e recuperação.
- [2] **Resiliência emocional** envolve a gestão das emoções, a canalização do sofrimento para ações construtivas, ligações emocionais com os outros e a construção de solidariedade, bem como retirar força do apego ao lugar.
- [3] **Resiliência relacionada com valores e atitudes** inclui aspetos como a espiritualidade, uma visão positiva (gratidão, esperança) e um sentido de significado e propósito, que atenuam os impactos psicológicos e sustentam a adaptação.
- [4] **Resiliência cognitiva** assenta na aprendizagem com eventos passados, na reformulação cognitiva (incluindo a aceitação e o foco em objetivos) e na literacia climática/ambiental, incluindo o recurso a conhecimentos locais e indígenas.
- [5] **Resiliência económica** refere-se à estabilidade financeira e a cobertura de seguros, o que reduz o stress e apoia a recuperação, mas é pouco estudada e referida sobretudo em contextos de rendimento elevado.
- [6] **Resiliência social** depende do apoio familiar e comunitário, assistência adequada à idade por parte de profissionais de saúde e de apoio social, e reciprocidade; muitos idosos preferem tanto dar como receber apoio, o que sugere a necessidade de formalizar papéis para o seu contributo.

O aperfeiçoamento das categorias extraídas da literatura, informado por peritos, confirma que a resiliência climática dos idosos é multifacetada e interdependente. A nível individual, fatores como o contacto com a natureza, a aprendizagem com eventos passados e a reformulação cognitiva reforçam-se mutuamente, transformando comportamentos de adaptação em recuperação e crescimento emocional. A nível meso, o intercâmbio intergeracional surge como um recurso poderoso, mas subaproveitado que fortalece a saúde mental, combate o idadismo e reforça a capacidade de ação através de atividades partilhadas e ação coletiva. A nível macro, a resiliência depende de condições sistémicas e territoriais: a qualidade do ambiente de vida, oportunidades de ligação social e acesso à natureza. As soluções baseadas na natureza, como hortas comunitárias, oferecem uma abordagem prática e integradora; promovem contacto intergeracional, coesão social e ligação com a natureza, contribuindo também para a segurança alimentar. Em conclusão, reforçar a resiliência climática dos idosos exige estratégias integradas que liguem as capacidades ao nível micro a infraestruturas comunitárias de apoio e a políticas inclusivas em termos de idade. A colaboração intersectorial e o investimento sustentado são essenciais para implementar estas medidas de forma escalável e escalável e equitativa.

Este estudo demonstra que os idosos são potencialmente resilientes face às alterações climáticas, podem contribuir para a construção da resiliência comunitária e social, e devem ser reconhecidos como agentes ativos no debate sobre clima (Setti et al., 2025). O estudo salienta ainda que diferentes níveis de análise – individual, comunitário e societal/ambiental – devem ser considerados nas suas interações, de modo a promover a resiliência mental dos idosos, bem como entre gerações. Podem retirar-se as seguintes recomendações para ações concretas ao nível político:

- **Investir em infraestruturas inclusivas em termos de idade, baseadas na natureza e na mobilidade:** desenvolver hortas comunitárias e espaços públicos acessíveis que promovam o contacto intergeracional e a ligação com a natureza; colmatar as lacunas de mobilidade entre zonas rurais e urbanas com percursos sombreados, acesso a arrefecimento e proximidade a cuidados.
- **Reforçar o apoio comunitário e do sistema de saúde antes e depois de eventos climáticos:** formalizar a proximidade adequada à idade por parte de profissionais de saúde e de apoio social, expandir centros comunitários e institucionalizar oportunidades para que os idosos possam receber e prestar apoio, sustentando a mutualidade.
- **Alargar a inclusão digital para a resiliência em situações de crise:** financiar conectividade acessível e fiável e programas específicos de literacia digital para idosos, de modo a manter laços sociais e a garantir o acesso a serviços de saúde e de emergência durante catástrofes.
- **Construir resiliência económica através de instrumentos direcionados:** implementar regimes de compensação e subsídios para habitação e infraestruturas resilientes; promover uma cobertura de seguros adequada e redes de segurança financeira.
- **Integrar a capacidade de ação dos idosos na governação:** recorrer ao planeamento participativo para dar voz aos idosos na adaptação local, e promover iniciativas intergeracionais para combater o idadismo e apoiar a aprendizagem institucional sobre resiliência.

1. Ayalon, L., Roy, S., Aloni, O., & Keating, N. (2022). A Scoping Review of Research on Older People and Intergenerational Relations in the Context of Climate Change. *The Gerontologist*, 63(5), 945-958. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac028>
2. Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L., & Jennings, N. (2022). The Impact of Climate Change on Mental Health and Emotional Wellbeing: A Narrative Review of Current Evidence, and its Implications. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 443-498. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725>
3. Mavrodaris, A. (2023). Climate, extreme weather and the health of older people: An umbrella review and framework for action. *European Journal of Public Health*, 33(Supplement_2). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.167>
4. Patrick, R., Noy, S., McKew, M., Lee, S., Kanda, M., Edwards, S. J., Ali, A., & Bowen, K. (2025). Rapid review on healthy ageing interventions that incorporate action on climate change and sustainability in cities and communities. *Health & Place*, 93, 103435. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103435>
5. Prina, M., Khan, N., Akhter, K. S., Caicedo, J., Psycheva, A., Seo, V., Xue, S., & Sadana, R. (2024). Climate change and healthy ageing: An assessment of the impact of climate hazards on older people. *Journal of Global Health* 14, 04101. <https://doi.org/10.7189/jogh.14.04101>
6. Romanello, M., Di Napoli, C., Drummond, P., Green, C., Kennard, H., Lampard, P., Scamman, D., Arnell, N., Ayeb-Karlsson, S., Ford, L. B., Belesova, K., Bowen, K., Cai, W., Callaghan, M., Campbell-Lendrum, D., Chambers, J., van Daalen, K. R., Dalin, C., Dasandi, N., . . . Costello, A. (2022). The 2022 report of the *Lancet Countdown on health and climate change: health at the mercy of fossil fuels*. *The Lancet*, 400(10363), 1619-1654. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01540-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01540-9)
7. Setti, A., Stitzel, A., Ottoboni, G., & McCarthy, N. (2025). A Dynamic Approach to Climate Resilience in Ageing. In T. Skillington & A. Setti (Eds.), *Climate Change Resilience Across Societal Contexts: Challenges, Potentials and Visions for the Future* (pp. 91-108). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-95020-9_6

Este documento foi produzido por Andrea Stitzel e por Annalisa Setti no âmbito da investigação realizada para o projeto Erasmus+ Partnership for Innovation: Climate change and healthy AgeinG: co-creating E-learning for resilience and adaptation.

O projeto chAnGE é cofinanciado pela União Europeia. ID do projeto: 101109005, no âmbito do programa ERASMUS2027.

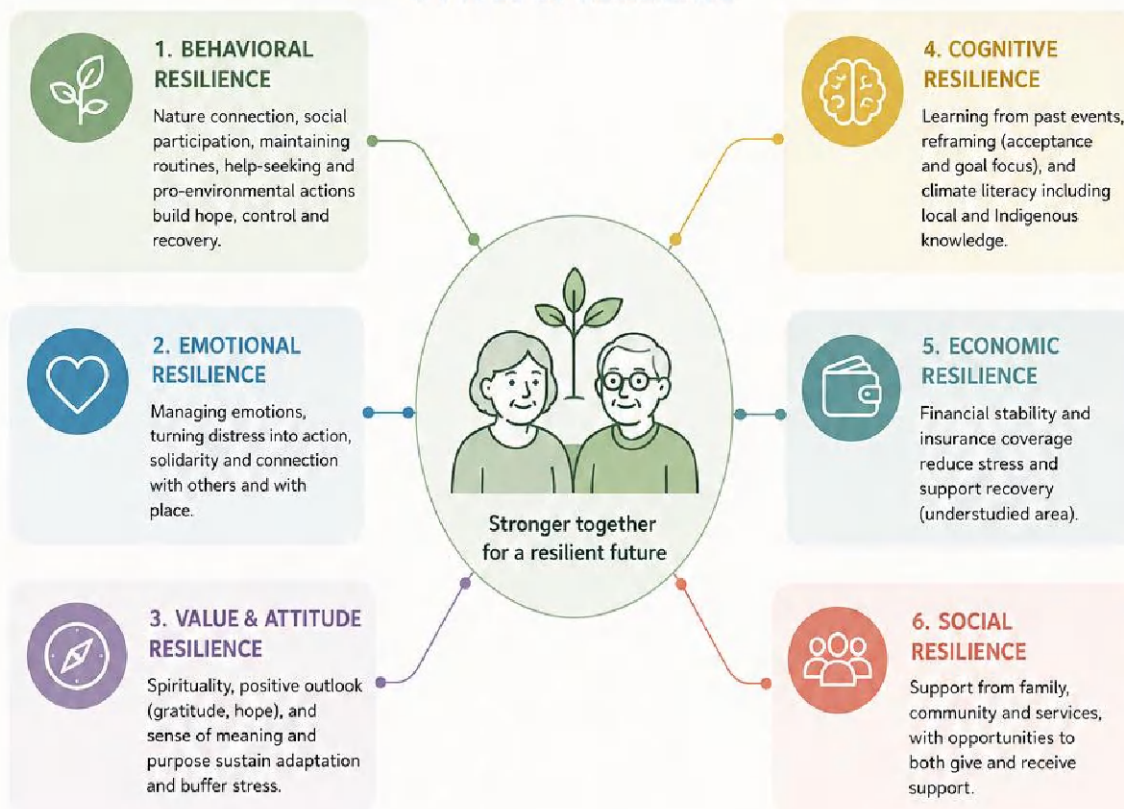
website chAnGE | canal youtube chAnGE

Older Adults' Mental Resilience to Climate Change

Key Results from the Research

Older people are resilient in multiple ways and are active agents in building community and societal resilience.

6 TYPES OF RESILIENCE



RECOMMENDATIONS FOR POLICYMAKERS

Align healthy ageing and climate resilience agendas to deliver co-benefits.



Consider individual, community and societal levels together – they interact and synergistically build the mental resilience of older adults to climate change.

