

Dra. Deborah Cracknell

Investigadora e especialista
em psicologia ambiental

A Terapia do Mar

Conheça os benefícios dos oceanos
para a saúde e o bem-estar

Índice

INTRODUÇÃO	7
1 O CONCEITO DE SAÚDE AZUL	17
2 OS BENEFÍCIOS FÍSICOS DO MAR	39
3 OS BENEFÍCIOS MENTAIS E EMOCIONAIS DO MAR	63
4 INTENSIFICAR OS BENEFÍCIOS	91
5 TRAZER O OCEANO PARA MAIS PERTO DE CASA	117
6 CUIDAR DOS OCEANOS PARA QUE ELES CUIDEM DE NÓS	153
REFERÊNCIAS	183
ÍNDICE REMISSIVO	189
CRÉDITOS DAS IMAGENS	192
AGRADECIMENTOS	192

INTRODUÇÃO



«O mar, quando nos lança o seu feitiço,
aprisiona-nos na sua rede de maravilha
para sempre.»

— Jacques Cousteau

Aquele primeiro vislumbre de azul, ao aproximarmo-nos do mar, pode fazer-nos sorrir, respirar um pouco mais profundamente ou apressar o passo, na ânsia de respirar a maresia e sentir o sol e o vento a acariciar-nos as faces. É sempre um momento de êxtase quando pensamos ou, até, dizemos em voz alta: «Já vejo o mar!»

Os nossos vastos oceanos, fonte inesgotável de fascínio, mistério, beleza e vida, cobrem 71% da superfície da Terra, contêm 97% da água do planeta e constituem 99% do espaço de vida terrestre¹.

A engolir cidades desde os tempos antigos, escondem cordilheiras, vales e desfiladeiros tal como os que vemos em terra firme. Mais de 3,5 mil milhões de pessoas baseiam a sua alimentação nos oceanos e 10% da população mundial subsiste à custa deles. Na verdade, a existência da própria humanidade e de todas as criaturas vivas do planeta depende dos oceanos, que captam o carbono, produzem oxigénio e fornecem água doce para a produção alimentar.

Cerca de 40% da população mundial vive num raio de cerca de um quilómetro da costa², e 23 das 30 maiores cidades do mundo situam-se na costa.³ Os oceanos são fundamentais para a nossa saúde e o nosso bem-estar, em diversos aspetos: representam uma fonte vital de alimentos; fornecem meios de subsistência tanto a nível individual como a nível mais lato, do comércio em grande escala; proporcionam rotas de transporte; oferecem novos medicamentos importantes; regulam o clima; permitem-nos fazer atividades criativas e de lazer; e são um manancial de beleza e inspiração.⁴ Além disso, bem mais de metade do oxigénio na atmosfera deriva das plantas marinhas, o que significa que os oceanos beneficiam e afetam os habitantes do planeta inteiro.

Seria impossível traçar a história completa da nossa relação com o mar, porque partimos das primeiras criaturas que saíram dele para se fixarem em terra seca e fomos evoluindo até nos tornarmos as criaturas complexas que somos atualmente. Desde os primórdios da história que o ser humano se serve dos oceanos como uma das suas principais fontes de alimentação — e, entretanto, para explorar o mundo, fazer comércio e viajar. Na sua obra, *On the Ocean*, em que explora a relação entre os seres humanos e os mares, *Sir Barry Cunliffe* salienta que, sem os oceanos, não há história — estão presentes a cada esquina, a exigir invenção

e coragem, enquanto os primeiros povos desenvolviam as primeiras embarcações para os atravessar, alimentando o desejo humano de explorar e descobrir, e ao mesmo tempo convidando, selvagem e potencialmente perigoso.

«Não terá o homem a própria essência da natureza no seu coração?»

— Johann Wolfgang von Goethe

Na *Odisseia*, de Homero, o mar representa não só perigo e inospitalidade, mas também a fraqueza do homem em contraste com o poder dos deuses. Ao longo dos tempos, aos olhos dos filósofos, a relação entre o homem e a natureza foi, em si própria, uma viagem. Partindo de uma relação de medo, passou a uma relação de conquista, seguida de uma relação de serviço e, até, afinidade.

É sobre essa afinidade — a noção de que a nossa capacidade de vingar como espécie depende, de certa forma, do nosso meio ambiente — que se debruçam agora os cientistas. As pessoas que têm a sorte de poder estar em contacto com a natureza sabem quanto ela nos faz bem e quanto o nosso meio ambiente nos afeta a nível físico e emocional. A ciência interessa-se cada vez mais pelos benefícios que a natureza nos pode trazer, especialmente, pelo seu poder de prevenir diversos problemas, através dos seus efeitos positivos sobre a nossa saúde e o nosso bem-estar físico e mental.

Também já se torna cada vez mais evidente que, se cuidarmos dos oceanos, eles também cuidarão de nós.

«Águas nunca sulcadas conduzem a costas nunca sonhadas...»

— William Shakespeare

OS MEUS ANTECEDENTES

Achei por bem contar-lhe um pouco acerca de mim própria e do que me levou a investigar os benefícios de estar junto ao mar sobre a nossa saúde e o nosso bem-estar. Nasci em 1966, em Plymouth, uma cidade na costa sudoeste da Inglaterra. Quando me recordo da minha infância, dou-me conta de que as minhas primeiras e melhores memórias estão relacionadas com a natureza, sobretudo, com o mar. A casa onde cresci tinha um grande jardim cheio de flores nas traseiras. Uma grande parte do jardim era utilizada como horta, e passei muitas horas com o meu pai a aprender tudo o que tinha a aprender sobre as plantas e os animais que lá viviam.

Passava tanto tempo quanto podia no meio da natureza, invariavelmente dentro de água ou nas suas margens — a aprender a nadar e a brincar no mar, a saltitar pelas pedras escorregadias dos rios e à procura de girinos em charcos. O que mais gostava, contudo, era de explorar as piscinas que se formavam naturalmente entre as rochas na praia. Mas não era só por me ver fascinada a observar e a aprender tudo o que pudesse sobre as diferentes criaturas desse estranho mundo aquático que o meu pai queria que eu fosse capaz de identificar corretamente as diferentes espécies na costa rochosa. A verdade é que ele também gostava muito de apanhar, cozinhar e comer moluscos.

Graças à predileção do meu pai pela apanha de moluscos e ao amor da minha mãe pelas flores, comecei a sintonizar-me com a natureza. Adorava observar a sucessão de flores e plantas ao longo do inverno e da primavera — as campânulas-brancas a espreitar, os narcisos a anuir, os conjuntos de prímulas e os tapetes impressionantes de campainhas silvestres, seguidos do aroma inebriante da madressilva no verão. O outono trazia a oportunidade de ir apanhar castanhas doces caídas por entre as folhas vermelhas e douradas. E, embora os piscos andem por aí a passarinhar durante o ano inteiro, o primeiro que víamos perto do inverno enchia-nos de entusiasmo, como que a anunciar oficialmente a aproximação do Natal — e do Ano Novo, quando o ciclo anual da natureza recomeçaria.

Tive a sorte de viver numa época em que as crianças podiam passar o dia inteiro com os amigos e só aparecer em casa para comer qualquer coisa a meio do dia. Normalmente, até passávamos o dia todo fora e só regressávamos a casa à hora do jantar. Passei muitas férias de verão a construir casinhas na floresta, a andar de bicicleta, a remar nos rios e a preguiçar pelos campos (por norma, à procura

de um trevo-de-quatro-folhas) — acima de tudo, a encharcar-me e a encher-me de lama.

Mais por trabalhar arduamente e ser determinada do que por ter uma veia acadêmica, saía-me muito bem na escola e gostava sobretudo de Biologia. Comecei o último nível dos estudos secundários com 16 anos, mas ainda sem ter uma direção. Depois de o terminar, fui trabalhar para um banco só como solução provisória, para me desenrascar, enquanto decidia o que queria fazer com a minha vida. Embora não tenha tardado a perceber que a indústria dos serviços financeiros não era para mim, o dinheiro que ganhava permitia-me passar férias junto ao mar e praticar desportos aquáticos.

A minha solução temporária arrastou-se por quase doze anos. Durante esses anos, porém, continuei sempre a amar o mar e a biologia, chegando mesmo a procurar um curso noturno de Biologia Marinha, na esperança de poder mudar a direção da minha carreira. Infelizmente, uma vez que não encontrei nenhum curso de Biologia Marinha, convenci-me de que o meu destino era trabalhar na indústria dos serviços financeiros. Até que, um dia, uma conversa fortuita me abriu os olhos para outra possibilidade: ir para a universidade e recomeçar do zero.

Antes de me aventurar na licenciatura em Biologia Marinha com Microbiologia propriamente dita em 1995, fiz um curso básico de Ciências na Universidade de Plymouth. Como aluna mais madura, senti a necessidade de aproveitar todas as oportunidades que pudesse para avançar e passei todos os meus verões a trabalhar como voluntária no aquário ou no laboratório de nutrição de peixes da universidade. Durante este período, também aprendi mergulho com garrafa e fiz vários cursos de mergulho recreativo. No último dia de um desses cursos, quando estávamos a vir à tona, depois do nosso último mergulho, o capitão do barco informou-nos entusiasmadamente de que andava por ali um tubarão-frade. Depressa nos descartamos do equipamento de

mergulho e desaparecemos no mar, com as máscaras e os tubos, mesmo a tempo de vermos o tubarão-frade mesmo à nossa frente, de boca escancarada, a alimentar-se de plâncton. Foi uma experiência mágica de que nunca mais me esquecerei.

Três anos depois, licenciiei-me e decidi incrementar as minhas qualificações de mergulho, inscrevendo-me num curso de mergulho comercial com a duração de quatro semanas. Foi então que aconteceu a coisa mais incrível. Poucos meses antes, tinham aberto um grande aquário marinho em Plymouth. No dia da inauguração, fora lá ver as exposições e ficara com uma vontade danada de me juntar à equipa de biólogos/mergulhadores que lá trabalhavam. Estava eu no centro de mergulho, apreensiva, à espera que chegassem os outros participantes do curso, quando um homem se veio juntar a mim. Depois de trocarmos os cumprimentos habituais, ele perguntou-me se eu ia fazer o curso de mergulho. Pus-me à conversa com ele, aliviada por ter qualquer coisa que me distraísse do curso de mergulho, e expliquei-lhe que era recém-licenciada e queria arranjar emprego na área da Biologia Marinha, preferencialmente, uma função em que tivesse de mergulhar. Falei-lhe do novo aquário que tinha acabado de abrir e de quão maravilhoso seria, para mim, trabalhar lá, a mergulhar nos tanques. De repente, lembrei-me de que não lhe tinha perguntado o que ele fazia.

«Sou o Diretor de Mergulho do Aquário», respondeu ele, a rir-se. Que coincidência!

Éramos os dois biólogos marinhos e demo-nos bem a fazer o curso de mergulho. Pouco depois de o curso acabar, comecei a trabalhar como voluntária no National Marine Aquarium de Plymouth. Dois meses depois, tive a sorte de conseguir um emprego a tempo inteiro como bióloga/mergulhadora no aquário, onde passaria os 19 anos seguintes a trabalhar. Ao longo desses anos, exerci várias funções: cuidei dos animais e mergulhei nos tanques da exposição; melhorei a sustentabilidade como gestora do ambiente;

e passei 10 anos a trabalhar num programa de monitorização num coral artificial de uma fragata desmantelada da Royal Navy chamada *HMS Scylla*. Foi com essa última função que comecei a envolver-me mais ativamente na investigação; pouco depois, já estava a ajudar a desenvolver e a coordenar as atividades de investigação e conservação do aquário.

Enquanto cumpria essa função, deixei de me centrar tanto nos estudos baseados em animais e passei a incidir mais em investigações baseadas em pessoas. E foi nessa altura que comecei a abordar a relação entre os Oceanos e a Saúde Humana. Esse tema fascinante engloba não só os vários efeitos negativos dos oceanos na saúde humana, amiúde em resultado da atividade humana (como tomar banho em mares poluídos), mas também os efeitos positivos que podem ter na nossa saúde e no nosso bem-estar.

Em 2010, comecei a fazer o meu doutoramento a tempo parcial. Como passara muitos anos a observar os visitantes a descontraírem-se nas exposições do aquário, pareceu-me lógico dedicar o meu doutoramento aos benefícios que a observação da vida marinha nos aquários pode ter sobre a saúde e o bem-estar. Passei os seis anos seguintes a estudar os efeitos de diferentes espécies marinhas na saúde e no bem-estar psicológico e/ou físico das pessoas. Apresentei as minhas conclusões em conferências nacionais e internacionais, publiquei vários artigos em publicações científicas e dei várias entrevistas para programas de rádio, jornais e outras publicações — tudo coisas que nunca me imaginaria a fazer quando era mais nova!

Em 2017, o aquário já não tinha meios para financiar um programa de investigação, por isso, a minha carreira deu mais uma reviravolta, trazendo-me a oportunidade de desenvolver trabalhos e ideias de investigação com outras pessoas e organizações — além da hipótese preciosa de escrever este livro. Sinto-me muito satisfeita por ter tido esta oportunidade, que considero uma forma importante de comunicar a investigação científica a um público mais alargado e alheio ao mundo académico. Espero que este livro dê boas dicas sobre como podemos melhorar a nossa experiência com o mar. Talvez aprofundando a nossa relação com os oceanos — tornando-nos mais sensíveis às ameaças que eles enfrentam —, possamos sentir-nos inspirados a cuidar melhor deste nosso meio ambiente tão precioso. Começo, em muitos aspetos, um novo capítulo, contando em que o leitor tenha tanto gosto em ler este livro como eu tive a escrevê-lo.

CAPÍTULO 1



O Conceito de Saúde Azul

«Porque é que amamos o mar? Porque ele tem um imenso poder de nos fazer pensar naquilo em que gostamos de pensar.»

— Robert Henri

É comumente aceite que os primeiros sinais de vida no nosso planeta surgiram nos oceanos, há milhares de milhões de anos.⁵ Muito tempo depois — há cerca de 450 milhões de anos —, as primeiras pegadas de animais surgiram em terra firme. A evolução continuou, com o desenvolvimento de uma grande diversidade de organismos a espalhar-se pela terra, o ar e o mar, ao longo dos anos. Foi há cerca de 300 mil anos que começou finalmente a evoluir o *Homo sapiens*, a espécie a que pertencem os seres humanos modernos.

Dada a longa relação que os seres humanos têm mantido com o mar, não é de admirar que nós, com a nossa natureza inquisitiva, nos tenhamos sentido impelidos a explorar toda a miríade de ligações que temos com ele. Ele é fonte de alimentos, medicamentos, prazer e lazer. É também por nos apercebermos cada vez mais dos efeitos benéficos que o mar pode ter sobre a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida que procuramos compreender melhor a relação que mantemos com ele.

Podemos retirar muitos benefícios físicos e mentais dos oceanos: caminhar ao longo da costa ou nadar no mar contribui para as nossas necessidades de praticar atividade física; ir à praia com a família e os amigos fomenta valiosas interações sociais; passar tempo em ambientes naturais promove a formação de relações positivas com a natureza; observar e ouvir o oceano descontraí-nos e acalma as nossas mentes inquietas; o consumo de marisco fornece-nos proteínas e nutrientes importantes; e os fármacos à base de produtos do mar ajudam a tratar uma vasta gama de doenças.^{6,7} Há benefícios que resultam do contacto direto com o mar e benefícios de origem mais indireta: todos eles, porém, podem contribuir positivamente para a nossa saúde e o nosso bem-estar físico e mental.

A QUE NOS REFERIMOS QUANDO FALAMOS DE «SAÚDE» E «BEM-ESTAR»?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como «um estado de bem-estar físico, mental e social total, que não se limita à ausência de doença ou enfermidade». ⁸ Isto significa que uma pessoa pode desenvolver as suas próprias capacidades, lidar com o stress da vida quotidiana, trabalhar produtivamente e contribuir para a sua comunidade. ^{9, 10} Os dicionários poderão definir bem-estar simplesmente como «o estado de se sentir confortável, saudável ou feliz», mas a melhor descrição seria mais próxima da definição de saúde pela OMS, no sentido em que o bem-estar torna-se estável quando as pessoas dispõem dos recursos físicos, mentais e sociais de que necessitam para responder aos desafios físicos, mentais e/ou sociais que enfrentam. ¹¹ Convém salientar que, embora vá centrar-me nos benefícios de estar junto ao mar, no mar ou perto do mar, para a saúde física (corpo) ou mental (mente), é impossível separar uma coisa da outra: tem mesmo de haver uma ligação entre um corpo saudável e uma mente saudável.

COMO A SAÚDE MENTAL E O STRESS NOS AFETAM

O stress, o desemprego e o trabalho excessivo podem ter um impacto enorme no nosso bem-estar. O *Oxford Dictionary* define stress como «um estado de pressão ou tensão mental ou emocional resultante de circunstâncias adversas ou exigentes». Pode manifestar-se de diferentes formas e provocar sintomas psicológicos, fisiológicos e comportamentais.

- Psicologicamente, uma situação stressante pode originar em nós emoções como revolta, medo e tristeza, promover a sensação de não termos mãos a medir com a vida, criar ansiedade ou problemas de autoestima.

- Os sintomas fisiológicos — como falta de energia, dores de cabeça, problemas de estômago, tensão e dores musculares — podem dever-se a uma mobilização dos sistemas cardiovascular, osteomuscular e neuroendócrino para lidar com a situação. A mobilização do corpo para lidar com essas situações stressantes consome recursos e energia e pode contribuir para a fadiga.
- A nível comportamental, ao tentarem evitar situações stressantes, as pessoas poderão deixar de cumprir bem as suas tarefas ou passar a recorrer excessivamente a substâncias nocivas, como o álcool ou a nicotina para se aguentarem.¹²

Embora, em pequenas quantidades e em determinadas ocasiões, o stress nos possa ajudar a ter um melhor desempenho, o stress crónico e de longa duração associado ao dia a dia pode conduzir a distúrbios de saúde mental, como ansiedade e depressão, além de outros problemas de saúde, como hipertensão e um risco acrescido de ataques de coração e AVC.¹³

Os distúrbios de saúde mental e os efeitos do stress são uma séria preocupação para as pessoas e podem ter um impacto devastador nas suas famílias e nos seus amigos. Por outro lado, constituem um fardo pesado para a sociedade, que se vê a braços com as exigências financeiras do apoio necessário para os cidadãos que sofrem de problemas de saúde. Só na Grã-Bretanha, os cerca de 12,5 milhões de dias de trabalho perdidos em 2016/2017, devido a problemas de stress, ansiedade ou depressão, tiveram um custo de milhares de milhões de libras.^{14, 15} Trata-se de um problema global: por todo o mundo, mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão e mais de 260 milhões, de distúrbios de ansiedade.¹⁶

Embora exista medicação para aliviar alguns sintomas de problemas de saúde mental, esta tende a ser cara e a provocar efeitos secundários indesejáveis. Além disso, no caso de muitas pessoas, a medicação não funciona a médio e longo prazo. Não é de admirar que o setor de cuidados de saúde procure cada vez mais explorar tratamentos alternativos para complementar a moderna abordagem médica.

COMO A NATUREZA PODE BENEFICIAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR

Uma das alternativas à medicação pode ser utilizar os ambientes naturais como «cura» para muitos dos problemas de saúde e bem-estar da vida.¹⁷ Tendo em conta que muitas pessoas reagem instintivamente ao stress e à fadiga mental nas suas vidas procurando ambientes naturais em que possam descontraírem-se e fazer uma pausa mental¹⁸, julgo que vale bem a pena estudar melhor a forma como a natureza nos pode ajudar a recuperar do stress e a melhorar o nosso bem-estar. Em bom rigor, temos usado a natureza como «terapia» desde sempre. Mas, em certa medida, os mais recentes progressos e aplicações da medicina moderna fizeram-nos perder o contacto com os efeitos curativos da natureza.¹⁹

Apesar de tudo, não foi só a medicina moderna, com toda a sua eficácia e conveniência, que nos tornou menos sensíveis em relação aos benefícios que a natureza pode trazer para a nossa saúde: o mundo em constante mudança em que vivemos e os nossos estilos de vida «progressivos» também estão a dar uma mãozinha. O aumento da população traduz-se numa expansão da construção — muitas vezes, à custa de importantes cenários naturais —, e o desenvolvimento da tecnologia digital, como os *smartphones* e os *tablets*, proporcionam-nos um sem-fim de formas de ocupar o nosso tempo. Pensa-se que as crianças dos nossos dias são particularmente afetadas. As crianças passam cada vez menos tempo fora de casa ou na natureza, não só porque passam demasiado tempo diante de ecrãs, mas também porque os pais têm cada vez mais medo dos perigos dos «desconhecidos» e das estradas movimentadas.

Apesar de a nossa ligação com a natureza estar bem documentada na nossa própria história, através da arte e da literatura, por exemplo, só em meados do século xx é que se começaram a desenvolver realmente mais estudos experimentais acerca dos seus efeitos positivos na nossa saúde e no nosso bem-estar. Isto deve-se ao aumento de distúrbios de saúde física e mental.²⁰

O Estudo do Ambiente Restaurador

Foi a ideia de que a natureza nos pode dar meios para aliviar o stress e promover um maior bem-estar que motivou o estudo da «restauração» e dos «ambientes restauradores». A restauração pode ser definida como «o processo de renovar as capacidades físicas, psicológicas e sociais reduzidas por esforços constantes para cumprir exigências adaptativas.».²¹ Os efeitos da restauração podem incluir a recuperação física e mental de situações stressantes ou o alívio da fadiga mental.¹²

Embora quaisquer locais «urbanos» ou «naturais» nos possam ajudar a recuperar do stress e da fadiga crónica, em geral, os ambientes restauradores são naturais. Os ambientes naturais tendem a fazer as pessoas sentir-se menos stressadas e mais inclinadas a fazer exercício físico, oferecem a oportunidade de estabelecer interações sociais positivas e não têm tanta poluição atmosférica ou aquática, por exemplo.²²

Desse modo, por outras palavras, tendemos a sentir que passar tempo na natureza ou próximos dela — e, até, ver simplesmente imagens de ambientes naturais — melhora o nosso humor e ajuda-nos a sentir mais descontraídos e menos stressados.

O PAPEL DA URBANIZAÇÃO

Já sabemos que as pressões do dia a dia podem aumentar os níveis de stress e afetar o bem-estar, mas também há quem diga que o processo de urbanização em si — a migração das pessoas das zonas rurais para as zonas urbanas nos últimos 200 anos — pode ter contribuído para uma redução geral da capacidade das pessoas para lidar com o stress. Evoluímos com a natureza durante milhões de anos, mas a crescente urbanização faz-nos passar menos tempo expostos às influências protetoras da natureza sobre a nossa saúde.^{20, 23, 24}

O influente arquiteto paisagista dos Estados Unidos, Frederick Law Olmsted, sublinha a importância do papel da natureza como antídoto para a vida urbana. Na segunda metade do século XIX, quando cada vez mais americanos se mudavam para as cidades, Olmsted escreveu sobre a sua convicção intuitiva de que ver a natureza poderia ser uma forma eficaz de restaurar as pessoas e reduzir os stresses associados à vida urbana. As suas teorias sobre os efeitos restauradores da natureza influenciaram os seus desenhos de parques públicos nas cidades americanas e o seu trabalho com as reservas naturais do país.

Hoje em dia, as ideias de Olmsted parecem ainda mais pertinentes. Desde 1950 que a população urbana do mundo cresce a grande velocidade, tendo passado já de 746 milhões para 3,9 mil milhões. Atualmente, mais de metade da população mundial vive em zonas urbanas, o que representa um aumento de 24% desde 1950. Apesar dos diferentes níveis de urbanização entre as diferentes regiões do mundo, as Nações Unidas estimam que todas as regiões se tornem mais urbanizadas nos próximos anos e que o nível total alcance os 66% até 2030.

Todavia, não é só o número de pessoas a viver nos centros urbanos que inspira preocupação — é também a velocidade a que esse aumento, do ponto de vista evolucionário, ocorreu. Os milhões de anos de evolução no mundo natural levaram a que os humanos desenvolvessem reações automáticas a elementos naturais, que os ajudam a sobreviver e lhes proporcionam bem-estar — por exemplo, tendemos a reagir positivamente à água e à vegetação e negativamente às cobras. Em contrapartida, ainda só passámos uma fração da nossa história em ambientes urbanos e, portanto, ainda não desenvolvemos reações comparáveis às situações que vivemos neles.²⁵

OS PRIMEIROS ESTUDOS

Embora a história nos tenha fornecido muitas evidências episódicas acerca dos benefícios da natureza na saúde e no bem-estar, só nas últimas décadas é que se verificou um impulso nos estudos científicos.²² Um dos mais conhecidos, da autoria do cientista comportamental, o Dr. Roger S. Ulrich, conclui que os pacientes que viam árvores da janela do hospital passavam menos tempo internados, após a cirurgia, tomavam menos analgésicos e tendiam a receber melhores avaliações nas observações de enfermagem durante a recuperação do que os pacientes em quartos cujas janelas davam para

uma parede de tijolo.²⁶ Desde esse primeiro trabalho, que centenas de outros estudos já exploraram a forma de sentir e de reagir das pessoas face a diferentes ambientes. Muitos desses estudos perguntam às pessoas em que medida gostam de determinadas paisagens, em que medida as consideram agradáveis e bonitas e/ou em que medida as consideram restauradoras a nível psicológico e fisiológico.^{25, 27}

Certos estudos comparam a forma como as pessoas reagem ao stress em cenários naturais e urbanos, comparando as suas reações psicológicas (por exemplo, o humor) e as suas reações fisiológicas (por exemplo, a tensão arterial).²⁸ Dada a dificuldade logística de visitar as pessoas em muitos locais diferentes, para monitorizar as suas reações aos mesmos, contudo, este estudo realiza-se sobretudo em laboratórios e recorre a simulações de paisagens — como fotografias e diapositivos a cores^{29, 30}, vídeos^{12, 31, 32}, pinturas^{33, 34} e realidade virtual^{35, 36}. Sendo provável que mobilizem mais plenamente os nossos sentidos, os ambientes reais proporcionam experiências mais fortes e penetrantes.³⁷⁻⁴²

Em geral, já existe um corpo extenso de evidências científicas a demonstrar, por um lado, que as pessoas preferem ambientes que contenham elementos naturais, como vegetação, flores ou água, e, por outro, que esses cenários são benéficos para a saúde física e mental das pessoas. Podem melhorar o bem-estar, promovendo emoções positivas e reduzindo o stress e a fadiga mental, sobretudo, quando comparados com os cenários urbanos.^{18, 19, 22, 43, 44}

O nosso Amor ao «Azul»

É intrigante que alguns dos nossos comportamentos diários apontem para uma preferência por espaços azuis. Tendemos a preferir vistas que contenham água a vistas que não a contenham e até nos dispomos a pagar mais por elas: os imóveis à beira da água são normalmente mais caros do que as propriedades no interior⁴⁵, e os quartos de hotel com vista para o mar são os que têm tipicamente tarifas mais elevadas.⁴⁶ Sugere-se que se nos dispomos a pagar mais por essas vistas de água é porque acreditamos que elas nos beneficiam.⁴⁷

A água é uma característica das paisagens que consideramos fascinante e esteticamente agradável. Sentimo-nos atraídos pela água, porque ela pode evocar em nós sensações agradáveis, como a descontração e a tranquilidade.²⁵ Embora as nossas sensações e ações neste domínio sejam intuitivas, os estudos científicos validam-nas. Os estudos concluem que os cenários naturais que as pessoas preferem tendem a conter água.^{25, 27} Essa predileção não se restringe aos adultos; as crianças pequenas demonstram reações fortemente positivas à água, e até se observa que os bebés tentam comer e lambem as superfícies brilhantes, como os espelhos, que lhes possam parecer água.⁴⁸

Além disso, tanto as evidências históricas como os estudos científicos sugerem que as respostas a determinadas características e configurações das paisagens são extraordinariamente idênticas, entre as várias culturas.²⁵ Por exemplo, é comum as pessoas expressarem preferência por certos tipos de vegetação e árvores a formar abóbadas, típicas de paisagens do género da savana. Pensa-se que os seres humanos pré-modernos pudessem ver nessas paisagens boas hipóteses de encontrar alimento e água e que isso explique porque é que ainda hoje elas nos atraem.¹²

O DESENVOLVIMENTO DO ESTUDO DO «ESPAÇO AZUL»

Reparando na relativa falta de investigações sobre o potencial «restaurador» da água, uma equipa de investigadores do Reino Unido fez uma série de estudos para estudar as reações das pessoas aos ambientes aquáticos. O que concluíram foi que a presença da água era um fator desconcertante em vários estudos que comparavam as reações das pessoas a ambientes naturais e urbanos.⁴⁹ Por exemplo, num estudo, 39 de 50 fotografias da «natureza» continham água e nenhuma das fotografias «urbanas» apresentava água.⁵⁰

Os investigadores consideraram a falta de água nos cenários urbanos um possível descuido, tendo em conta que muitas cidades e municipalidades se situam perto de uma fonte de água. Embora um pequeno número de estudos se tivesse centrado especificamente em ambientes aquáticos⁵¹, em geral, ainda havia muito trabalho a fazer.

Para melhor compreenderem as reações das pessoas aos ambientes aquáticos, os investigadores compararam as reações a diferentes imagens de espaços verdes, espaços azuis e cenários urbanos. Utilizaram-se 120 fotografias de ambientes naturais e ambientes com construções, que respeitavam determinadas proporções de elementos «aquáticos», «verdes» e «construídos» (por exemplo, um terço verde e dois terços aquático). Fizeram-se várias perguntas aos participantes do estudo, entre elas, em que medida achavam as imagens atrativas, como é que a fotografia os fazia sentir (numa escala de «muito triste» a «muito contente») e em que medida achavam que esse ambiente poderia ser «restaurador».

Tal como em estudos anteriores, as classificações dos ambientes naturais eram mais positivas do que as classificações dos ambientes com construções. Apesar disso, os investigadores verificaram que tanto as cenas naturais como as cenas com construções que continham água tinham melhores classificações do que as que não continham.⁴⁹ As investigações continuam a explorar os efeitos dos espaços azuis na saúde e no bem-estar, mais particularmente, de ambientes costeiros, o que é uma mais-valia para os conhecimentos que temos acerca deste tema tão fascinante (ver páginas 40–61).

Porque é que a Natureza é Restauradora?

São várias as teses propostas para explicar a razão pela qual os seres humanos se sentem tão atraídos pelos ambientes naturais e porque estes os podem beneficiar. As três abordagens principais são a Hipótese da Biofilia, a Teoria da Recuperação Psicofisiológica do Stress e a Teoria da Restauração da Atenção.

A HIPÓTESE DA BIOFILIA

O termo «biofilia», que significa «amor à vida ou aos sistemas vivos», foi introduzido pelo psicanalista e filósofo social Erich Fromm, em 1964⁵², e popularizada posteriormente pelo biólogo americano Edward O. Wilson, em 1984, na sua obra, *Biophilia*. Segundo a hipótese de Wilson, dada a sua relação inextricável com o ambiente natural, ao longo dos milhões de anos da sua evolução, o ser humano está geneticamente programado para reagir de forma positiva aos elementos da natureza que possam contribuir para o seu êxito e para a sua sobrevivência e de forma negativa aos elementos da natureza que possam, de alguma maneira, prejudicá-lo ou comprometer a sua sobrevivência e o seu bem-estar. Além disso, sugere que a nossa ligação emocional com os outros organismos vivos é uma necessidade humana básica, e não apenas uma amenidade cultural ou uma preferência individual.^{53, 54} Dessa forma, a falta de contacto com os sistemas e os processos naturais comprometerá o nosso bem-estar físico e mental.⁵⁵

TEORIA DA RECUPERAÇÃO PSICOFISIOLÓGICA AO STRESS (TRPS)

A TRPS (também conhecida como Teoria da Recuperação ao Stress) foi proposta pelo Dr. Roger S. Ulrich e também tem uma base evolucionária. Ulrich defende que, durante a seleção natural, os seres humanos desenvolveram reações emocionais e fisiológicas involuntárias a determinados aspetos dos ambientes naturais. Por exemplo, face a uma situação de stress intenso, o sistema nervoso simpático desencadeia uma reação de luta ou fuga e mobiliza o corpo para agir, segregando hormonas para poder lidar o mais depressa possível com a situação em constante evolução¹² — o ritmo do coração

acelera, a respiração torna-se mais rápida e superficial, a digestão abranda, e o fígado liberta glicose para dar energia. Dado requerer energia, essa ativação de sistemas corporais é fisicamente esgotante.

A reação de luta ou fuga (também conhecida como reação aguda ao stress) evolui nos seres humanos e outros mamíferos para lhes permitir responder mais depressa a um evento perigoso, um ataque ou uma ameaça à sobrevivência. Certos elementos da vida moderna, porém, como as deslocções diárias, a pressão no emprego e os problemas familiares, também podem ativar a resposta ao stress. Sendo recorrente, a ativação da resposta ao stress acaba por ter um impacto na saúde física e mental. As pessoas que sofrem de stress crónico podem sofrer de hipertensão, depressão, ansiedade e distúrbios do sono. Os mecanismos de gestão de ameaça aparente poderão, em si mesmos, ser nocivos. As pessoas podem ficar dependentes de substâncias, como o álcool e a nicotina, ou começar a comer em excesso para se sentirem capazes de lidar com o stress.

Tal como o sistema nervoso simpático prepara o corpo para a ação imediata, o sistema nervoso parassimpático restaura o estado de calma no corpo. Para isso, estimula o organismo a repousar e digerir — o ritmo cardíaco e respiratório desacelera, a digestão retoma o seu estado normal e as reservas energéticas mantêm-se intactas.¹² Da mesma forma que reagimos aos estímulos negativos perniciosos, também reagimos instintivamente aos estímulos positivos — como a água e a vegetação —, que fomentam a sobrevivência ou promovem o bem-estar. Ulrich argumenta que, ao instilarem emoções positivas e revitalizarem os níveis de energia, os cenários naturais do dia a dia podem funcionar como «pausas» do stress.^{12, 25, 27} Aliás, os estudos demonstram que contemplar a natureza ajuda-nos a recuperar do stress, porque reforça a atividade do sistema nervoso parassimpático.⁵⁶

A TEORIA DA RESTAURAÇÃO DA ATENÇÃO

Baseada na restauração da «atenção dirigida», a chamada Teoria da Restauração da Atenção foi proposta por Rachel e Stephen Kaplan⁵⁷ em 1989. Tentar manter um nível de concentração intenso (atenção dirigida), seja por que espaço de tempo for, pode ser esgotante. Quando nos esforçamos por nos concentrarmos, podemos começar a sentir-nos, irritáveis e mais vulneráveis à distração. Tanto assim é, que não tardamos a precisar de fazer uma pausa.⁵⁸ Segundo a tese da Teoria da Restauração da Atenção, podemos reduzir a nossa fadiga mental, passando algum tempo num «ambiente restaurador» ou simplesmente a contemplá-lo. A natureza é-nos intrinsecamente fascinante, portanto, a contemplação de ambientes naturais interessantes não implica qualquer esforço para nós. Dirigir a atenção sem fazer esforço é repousante para o nosso cérebro e permite-nos recuperar mentalmente. De acordo com os autores desta teoria, para ser «restaurador» um ambiente deve conter quatro elementos essenciais:⁵⁹

1. Fascínio — alguns aspetos do ambiente devem captar a nossa atenção sem implicar qualquer esforço. Pensa-se que o fascínio «suave» possa ser a componente mais importante: os estímulos suavemente fascinantes, como as ondas a quebrar na areia, requerem muito pouca atenção e promovem a reflexão mental.
2. Afastamento — tem de haver um elemento de «afastamento de tudo e todos». O ambiente tem de ser psicológica ou fisicamente diferente da rotina diária da pessoa.
3. Extensão — o ambiente tem de ter conteúdo e estrutura suficientes para que a pessoa se possa sentir «mergulhada» noutra mundo.
4. Compatibilidade — deve ser um ambiente a que a pessoa deseje estar exposta e com que a pessoa deseje interagir.

A Relação entre a Humanidade e os Oceanos

Tal como se diz nas páginas 31–3, o nosso ambiente circundante pode ter uma grande influência — tanto positiva como negativa — sobre nós. As pressões da vida moderna, especialmente em ambientes urbanos agitados, podem gerar um stress diário nas nossas vidas. A exposição à natureza pode funcionar como um antídoto a esse stress e influenciar positivamente a nossa saúde e o nosso bem-estar. Embora muitos estudos e teorias se concentrem no espaço verde — provavelmente, por ser a forma mais acessível de natureza —, prefiro dar ênfase aos benefícios de um tema menos investigado: os benefícios dos espaços azuis e, mais concretamente, do mar.

Os quatro capítulos que se seguem tratam dos benefícios — físicos e mentais — que podemos retirar dos oceanos, explicando como podemos otimizá-los quando estamos junto do mar e como podemos gozar deles mais perto de casa. No último capítulo (páginas 152–81), contudo, deixo de me centrar nos benefícios que os oceanos podem proporcionar-nos, para me dedicar aos benefícios que nós próprios podemos proporcionar aos oceanos.

Vivemos numa época profundamente conturbada. Raro é o dia em que não ouvimos falar dos impactos nocivos que as ações humanas estão a exercer sobre os oceanos. Apesar dos benefícios que nos trazem, em termos de saúde e bem-estar, os oceanos não são para nosso uso exclusivo e incondicional. Fazemos parte da natureza e todo o mundo natural está interligado numa rede complexa e codependência: nunca podemos saber ao certo em que medida é que os nossos atos presentes irão influenciar o equilíbrio desses sistemas naturais tão delicados. Temos a responsabilidade de zelar pela saúde dos oceanos, para o bem de tudo e todos, no nosso planeta.

CAPÍTULO 2



Os Benefícios Físicos do Mar

«A minha alma anseia sofregamente
pelo segredo do mar,
E o coração do grandioso oceano
atravessa o meu ser com a sua arrebatadora batida.»

— Henry Wadsworth Longfellow

O ambiente marinho providencia-nos diversos aspetos positivos para a nossa saúde e o nosso bem-estar. É fonte de alimentos ricos em nutrientes e de importantes substâncias farmacológicas. É um espaço que promove a atividade física e nos dá muitas oportunidades de conviver com a família e os amigos. E é um cenário que acalma os nossos pensamentos e restaura as nossas mentes inquietas. Tendo sempre em conta de que a saúde física e a saúde mental estão intimamente ligadas, este capítulo explora alguns dos muitos benefícios que o mar oferece para a nossa saúde física.

O MARISCO

O peixe e o marisco são excelentes fontes de proteína — os alicerces dos músculos, ossos e órgãos do corpo humano (ver páginas 144–5). Além disso, fornecem-nos importantes vitaminas, como as vitaminas A e D, e minerais, entre eles o iodo, que regula o funcionamento da tiroide. Os peixes gordos, como o carapau e o atum, contêm um teor especialmente elevado de ácidos gordos essenciais ómega-3, que se constatou contribuírem para a prevenção ou mitigação de uma série de doenças e problemas de saúde vulgares, incluindo a doença coronária e os AVC⁶², a osteoartrite, a artrite reumatoide, as doenças intestinais inflamatórias (como a doença de Crohn), a degeneração muscular relacionada com a idade e afeções de pele, como o eczema.

As algas marinhas (macroalgas marinhas) são outra fonte importante de ácidos gordos ómega-3 (ver páginas 150–1). Além disso, são pobres em calorias e gordura saturada, mas ricas em vitaminas, minerais, proteína e fibra. Podem trazer-nos muitos benefícios nutricionais, especialmente, comparando com muitos alimentos vegetais e animais terrestres.^{63, 64}

A FARMACOLOGIA

Para além dos benefícios nutricionais, as algas e outros organismos marinhos (como os moluscos, os corais e as esponjas) também nos proporcionam complexos para medicamentos e fármacos importantes. Já se isolaram mais de seis mil complexos únicos a partir de organismos marinhos, centenas dos quais demonstram ter propriedades terapêuticas. As esponjas marinhas, muito em particular, são consideradas uma das fontes mais ricas de potenciais fármacos novos.

Os estudos sobre os compostos extraídos das esponjas marinhas revelaram diversas propriedades terapêuticas importantes, entre as quais, propriedades antibacterianas, antivirais, antifúngicas, anticancerígenas, anti-inflamatórias e antimaláricas.^{63, 65-67}

Os Problemas da Resistência Antimicrobiana

Os medicamentos antimicrobianos são utilizados para prevenir e tratar infecções provocadas por microrganismos, como as bactérias, os vírus e os fungos. Quando os microrganismos alteram a sua resposta a esses fármacos (como acontece com os antibióticos), ocorre aquilo a que se chama resistência microbiana e deixa de ser possível tratar a infecção. Há cada vez mais microrganismos a ganhar resistência aos fármacos e torna-se cada mais difícil tratar diversas infecções, como a tuberculose e a pneumonia.

A resistência antimicrobiana ameaça não só a saúde humana (cerca de 700 mil pessoas morrem em virtude de infecções com resistência antimicrobiana todos os anos), mas também os animais e as colheitas, afetando assim a proteção e segurança alimentar. Torna-se, portanto, urgente descobrir novos antimicrobianos, e os complexos extraídos das esponjas marinhas podem ajudar-nos nisso.^{68, 69}

Talassoterapia e Tratamentos Afins

Embora os cientistas continuem à procura de novos complexos que possam ajudar a combater algumas das afeções e doenças mais graves dos nossos tempos, ao longo da história, tem-se vindo a utilizar organismos marinhos, juntamente com a água do mar e a maresia, para tratar problemas de saúde físicos.

A talassoterapia (de *thalassa*, o termo grego para designar «mar») recorre à água do mar, a produtos marinhos (como as lagas) e ao ambiente marinho em si para os seus tratamentos. Alguns dos primeiros relatos da prática de talassoterapia remontam a civilizações antigas, como as dos gregos, romanos e egípcios, que se serviam da água do mar para tratar toda uma série de afeções.⁶⁶

Só mais ou menos em meados do século XVIII, porém, é que o médico britânico, Richard Russell, salientaria os benefícios potenciais da talassoterapia. Tendo analisado diversos estudos de caso, Russell concluiu que os minerais contidos na água do mar (com magnésio e outros oligoelementos) poderiam ajudar no tratamento de diversos problemas de saúde.⁷ Russell estabeleceu-se em Brighton, onde os banhos no mar se tornariam extremamente populares. Não tardou que se começasse a construir hospitais à beira-mar, noutras zonas costeiras da Inglaterra, e que essa mesma tendência se espalhasse pela Europa, onde, no século XIX, já florescia vários centros de talassoterapia, sobretudo na França e na Alemanha. Apesar de tudo, para além de ainda não existirem evidências científicas robustas sobre os seus benefícios, a talassoterapia para fins medicinais acabaria por entrar em declínio com a introdução dos antibióticos, em meados do século XX.⁷⁰

Mais recentemente, as abordagens médicas ditas «tradicionais» (por exemplo, a acupuntura, a naturopatia e a homeopatia) começaram a ganhar força no mundo ocidental como alternativa à medicina convencional. Este interesse renovado pelas medicinas alternativas e complementares pode ter vários motivos, entre os quais, a insatisfação das pessoas em geral, relativamente aos cuidados de saúde convencionais que utilizam medicamentos com efeitos secundários adversos, ineficazes no tratamento de determinadas afeções e que geralmente implicam longas listas de espera. Também circula a noção de que as medicinas ditas «naturais» poderão ser mais eficazes e seguras.⁷¹ Este interesse renovado por tais medicinas alternativas levou ao ressurgimento da talassoterapia.⁷

A TALASSOTERAPIA FUNCIONA MESMO?

Muito embora ainda não haja um consenso relativamente à eficácia da absorção do magnésio pela pele, comparando com a da suplementação oral^{72,73}, há muito que os banhos no mar são considerados uma importante fonte de magnésio. Crê-se que a água salgada seja benéfica no tratamento de uma grande variedade de afeções, sobretudo cutâneas, como o eczema.

Muitos *spas* de beleza oferecem terapias baseadas no mar e inspiradas na talassoterapia, como os envolvimentos em algas marinhas, que se pensa terem a capacidade de extrair as toxinas e o líquido em excesso do corpo e de contribuir para o tratamento de problemas como a acumulação de celulite. Claro que essas diversas terapias e substâncias deverão continuar a ser estudadas, para se poder comprovar a sua eficácia, mas há cada vez mais indícios de que a talassoterapia e os tratamentos afins podem ter uma ação benéfica sobre diversas afeções, incluindo a artrite, o reumatismo e as dores nas costas.⁶⁶

Há quem diga que a falta de evidências científicas robustas que comprovem a eficácia dos tratamentos alternativos (como as terapias termais ou a aromaterapia) não deve ser necessariamente motivo para as excluir. Às vezes é difícil encontrar provas concretas e rigorosas que apoiem as terapias alternativas e complementares, mas o facto é que muitos dos seus utilizadores dizem retirar benefícios delas. Deduz-se, pois, que, se uma terapia não tiver efeitos adversos e ajudar as pessoas através do seu poderoso efeito «placebo», então, talvez a devamos utilizar, independentemente de ela assentar ou não em provas clínicas.^{7,71}

OS BENEFÍCIOS DE RESPIRAR A MAREZIA

Também se pensa que o ambiente costeiro tem uma ação benéfica sobre os problemas respiratórios. Com efeito, há muito que se associa o ar fresco e limpo à saúde — ainda hoje muitos *websites* relacionados com a saúde sugerem que uma boa dose de ar fresco ajuda a prevenir a disseminação da tuberculose.⁷⁴ Os estudos sugerem que a maresia pode ser especialmente benéfica. Além das evidências episódicas de que o ar marinho ajudou a limpar os pulmões de surfistas que sofriam de fibrose cística, os investigadores concluíram que inalar uma solução intensamente salgada contribuiu para melhorar a função pulmonar e reduzir outras complicações da doença.⁷⁵

A Atividade Física

O aspeto mais revigorante dos banhos no mar — o exercício físico — pode ser considerado um dos principais benefícios de se estar junto ao mar. A falta de atividade física pode aumentar o risco de muitos problemas de saúde físicos — entre eles, doença cardiovascular, hipertensão, obesidade e diabetes —, para além de ser prejudicial para a saúde mental. Assim sendo, a atividade física é importante para a manutenção da nossa saúde física e mental ao longo da vida.²²

As investigações sugerem que os ambientes naturais podem determinar o grau a que somos fisicamente ativos, proporcionando-nos oportunidades para praticar determinados tipos de atividade. Em acréscimo, fazer exercício físico em cenários naturais pode trazer outros benefícios de saúde que ultrapassam a atividade física por si só.²² Em termos de bem-estar geral, a prática de exercício físico num ambiente natural promove a autoestima, reforça a autoconfiança e melhora o humor, sobretudo, porque reduz a tensão, a revolta e a depressão. E as pessoas que praticam exercício físico ao ar livre demonstram ser mais persistentes do que as que o praticam em espaços fechados. É interessante constatar que o maior impacto sobre o humor e a autoestima acontece nos primeiros cinco minutos da prática, o que sugere que a atividade física ao ar livre pode ter benefícios imediatos ao nível da saúde mental.⁷⁶

Ao nível da saúde física, um treino ou uma caminhada podem parecer mais fáceis se forem praticados no exterior. Um estudo concluiu que, quando podiam escolher a velocidade de caminhada, os participantes tendiam a andar mais depressa ao ar livre do que em espaços fechados. E, paradoxalmente, reportaram ter sentido que não se tinham esforçado tanto.⁷⁷

Quando lhes pediram que fizessem o mesmo esforço a caminhar dentro de um espaço fechado e ao ar livre, as pessoas tendiam a andar mais depressa ao ar livre, com um esforço físico superior, o que sugere que acharam o exercício menos exigente quando praticado num ambiente natural.⁷⁸ Segundo esta teoria, quando estamos inseridos num ambiente agradável, temos menos consciência das sensações fisiológicas e emoções negativas e, portanto, sentimos menos o esforço. Dessa forma, esforçamo-nos mais e por mais tempo, o que nos poderá levar a praticar mais exercício físico e a sentir-nos mais motivados a persistir.

O EXERCÍCIO AZUL E O «GINÁSIO AZUL»

Muitos dos primeiros estudos realizados exploravam a forma como os espaços verdes podiam ajudar a promover a atividade física, e, em meados da década de 1990, criou-se a iniciativa «Green Gym» ou «Ginásio Verde». O objetivo era ajudar as pessoas que não tinham o hábito de frequentar centros desportivos ou ginásios a melhorar a sua preparação física e o seu bem-estar, enquanto cuidavam dos seus espaços verdes em atividades de conservação.⁷⁹

Mais recentemente, assistimos à criação da iniciativa «Blue Gym» ou «Ginástica Azul». Com base na ideia da «Green Gym», a iniciativa «Blue Gym» tem dois objetivos principais:

- Compreender o potencial dos cenários aquáticos ditos «naturais» (com lagos, rios e linhas costeiras) para promover e melhorar a saúde e o bem-estar humanos.
- Sensibilizar o público para os problemas ligados ao mar, incitando as pessoas a proteger e a preservar esses ambientes frágeis.

Esta iniciativa não só motivou novas investigações para estudar os benefícios do «exercício azul» sobre a saúde, mas também inspirou as pessoas a interagirem de forma mais responsável com os espaços azuis naturais.⁴⁷

O exercício azul consiste na prática de atividade física em espaços azuis naturais ou em torno dos mesmos.⁸⁰ Essas atividades podem ser praticadas dentro de água (por exemplo, natação), em cima da água (por exemplo, *surf*, caiaque ou *paddleboard*), debaixo de água (por exemplo, mergulho com garrafa), ou simplesmente à beira da água (por exemplo, caminhar na praia). Embora o termo «exercício azul» possa ser relativamente novo, podemos partir do princípio de que os seres humanos já praticam exercício físico dentro de água e em torno dela há centenas, senão milhares, de anos.

Ao longo da história, a água tem sido utilizada, sobretudo, como fonte de alimentos ou meio de transporte, apesar de algumas, como apanhar as ondas do mar, tenham evoluído para passatempos e também sejam, por isso, fonte de prazer. É difícil encontrar registros antigos válidos da prática de apanhar as ondas, mas sabemos que os primeiros ocidentais a observar o *surf* foram o Capitão James Cook e a sua tripulação do *HMS Endeavour*, durante a sua estadia na ilha polinésia do Taiti, em finais da década de 1770.⁸¹

Por volta desta altura, os banhos medicinais no mar (talassoterapia) tornaram-se populares e eram muitas vezes seguidos de um passeio a passo rápido pela praia para maximizar a inalação da revigorante maresia. Em meados do século XIX, os banhos no mar já tinham deixado de ser só para fins medicinais e passado a ser também para fins recreativos, e as pessoas nadavam para praticar exercício físico e por prazer.⁴⁷ O aumento dos tempos de lazer e a melhoria dos acessos à costa na primeira década do século XX alimentaram o interesse pela costa e pelo mar como fontes de atividades recreativas e prazer. Atualmente, no século XXI, embora muitas pessoas associem mais as zonas junto ao mar ao relaxamento e à socialização, as atividades físicas praticadas na praia e ao longo da costa não perdem o seu mérito.⁸²

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO AZUL

A atividade física pode contribuir para a redução do risco de desenvolvimento de muitas das doenças mais graves, como a doença cardíaca, os AVC e a diabetes de tipo-2. É possível reduzir o risco de desenvolvimento de alguns tipos de cancro e de morte prematura em até 50%. A prática de exercício físico pode promover a autoestima, estimular o humor, aumentar os níveis de energia e melhorar a qualidade do sono. Além disso, pode reduzir o risco não só de incidência de stress e depressão, mas também de demência e Alzheimer.⁷⁴

De acordo com o *website* do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS), está clinicamente provado que as pessoas que praticam regularmente atividade física têm:

- um risco até 35% mais reduzido de desenvolvimento de doença coronária e AVC
- um risco até 50% mais reduzido de desenvolvimento de diabetes de tipo-2
- um risco até 50% mais reduzido de desenvolvimento de cancro do cólon
- um risco até 20% mais reduzido de desenvolvimento de cancro da mama
- um risco até 30% mais reduzido de morte precoce
- um risco até 35% mais reduzido de desenvolvimento de osteoporose
- um risco até 68% mais reduzido de sofrer uma fratura da anca
- um risco até 30% mais reduzido de sofrer quedas, entre os adultos mais idosos
- um risco até 30% mais reduzido de sofrer de depressão
- um risco até 30% mais reduzido de desenvolvimento de demência

As investigações indicam que as pessoas que vivem mais perto do mar tendem a ser mais felizes do que as pessoas que vivem mais no interior.⁸³ Pensa-se que uma das razões possa ser o facto de a proximidade da costa estimular as pessoas a praticar mais atividade física, o que resulta nos diversos benefícios para a saúde já mencionados.⁸³ Estudos conduzidos na Nova Zelândia e na Austrália identificaram uma relação entre a vida perto do mar e taxas autoparticipadas de atividade física. Um estudo feito no Reino Unido também sustenta largamente as conclusões da Australásia, ao revelar que, quanto mais perto da costa vivessem, mais as pessoas tinham hipótese de alcançar o nível recomendado de atividade física.⁸³

TIPOS DE EXERCÍCIO AZUL

Vejamos que tipos de atividades praticamos quando estamos na costa. As investigações sugerem que a atividade mais popular é, de longe, a caminhada. Caminhar é uma atividade excelente, porque é livre, não implica qualquer equipamento especializado, pode ser feita a qualquer ritmo e tem um impacto relativamente reduzido sobre as articulações. A caminhada rápida, a 5–6.5 km/h, é classificada como atividade física moderadamente intensa e considerada especialmente benéfica.⁸⁴

Embora não sejam tão populares como a caminhada, as atividades de intensidade superior ou inferior não deixam de proporcionar benefícios. As atividades hiperintensas — como a natação, a canoa-gem e o *surf* — trazem mais benefícios cardiovasculares do que as

atividades menos intensas, como pesca à linha⁸⁵. De qualquer forma, quando praticadas com alguma regularidade, as atividades menos intensas também oferecem benefícios. A pesca à linha, por exemplo, é classificada como uma atividade física de intensidade baixa a moderada, mas algumas pessoas praticam-na com frequência, ao longo do ano, comparando com uma atividade de intensidade superior, como o *coasteering* (*trekking* pelo litoral), que talvez só pratiquem muito de vez em quando.⁸⁶ Além disso, uma vez que as estadias na costa tendem a ser mais alargadas do que as estadias em outros ambientes, a longo prazo, algumas atividades ainda menos intensas podem resultar numa quantidade considerável de atividade física.⁸⁵

ATIVIDADES EM TERRA vs. ATIVIDADES NO MAR

Fazer exercício na água torna-se cada vez mais popular. Uma vez que a água nos faz flutuar e cria resistência, o exercício aeróbico que fazemos nela terá relativamente pouco impacto ou exercerá relativamente pouca pressão sobre as articulações, sem exigir níveis elevados de energia. O exercício físico na água pode ser especialmente indicado para determinados grupos de pessoas, como as mais idosas e as que sofrem de problemas ortopédicos, dores nas costas, artrite, osteoporose ou quaisquer outras afeções que possam inibir o treino em terra. Além disso, a resistência da água aumenta o consumo energético de determinados exercícios: caminhar com a água pela cintura será mais exigente do que caminhar à mesma velocidade numa passadeira.⁸⁷

EXERCÍCIO NA PISCINA vs. EXERCÍCIO NO MAR

Um estudo comparou a resposta de dois grupos de mulheres com fibromialgia (um problema de longo prazo que provoca dores no corpo todo) ao mesmo programa de exercício aeróbico praticado numa piscina e no mar. Os investigadores concluíram que, embora o exercício tivesse tido bons resultados para os dois grupos, as mulheres que o tinham praticado no mar gozavam de mais benefícios emocionais.⁸⁸

COMO O ESPAÇO AZUL PODE INCENTIVAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM FAMÍLIA

Pensa-se que as famílias são quem mais beneficia de estar junto ao mar. Numa série de entrevistas a famílias com crianças entre os oito e os onze anos, no Reino Unido, os investigadores concluíram que as crianças encaravam a praia como um local onde toda a família poderia mais facilmente fazer coisas em conjunto. Em outros espaços ao ar livre, como parques, por exemplo, os adultos tendiam a sentar-se num banco, a observar as crianças a brincar, enquanto que, na praia, tendiam mais a levantar-se para ir jogar futebol ou ao disco e nadar em família. Os benefícios não se ficavam pelo acréscimo do exercício físico, mas também incluíam um acréscimo da diversão, a sensação de libertação do stress e o prazer da interação social que lhes proporcionava o tempo passado em família na praia.⁶

COMO O EXERCÍCIO AZUL PODE AJUDAR A COMBATER OS DESAFIOS DA VIDA

Pensa-se que a aprendizagem fora da sala de aula — ou seja, permitir que as crianças aprendam através de experiências fora da sala de aula⁸⁹ — seja uma forma importante de complementar a aprendizagem feita na escola. A atividade ao ar livre pode ser uma importante ferramenta de aprendizagem fora da sala de aula, sobretudo para as crianças e os jovens em risco de exclusão ou já excluídos do sistema de ensino da corrente dominantes. Um estudo avaliou o impacto de um programa de *surf* de 12 semanas encomendado sobre um grupo de crianças entre os 12 e os 16 anos. O programa ensinava os jovens a surfar e dava-lhes informação sobre as questões ligadas ao ambiente e à sustentabilidade.

Depois do programa, os investigadores constataram uma queda significativa no ritmo cardíaco, comparado com os níveis medidos antes do programa, o que sugeria uma melhoria na condição física. A participação em programas de exercício azul também trouxe outros benefícios, como uma atitude

mais positiva em relação à escola e aos amigos, bem como uma maior consciência ambiental.⁹⁰ Embora nem sempre se baseie em investigações muito rigorosas, a avaliação de programas semelhantes (como semanas de vela), indica que a prática de atividades em espaços azuis traz benefícios físicos, mentais e sociais às crianças mais vulneráveis.

Algumas evidências episódicas sugerem que os adultos também beneficiam desses programas. Ao oferecerem atividades de vela, caiaque e *surf*, as organizações do Reino Unido e no estrangeiro podem ajudar as pessoas com deficiências físicas (como amputações) e problemas psicológicos (como PSPT, Perturbação de Stress Pós-Traumático, depressão ou adição) a ultrapassar os seus desafios de vida. Sugere-se que os toxicodependentes e alcoólicos possam beneficiar particularmente de atividades como o *surf*, as corridas de *paddleboard* e o caiaque em rápidos. Pensa-se que essas atividades possam proporcionar uma sensação de euforia alternativa e, desse modo, «satisfazer o desejo de estímulo, novidade e intensidade neuroquímica do cérebro».⁹¹

EM QUE SENTIDO É QUE ESTAR JUNTO AO MAR PODE PROMOVER A ATIVIDADE FÍSICA?

Muitas pessoas sentem dificuldade em obter os benefícios da atividade física: algumas das razões mais vulgarmente apresentadas são falta de tempo, défice de motivação e aversão ao exercício, por ser desconfortável, aborrecido ou fútil. Existem, contudo, outros fatores que determinam a probabilidade e a motivação de uma pessoa para praticar exercício físico, como o género, a idade e a categoria socioeconómica. Por exemplo, as investigações sugerem que as raparigas tendem a ser menos ativas fisicamente do que os rapazes⁹², e que as pessoas do sexo feminino tendem mais a fazer exercício para perder peso e tonificar o corpo do que as do sexo masculino, que tendem mais a fazer exercício por prazer.⁹³

Assim sendo, poderá a proximidade ao mar influenciar alguns desses fatores? Utilizando os dados recolhidos ao longo de sete anos, no âmbito da sondagem *Monitor of Engagement with the*

Natural Environment (MENE, ou Monitorização do Envolvimento com o Ambiente Natural), os investigadores estiveram a ver como 326 755 residentes ingleses passavam os seus tempos livres em diferentes cenários naturais, como praias, a costa, corpos de água interiores (como rios, lagos e canais), parques urbanos e zonas florestadas ou arborizadas.⁸⁵ A conclusão a que chegaram foi que, embora as pessoas tendessem a ir muito menos vezes à praia ou às zonas costeiras do que a outros cenários (provavelmente, porque os outros ambientes, como os parques urbanos, são mais acessíveis), as suas idas à beira-mar eram extremamente importantes, sobretudo para determinados segmentos da sociedade. Por exemplo, as mulheres e os adultos mais velhos eram os grupos que mais frequentavam os ambientes costeiros. Uma vez que estes dois segmentos da população tendem a ser menos fisicamente ativos do que os homens ou os jovens adultos, deduz-se que as visitas à costa possam ser uma boa estratégia para encorajar os grupos menos ativos a fazer mais exercício.

Um pormenor interessante foi o facto de, quando inquiridas sobre o que as levava a frequentar ambientes naturais, as pessoas que preferiam os cenários costeiros terem respondido que o faziam por motivos de ordem social (como passar tempo com a família) ou para relaxar e descomprimir. Poucas diziam ir para a costa por motivos de saúde ou para praticar exercício físico.⁸⁵

Tendo em conta, porém, de que essas idas à costa geralmente implicam algum tipo de atividade física, sobretudo ca-

minhada, isso até pode ser bom. Algumas pessoas poderão não perceber bem o conceito de «exercício», julgando que significa passar horas a fio no ginásio, todos os dias, a correr e a levantar pesos. Mas, se estar junto ao mar pode ser um estímulo indireto para praticar atividade física, a caminhar com amigos ou a participar em jogos na praia, então, as pessoas farão exercício físico sem se aperceberem necessariamente disso.

As Zonas Azuis

As Zonas Azuis são os locais do mundo onde as pessoas têm uma esperança de vida particularmente longa. A expressão «Zona Azul» está associada ao jornalista e autor Dan Buettner, cuja reportagem, «Os Segredos de uma Vida Longa», foi publicada na revista *National Geographic* em 2005. Uma investigação conduzida anteriormente tinha classificado a Sardenha como a zona com uma concentração mais elevada de centenários do sexo masculino⁹⁴, e Buettner identificou cinco regiões onde, segundo as estatísticas, as pessoas vivem mais do que a média:

- Okinawa (Japão)
- Sardenha (Itália)
- Península de Nicoya (Costa Rica)
- Icária (Grécia)
- Loma Linda, uma comunidade de adventistas (EUA)

Além disso, Buettner apercebeu-se de que essas regiões não só tinham números elevados de pessoas com mais de 100 anos, mas também de que muitas dessas pessoas tinham envelhecido sem desenvolver os problemas de saúde que normalmente afetam as pessoas no mundo desenvolvido, como a obesidade, a diabetes, a doença cardíaca e o cancro. As pessoas que vivem nas Zonas Azuis partilham muitas características de estilo de vida, como manterem uma atividade física moderada, pondo a família à frente de outras preocupações e tendo um círculo social. A vida junto ao mar pode fomentar muitas dessas características. As cidades balneares do Sul da Califórnia conseguiram fundos para um Projeto de Zona Azul, que se concentra tanto na saúde física como na interação comunitárias, prevendo atividades de caminhada, preparação física e *mindfulness*.⁹⁵

Melhoria do Sono

Além de ser uma atividade física benéfica, caminhar ao longo da costa dá-nos a oportunidade de respirar a maresia, que muitas pessoas creem promover melhores noites de sono. É essencial para a nossa saúde e o nosso bem-estar dormir o suficiente com um sono de boa qualidade. Dormir pouco com um sono de má qualidade está associado a:

- um aumento do risco de ganho de peso e obesidade nas crianças e nos adultos
- dificuldades de concentração, produtividade e rendimento
- um fraco desempenho atlético e físico
- um aumento do risco de desenvolvimento de doenças crónicas, incluindo doença cardíaca e AVC
- efeitos adversos sobre a glicémia que levam a um aumento do risco de desenvolvimento de diabetes de tipo-2
- problemas de saúde mental, especialmente depressão
- um comprometimento da função imunitária
- uma incidência de problemas inflamatórios no corpo, como doença inflamatória do intestino
- efeitos adversos sobre as emoções e a interação social.⁹⁶

Procurando aprender um pouco mais sobre a ligação entre uma caminhada na costa e uma melhoria da qualidade do sono, um estudo comparou a forma como as pessoas que caminhavam em dois tipos diferentes de ambiente natural (o litoral *vs.* interior) se sentiam no fim da atividade. Pouco mais de 100 pessoas, entre os 21 e os 82 anos caminharam aproximadamente 11 km, umas no litoral e outras no interior, em montanhas, charnecas e parques. As pessoas dos dois grupos relataram sentir-se mais calmas, mais bem-dispostas e mais alerta, depois das caminhadas. E também dormiram melhor, por mais tempo. Apesar de tudo, as pessoas que tinham caminhado pelo litoral reportaram um sono significativamente mais duradouro do que as pessoas do grupo de caminhada pelo interior, dormindo, em média, mais 47 minutos por noite.

A que se deverá isso? Neste estudo, as caminhadas ao longo da costa tendiam a evocar mais boas memórias (como férias passadas à beira-mar na infância) do que as caminhadas pelo interior. Voltando às teorias em torno dos ambientes restauradores, essa sensação de

alheamento em relação às rotinas diárias poderá ter contribuído para uma experiência restauradora mais intensa do que a caminhada pelo interior⁹⁷ e, por conseguinte, resultado numa melhoria da qualidade e da duração do sono. O que ajuda a promover um sono melhor e mais duradouro será, muito provavelmente, a combinação do efeito restaurador de contemplar o mar, a respirar o ar fresco, com uma quantidade razoável de exercício físico.



O que são os Iões Negativos e Como é que Beneficiam a Saúde?

Os iões negativos formam-se na natureza a partir das moléculas atmosféricas que o Sol ou os movimentos do ar e da água decompõem. São, por conseguinte, abundantes nos cenários naturais, como as praias e as cataratas. Muitas pessoas creem que os iões negativos podem ser bons para a saúde, por promoverem a boa-disposição, aliviar o stress e contribuir para o sono. Em geral, parece haver poucas ou nenhuma provas científicas que sustentem a tese de que os iões negativos nos ambientes naturais são benéficos para a saúde física, mas a verdade é que os dispositivos que geram iões negativos podem melhorar significativamente a qualidade do ar nos interiores, removendo as partículas finas, os micróbios em suspensão e alguns compostos orgânicos voláteis prejudiciais, bem como neutralizando os maus odores.⁹⁸ Em acréscimo, algumas provas sugerem que a ionização negativa, particularmente a níveis de alta densidade, tem um efeito positivo sobre a depressão.⁹⁹



A Vitamina D — a Vitamina da Luz do Sol

Outro dos benefícios de estar junto ao mar é a nossa exposição direta à luz do Sol, a nossa principal fonte de radiação ultravioleta, que desencadeia a produção natural de vitamina D na nossa pele. «Vitamina da luz do Sol», a vitamina D cumpre várias funções importantes. Embora seja geralmente associada à saúde óssea — uma das suas funções mais fundamentais é regular a quantidade de cálcio no corpo, vital para a saúde dos ossos, dos dentes e dos músculos¹⁰⁰ —, a vitamina D também é conhecida pelo seu importante contributo para o sistema imunitário, a saúde digestiva e o bem-estar mental, para não referir as suas propriedades anticancerígenas.^{101–103}

A VITAMINA D E A IMUNIDADE

O sistema imunitário protege o corpo dos ataques de organismos estranhos e promove a imunidade protetora. Além disso, mantém a tolerância do organismo a si próprio — normalmente, o sistema imunitário sabe fazer a distinção entre as células do próprio organismo e as células estranhas. Se deixar de reconhecer os seus próprios tecidos e células, porém, o sistema imunitário pode atacar o corpo, como se ele fosse um organismo estranho ou um invasor externo. Essa autoimunidade pode provocar uma série de doenças humanas, como a diabetes de tipo-1, a psoríase, a artrite reumatoide e a lúpus. O défice de vitamina D está associado a um aumento da autoimunidade e da suscetibilidade à infeção.¹⁰⁴

Também se associaram níveis insuficientes de vitamina D a um aumento do risco de síndrome metabólica (SMet), um conjunto de problemas que incluem obesidade abdominal, hipertensão, níveis de colesterol anómalos e valores elevados de glicémia (que, quando não controlados, podem degenerar em diabetes de tipo-2). Qualquer uma dessas afeções

isoladamente pode afetar os vasos sanguíneos, mas as três em conjunto aumentam o risco de se desenvolverem graves problemas de saúde, como doença cardíaca e AVC.¹⁰⁵ Um estudo brasileiro detetou SMet em quase dois terços de um grupo de mulheres em pós-menopausa com déficit de vitamina D, mas em menos de 40% das que tinham níveis suficientes de vitamina D.¹⁰⁶

A VITAMINA D, O CANCRO E A SAÚDE DIGESTIVA

As investigações já estabeleceram uma ligação entre níveis insuficientes de vitamina D e um risco acrescido de determinados tipos de cancro, como os da próstata, da mama e dos ovários.¹⁰⁷ Sabemos que a vitamina D tem propriedades anticancerígenas potentes, sobretudo contra os cancros do sistema digestivo.¹⁰⁸

O déficit de vitamina D também está correlacionado com problemas de saúde digestiva: muitas pessoas que sofrem de distúrbios gastrointestinais debilitantes, como a doença inflamatória do intestino (DII) e a síndrome do cólon irritável (SCI), sofrem de déficit de vitamina D. A SCI afeta 20% da população do Reino Unido e é responsável por 10% das consultas de Medicina Geral. Pensa-se que receber quantidades suficientes de vitamina D (por exemplo, através de suplementos) possa ajudar a aliviar os sintomas.¹⁰⁹

Uma vez que poucos são os alimentos que fornecem vitamina D, a exposição ao Sol torna-se fundamental (embora, claro está, se deva ter o cuidado de evitar exageros, porque a exposição excessiva ao Sol pode aumentar o risco de desenvolver cancros da pele). Os estudos concluíram que a radiação ultravioleta tende a ser mais elevada na costa, devido aos efeitos que essa paisagem produz sobre as nuvens — por outras palavras, passa mais luz do Sol. No Norte da Europa, isso é especialmente importante nos meses do outono e do inverno, quando a síntese da vitamina D é mais reduzida.⁴⁷

CAPÍTULO 3



Os Benefícios Mentais e Emocionais do Mar

«Se o oceano consegue acalmar-se,
tu também consegues. Somos ambos água salgada
misturada com ar.»

— Nayyirah Waheed

Há muito que os seres humanos mantêm laços emocionais com a água: a água pode dar significado a um local e defini-lo na nossa vida, transmitindo-nos um importante sentido de pertença e apego.^{109, 110} Ao longo de toda a nossa história, a água esteve sempre presente nos nossos rituais e cerimónias religiosos, associando amiúde determinados locais, como poços sagrados ou a costa, a experiências de «cura».⁹

Ainda hoje continuamos a desenvolver apegos emocionais à água e, muito em particular, ao mar. De entre todos nós, há quem prefira os cenários costeiros, como os locais de recreação e lazer por excelência¹¹¹, e há quem associe determinadas zonas à beira-mar a memórias felizes das férias na infância ou às atividades que mais gostamos de praticar. Mas também há quem se sinta instantaneamente calmo e descontraído só de olhar para o mar.

A nossa saúde física e a nossa saúde mental estão inextricavelmente ligadas — da mesma maneira que os problemas de saúde física podem gerar problemas de saúde mental, os problemas de saúde mental podem afetar a saúde física. Assim sendo, mais do que curar diretamente o corpo, a proximidade ao mar beneficia-o indiretamente, ao acalmar e revigorar a mente.⁷

Há várias teorias para explicar porque é que nos sentimos melhor em ambientes naturais do que em cenários urbanos (ver páginas 31–6). É provável que tenhamos uma reação positiva automática a coisas vivas e características da paisagem que sempre nos ajudaram a sobreviver e a prosperar ao longo da nossa evolução. A água é considerada uma característica dominante dessa categoria de paisagens «restauradoras»²⁵ — a visão da água gera em nós intensas reações positivas que melhoram o nosso humor e promovem a recuperação do stress e da fadiga mental.¹¹² Então, por que razão e de que modo é que a água tem um efeito tão poderoso sobre nós, a nível emocional e psicológico? E, acima de tudo, que provas temos de que estar junto ao mar ou, no mínimo dos mínimos, olhar para os oceanos, tenha um impacto particularmente benéfico sobre o nosso bem-estar e a nossa saúde emocionais?

Uma Análise das Evidências

Muitas são as fontes de evidências que sustentam a noção de que estar junto ao mar ou ver paisagens marinhas é benéfico para a nossa saúde e o nosso bem-estar.

ESTUDOS DE ECONOMIA

Encontramos evidências na área da Economia, sobretudo no estudo dos fatores psicológicos que afetam os nossos comportamentos e as nossas decisões de natureza financeira. O tempo e o dinheiro são dois dos nossos recursos mais preciosos e torna-se muito evidente que, um pouco por todo o mundo, as pessoas se dispõem a dedicar quantidades significativas de um e do outro para estarem junto ao mar, seja decidindo viver perto da costa ou procurando recreação no litoral.

Com efeito, as pessoas não se importam de gastar uma quantidade avultada para conseguirem essas experiências na costa — as casas com vista para o mar tendem a ser as mais caras.⁷ E quem já tenha passado umas férias na praia compreende perfeitamente a razão desse custo superior associado à vista para o mar: os quartos com essa tão importante vista para o mar são invariavelmente mais caros do que os outros.⁴⁶

ESTUDOS DE PSICOLOGIA

Pode analisar-se a forma de sentir das pessoas quando expostas a diferentes cenários e em que medida consideram cada um deles «restauradores» tanto em laboratório como «no terreno» (ou seja, num ambiente «real»). Os estudos laboratoriais permitem que as pessoas vivenciem muitos ambientes diferentes sem terem de se deslocar. Por exemplo, os sujeitos poderão ter de classificar dezenas de fotografias dos mais variados ambientes e dar-lhes uma pontuação em várias medidas diferentes, como, por exemplo, é que o ambiente lhes agrada ou lhes transmite felicidade.

Contudo, a desvantagem é que as pessoas só podem fazer as suas avaliações com base nas qualidades visuais de um cenário e não em todas as suas características integrantes, como os sons e os cheiros. A melhor abordagem seria, à primeira vista, proporcionar a experiência completa do ambiente «real», mas é difícil reunir muitos dados sobre visitas e locais específicos, pelo que as experiências no

terreno tendem a utilizar categorias muito abrangentes (por exemplo, cenários urbanos vs. cenários naturais). Infelizmente, dessa forma é impossível identificar as características específicas da paisagem (como a água, a vegetação ou a fauna) que são mais benéficas para a saúde e o bem-estar.^{19, 113}

A Sondagem MENE

Uma boa solução é analisar dados de sondagens que forem sendo recolhidos ao longo de vários anos. A sondagem *Monitoring Engagement with the Natural Environment* (MENE) iniciou-se em 2009, com o objetivo de observar a forma como as pessoas utilizam o ambiente natural na Inglaterra. Para isso, fazem-se 45 mil entrevistas exaustivas todos os anos. Os ambientes são classificados em 16 tipos específicos (por exemplo: parque municipal, campo de jogo, floresta, montanha, praia e costa), em três categorias: verde urbana, verde rural e costa. Os investigadores observaram os tipos de sentimentos que o ambiente natural suscitava nas pessoas em visitas feitas nos sete dias anteriores. Perguntavam em que medida é que as pessoas achavam a experiência «restauradora», por exemplo, em que medida é que cada experiência as tinha feito sentir «calmas e descontraídas» e «revigoradas e revitalizadas».

Das três categorias, as pessoas diziam sentir-se mais restauradas com as visitas a ambientes verdes rurais do que com as visitas aos espaços verdes urbanos. Mas as visitas à costa eram as que sentiam ser mais restauradoras. Se observarmos melhor os 16 tipos específicos, constatamos que a costa é considerada um ambiente mais restaurador do que o campo, mas tão restaurador como as zonas florestais e montanhosas.¹¹²

Um Estudo dos Residentes do Litoral

Outros estudos revelaram conclusões semelhantes. Um deles explorou as experiências vividas em zonas costeiras que ajudam a sustentar e preservar o bem-estar individual das pessoas no dia a dia. Para

isso, acompanhou 33 residentes de duas localidades costeiras no Sudoeste da Inglaterra durante uma semana, de forma a identificar os sítios para onde iam e registar o tempo passado e o grau de atividade exercido em cada um deles. Os residentes tinham de explicar as razões pelas quais procuravam os diferentes ambientes locais para promover e manter uma sensação de bem-estar.⁹

Este estudo revelou que os residentes tinham quatro formas diferentes de expressar o que sentiam pela costa:

- Simbólica: o mar «limpava» e «purificava»; os residentes sentiam que se poderiam perder nos pensamentos, só a olhar para o mar, e que as ondas «levavam» as suas emoções, fazendo-os sentir-se mais calmos; o mar lembrava-lhes ocasionalmente de que deveriam «parar e fazer uma pausa», para não se deixarem esmagar pelas minudências da vida, mas conseguirem antes olhar para o grande panorama; sentiam-se «enraizados» no mar e sentiam falta dele, quando se ausentavam, como uma «inquietação» que os impelia a regressar.
- Concretizadora: a costa era um local onde podiam concretizar os seus desejos de desafio, através de uma vasta gama de atividades, como ciclismo, caminhada, caiaque e *surf*, que lhes permitiam perseguir determinados objetivos pessoais importantes; ao contrário de um ginásio, a costa era um ambiente agradável que lhes oferecia também benefícios cognitivos e emocionais. Atividades como o *surf* e a vela, sobretudo em condições climáticas desafiantes, podem ser fisicamente incómodas, mas proporcionar sensações extremamente intensas de felicidade e realização e, desse modo, fazê-las sentir-se mais competentes, seguras de si e bem-sucedidas.
- Imersiva: muitas pessoas dedicavam-se a atividades como a pesca ou à simples contemplação

do mar, que não exigiam muita concentração e lhes permitiam abrir-se às experiências multissensoriais da costa, desse modo criando o espaço mental necessário para refletir e pôr as coisas em perspectiva. As diferentes condições climáticas dos ambientes em que nos inserimos podem influenciar a nossa forma de sentir e alterar dramaticamente as nossas experiências: a combinação de bom tempo com ondas pequenas sobrepostas pode ser tranquilizadora, enquanto a combinação de vento e chuva com um mar revolto pode revigorar-nos e fazer-nos sentir «mais vivos». Para os inquiridos, ver as ondas a quebrar era especialmente relaxante: a natureza repetitiva do quebrar das ondas pode ser bastante hipnótica e aliviar o stress. Esse tipo de movimento repetitivo não-ameaçador — por vezes descrito como movimento heraclítico — pode ser extremamente relaxante e uma fonte inesgotável de fascínio.

- Social: os espaços costeiros locais davam a oportunidade às pessoas para travar conversas amigáveis, gozar de momentos de lazer e bem-estar em família ou criar laços com as outras através de experiências ou passatempos partilhados; evocavam recordações felizes da infância e permitiam aos pais criar novas recordações com os seus próprios filhos. A praia apresenta-se como um local especialmente bom para «criar laços familiares», pois parece suprir as necessidades de miúdos e graúdos.

Comparação entre os Residentes do Litoral e os Residentes do Interior

Dois estudos conduzidos no Reino Unido compararam a saúde autoparticipada de residentes do litoral com a de residentes do interior ou de locais sem vista para o mar.

O primeiro estudo utilizou os dados do censo de 2001 da Inglaterra, em que se pedia às pessoas

para classificarem a sua saúde nos 12 meses anteriores como «boa», «bastante boa» ou «nada boa». Os investigadores verificaram que quanto mais perto do mar a pessoa vivesse, mais probabilidades tinha de ser saudável. Muito importante foi a constatação de que os benefícios para a saúde pareciam ser maiores para as comunidades mais desfavorecidas, o que sugere que viver na costa poderá reduzir os efeitos negativos da pobreza e da carência. Obtiveram-se resultados semelhantes em cenários de espaços verdes.¹¹⁴

Embora nos dê informações interessantes sobre a ligação entre a distância em relação ao mar e a saúde reportada, este estudo é só uma amostra recolhida numa determinada janela de tempo: os dados de um ano de censo não nos dão uma ideia de como a saúde das pessoas muda ao longo do tempo. Talvez gozassem de boas condições de saúde por serem saudáveis e terem meios suficientes para viverem na zona que preferirem, por exemplo, a costa.

Um outro estudo comparou o estado geral de saúde autoparticipado das pessoas quando viviam num determinado local, comparado com quando viviam noutros.¹¹² Concluiu-se que as pessoas reportavam melhores condições gerais de saúde física e mental nos anos em que tinham vivido perto do mar. Além disso, ao que tudo indica, os benefícios de viver junto ao mar estavam mais fortemente associados a uma redução nos efeitos negativos (como os problemas de ordem mental) do que a um aumento nos efeitos positivos (como a sensação de bem-estar). Tendo em conta os resultados dos estudos já mencionados, isso parece fazer sentido: outras investigações concluem que estar junto ao mar pode ajudar a reduzir o stress, estimular a prática de exercício físico e fomentar interações sociais positivas, e tudo isso está associado a benefícios para a saúde.

Um Estudo Japonês

Obtiveram-se resultados semelhantes no Japão. Um estudo comparou as reações dos residentes de duas

zonas residenciais do Japão: uma com vista para o mar e outra sem.¹⁵ Os residentes completaram um questionário que lhes pedia para dizer quanto concordavam ou discordavam com afirmações acerca dos seguintes aspetos:

- A passagem do tempo, por exemplo: «Até se esquece de como o tempo voa.»
- Magnitude e êxtase, por exemplo: «Consegue sentir a magnitude e a riqueza da natureza.»
- Paz de espírito, por exemplo: «Sente a tranquilidade.»
- Encanto e ânsia, por exemplo: «Sente ânsia e esperança.»
- Ameaça, por exemplo: «Sente-se incomodado.»

Os investigadores constataram que os residentes do litoral demonstraram gozar mais de efeitos psicológicos positivos em relação à passagem do tempo, à magnitude e ao êxtase, à paz de espírito e ao encanto e à ânsia, mas menos de efeitos psicológicos negativos em relação à ameaça, quando comparados com os residentes do interior. Além disso, concluíram que os efeitos positivos dos cenários costeiros eram mais fortes para as mulheres do que para os homens. Isso talvez se deva ao facto de, na cultura japonesa, ainda persistir bastante o culto das «donas de casa» a tempo inteiro, o que faz com que as mulheres em geral tenham mais tempo para ficar em casa a contemplar o mar e não tenham de lidar tanto com o ambiente stressante que normalmente caracteriza os locais de trabalho.

Os residentes de todas as idades sentiam mais efeitos psicológicos positivos se vivessem junto ao mar e não no interior, mas os efeitos positivos eram mais intensos para os idosos, talvez porque estes passam mais tempo em casa, expostos aos efeitos positivos do mar. Em termos globais, o estudo conclui que a vida no litoral proporciona mais emoções positivas, como sensações de paz e tranquilidade, e promove um bem-estar generalizado.

As Propriedades da Água

Passar tempo no mar e em torno dele é uma experiência enriquecedora que envolve os cinco sentidos. A imagem do mar azul, o som das ondas a quebrar, o cheiro da maresia, o sabor a sal nos lábios, a sensação da areia quente entre os dedos dos pés ou da água fria a envolver o corpo: tudo isso são experiências sensoriais que geram em nós sensações e emoções positivas e promovem o nosso bem-estar. Talvez as propriedades da água em si possam contribuir para esses sentimentos.

A IMAGEM DO MAR

A cor é um elemento importante da nossa experiência visual, que influencia muitos dos nossos comportamentos, como o carro que compramos ou a roupa que vestimos.¹¹⁶ A cor que tem uma associação mais positiva com a água é o azul. Adoramos contemplar as águas azuis do oceano — do tom verde-azulado mais claro das águas baixas, ao tom de azul-safira mais escuro das profundezas oceânicas. Muitas pessoas dizem que o azul é a sua cor preferida. Com efeito, uma sondagem a nível mundial, que englobou dez países de quatro continentes, revelou que o azul é a cor mais popular, mesmo em locais como a China, onde certas cores — como o vermelho, o amarelo e o verde — são consideradas auspiciosas e fontes de sorte.

Psicólogos e profissionais de *marketing* verificam que as pessoas associam a cor azul a qualidades como a credibilidade, a abertura, a confiança, a profundidade e a sabedoria.¹¹⁷ A cor azul é vulgarmente associada a sentimentos de calma ou serenidade; algumas pessoas pintam certas divisões da casa de azul para criar um ambiente de paz e tranquilidade.¹¹⁸ Embora possa ter outras conotações menos positivas, como a frieza e a melancolia (tendo em conta a expressão *feeling blue*, que significa estar triste), em geral, o azul cativa pessoas de todas as idades e é a cor preferida de muitas pessoas de ambos os sexos.¹¹⁹

Talvez um dos motivos pelos quais preferimos imagens da costa e de outros cenários aquáticos seja a nossa grande preferência pela cor azul. Procurando compreender um pouco mais sobre a forma como as cores preferidas afetam a predileção das pessoas por diferentes paisagens, investigadores do Reino Unido compararam as reações a imagens de três ambientes (urbano, rural/verde, aquático) apresentadas a preto e branco, e não a cores. Constatou-se que as pessoas continuavam a preferir as imagens de ambientes aquáticos às imagens de cenários rurais/verdes e urbanos, mesmo quando as viam a preto e branco. Isso sugere que a nossa preferência pela cor azul poderá estar mais relacionada com a história da nossa evolução do que simplesmente com os nossos gostos pessoais. Talvez nos sintamos atraídos pela cor azul por ela evocar em nós imagens de potenciais fontes de água doce e alimento, ou seja, de vida.¹²⁰

Os padrões criados pela forma como a água reflete em movimento captam a atenção das pessoas e suscitam fascínio. Um desses tipos de padrões — os padrões fractais — é particularmente interessante, porque já se pôs a hipótese de os benefícios psicológicos e fisiológicos da contemplação de cenários naturais se deverem às propriedades fractais da natureza.¹²¹ Os padrões fractais (um termo introduzido pelo matemático Benoît Mandelbrot, em 1975) ocorrem quando um padrão semelhante se repete, ao aumentar ou diminuir.¹²² Tanto podem ser «exatos», se o padrão se repetir exatamente da mesma forma, a escalas diferentes, como podem ser «estatísticos», como é o caso dos padrões fractais mais aleatórios da natureza.¹²¹ Pense em como o tronco de uma árvore se vai dividindo em ramos cada vez mais pequenos até a galhos muito finos — é um exemplo de um padrão fractal natural (estatístico).

Encontramos muitos padrões igualmente fascinantes na natureza: as frondes do feto, a carapaça de um caracol, o delta de um rio e os brócolos romanescos. Também os encontramos na costa, nas ondas

do mar, nas nuvens e, até na própria linha costeira, que forma padrões fractais muito cativantes. Estudos a comparar as reações das pessoas a dois tipos de padrões fractais sugerem que o tipo que encontramos na natureza é importante para induzir «respostas alfa» no cérebro, indicativas de um estado desperto e descontraído.¹²¹

O SOM DO MAR

Extremamente restaurador, o som da água pode gerar uma sensação de relaxamento.¹²³ Muitos materiais para induzir o relaxamento, como gravações em CD e *apps*, utilizam sons ligados à água — por exemplo, de ondas a quebrar na praia —, precisamente pela sua ação apaziguante e relaxante. Algumas pessoas podem prezar especialmente os sons, os aromas e o toque do mar. Estudos que envolviam pessoas com problemas de vista salientam a importância dos aspetos auditivos, olfativos e táteis de uma visita ao litoral. Embora não possa admirar a cor ou os padrões da água, essas pessoas podem beneficiar das outras qualidades relaxantes e revigorantes do mar.

O TOQUE, O SABOR E O CHEIRO DO MAR

Podemos embeber os nossos sentidos na paisagem marítima, ouvindo as ondas, cheirando as algas e sentindo a areia.⁷⁰ Tal como podemos embebê-lo literalmente, mergulhando na água. Nadar e tomar banho na água é uma forma totalmente diferente de vivenciar o ambiente natural que o interior não nos oferece.¹²⁴ Em investigações com tanques flutuantes, verificou-se que a imersão na água pode ser benéfica no alívio de diversos problemas psicológicos e fisiológicos, pois reduz o stress, a ansiedade, a depressão e a dor observada, além de promover o otimismo e a qualidade do sono (ver página 136).¹²⁵

Os Efeitos da Vida Marinha na Saúde e no Bem-estar

As pessoas gostam não só das vistas, dos cheiros e dos sons do mar, mas também do contacto com a sua flora e fauna. Os golfinhos, as focas, as baleias, os tubarões-frade e as aves marinhas são espécies que as pessoas têm esperança de avistar na costa. Mais visíveis são as plantas e flores selvagens costeiras que adornam as margens rochosas, os topos das arribas, as praias, as dunas e os estuários. Os dias passados em família à procura de caranguejos e peixinhos entre as algas das piscinas formadas entre as rochas ou de conchas vazias ao longo da praia podem ser fontes ricas de recordações muito especiais.

Embora ver a flora e fauna extraordinária que habita a nossa linha costeira possa ter um impacto profundo no nosso dia, pouca investigação se fez nos ambientes marinhos propriamente ditos: a maioria dos estudos baseia-se em experiências indiretas da vida marinha, utilizando fotografias no contexto laboratorial. Não obstante, esses estudos proporcionaram algumas provas dos efeitos benéficos que o avistamento de vida marinha pode ter na nossa saúde e no nosso bem-estar.

Um desses estudos utilizou fotografias e vídeos da flora e fauna natural que prolifera na costa do Reino Unido para observar como é que as pessoas reagem a diferentes números e tipos de espécies marinhas. O estudo concluiu que os cenários costeiros com maior número de plantas e animais faziam as pessoas sentirem-se melhor e mais restauradas do que os cenários com menos vida marinha. Observar animais com comportamentos interessantes dava mais ânimo às pessoas do que observar os mesmos animais a fazer outras coisas menos interessantes — como alcatrazes a aninhar-se numa escarpa ou focas a dormir na praia.¹²⁶

ESTUDOS EM AQUÁRIOS

Estudos conduzidos em aquários públicos obtiveram resultados idênticos. Um deles analisava as respostas comportamentais, psicológicas e fisiológicas das pessoas a três níveis diferentes de vida marinha, na exposição de um grande aquário público. Decorreu em três etapas da exposição: a primeira, quando a exposição não tinha seres vivos, mas apenas água e algas artificiais; a segunda, quando já tinha os primeiros peixes e crustáceos acabados de sair da quarentena; e a última, quando a exposição estava completa.¹²⁷

As observações revelaram que os visitantes do aquário tendiam a passar mais tempo na exposição quando ela estava completa. Este fascínio dito «suave» e sem esforço teria criado uma oportunidade para se esquecerem das suas rotinas e preocupações.

Na segunda fase do estudo, os participantes responderam a cinco perguntas de avaliação das suas experiências.

- Na verdade, as avaliações foram realmente positivas nas três etapas: os participantes diziam que a exposição fora uma atividade agradável e interessante, que se sentiram melhor.
- As respostas das pessoas às cinco perguntas de avaliação, contudo, foram significativamente mais positivas em relação à exposição completa ou parcial do que em relação à exposição vazia.
- Em duas afirmações de avaliação, os participantes deram uma classificação significativamente mais alta à exposição completa do que à exposição parcial.
- Os diferentes níveis de vida marinha também exerciam diferentes efeitos sobre o humor das pessoas: em geral, quanto mais tempo passavam a ver a exposição, mais calmas e positivas as pessoas se sentiam.
- Curiosamente, porém, o nível mais elevado de vida marinha fazia as pessoas sentirem-se menos calmas, muito provavelmente, por ser mais interessante de observar.
- Verificaram-se quedas significativas no ritmo cardíaco durante todas as etapas da exposição, mas sobretudo nas etapas em que a exposição tinha vida marinha.

Será que Preferimos Certas Criaturas em relação a Outras?

Embora o estudo supracitado tenha observado as reações das pessoas a diferentes quantidades de vida marinha numa exposição específica, por norma, os aquários públicos apresentam várias exposições tropicais e temperadas pequenas e grandes. As exposições podem acolher um só espécime interessante (como um polvo-gigante-do-pacífico, *Enteroctopus dofleini*), uma comunidade mista de diferentes peixes de um habitat específico ou um grande número de criaturas da mesma espécie (como um banco de biqueirões-do-pacífico-norte, *Engraulis mordax*). Algumas exposições têm espécies carismáticas, como cavalos-marinhos¹²⁸, enquanto outras apresentam animais que podem ser menos apelativos, como caranguejos.^{129, 130}

Verificou-se que muitas pessoas têm preferências por determinados animais e têm reações diferentes consoante as exposições.

Desse modo, realizou-se um estudo para analisar a influência do tipo de exposição sobre a saúde e o bem-estar das pessoas, utilizando um conjunto de 40 fotografias de exposições de aquários públicos, categorizados por região climática abrangente (por exemplo, temperada ou tropical) e por quantidade alta ou baixa de espécies e indivíduos.¹³¹ Os participantes classificaram todas as fotografias, uma a uma, em quatro aspetos, por exemplo, quais é que achavam agradáveis, como é que se tinham sentido com cada uma e quais é que lhes pareciam restauradoras.

- Os participantes classificaram mais favoravelmente as exposições tropicais mais coloridas do que as exposições temperadas menos vivas, o que confirma os resultados de estudos anteriores em que as pessoas expressaram preferência pelos conjuntos de plantas com flores mais coloridas.¹³²
- As exposições com muitos animais, muita variedade de espécies e animais mais carismáticos também foram geralmente mais apreciadas do que as exposições com menos animais ou espécies ou com animais «menos interessantes».
- As pessoas deram classificações relativamente elevadas a imagens de cardumes de peixes. O cardume de peixes difere do banco, porque, normalmente, contém peixes da mesma espécie, mais ou menos do mesmo tamanho e da mesma idade, a deslocar-se juntos num grupo denso. Os peixes que formam cardume, como as anchovas e as sardinhas, nadam todos à mesma velocidade e na mesma direção, o que faz com que se assista a manobras e a formações complexas, como «bolas de isco». É possível que as pessoas deem classificações mais elevadas a essas imagens, porque a «bola de isco» é um exemplo de movimento heraclitiano repetitivo e hipnótico (ver páginas 68–9).

Estes estudos indicam que preferimos uns animais em relação a outros. Ao contrário das pedras, das árvores e das plantas, sentimo-nos mais próximos dos animais, porque nos identificamos com alguns dos desafios que eles enfrentam para sobreviver. Também eles se debatem com o clima, estão sempre alerta para ameaças como os predadores, precisam de encontrar comida para se alimentarem e/ou para alimentarem as suas famílias e sofrem com a perda dos familiares ou de membros da sua comunidade.¹³³

ESTUDOS NA NATUREZA

Um estudo explorou o que as pessoas sentiam depois de terem contacto com a vida selvagem no seu próprio ambiente marinho e fornece informações intrigantes sobre o impacto positivo desses contactos com a vida selvagem no bem-estar das pessoas. Muitos dos participantes de uma excursão de observação de baleias e aves foram questionados acerca das suas experiências e demonstraram alguma dificuldade em expressar adequadamente aquilo que sentiram nesses contactos. Um dos participantes de uma excursão para observar baleias comentou: «Não encontro palavras para descrever as baleias. É como se tivéssemos uma espécie... uma... nítida sensação de bem-estar e um impulso positivo.»¹³³

- As excursões para observar a vida selvagem deram ânimo, facilitaram a contemplação.
- Suscitaram uma intensa sensação de alegria e felicidade.
- Os participantes demonstraram sentir um misto de êxtase e espanto perante a beleza e o padrão da natureza.
- Sentiram os sentidos a despertar uma noção alterada do tempo — sentiram-se num estado de «fluxo».

A Sensação de Fluxo

É provável que muitos de nós nos sintamos em «fluxo», em dados momentos das nossas vidas. É o que acontece quando vivemos uma experiência «ótima», durante a qual sentimos uma espécie de furor e uma profunda alegria. Damos muito valor a essas experiências, que são inesquecíveis e se destacam como marcos nas nossas vidas. Normalmente, não são momentos passivos ou de descontração, mas momentos em que levamos o corpo ou a mente aos seus limites, num esforço voluntário, ou em que conseguimos qualquer coisa que se considera difícil ou se preza. Envolvemo-nos de tal forma numa atividade que nos agrada tanto, que tudo o resto deixa de importar: talvez tenhamos uma noção diferente do tempo, enquanto estamos «na zona».¹³⁴

A TERAPIA ASSISTIDA POR ANIMAIS

As baleias e os golfinhos são animais «carismáticos», porque demonstram várias características apelativas. As pessoas referem-se aos golfinhos como seres inteligentes, bonitos, serenos e brincalhões¹³⁵, e são essas características que, sem dúvida alguma, os tornam tão populares no tratamento de doenças e problemas de desenvolvimento.

A terapia assistida por golfinhos (TAG) permite que as pessoas nadem com golfinhos em cativeiro ou interajam com eles.¹³⁵ Os Estados Unidos, Japão, China, Rússia e México já oferecem esta modalidade terapêutica. Os proponentes da TAG acreditam que essas interações podem ajudar as pessoas com doenças e distúrbios clínicos — como autismo, epilepsia, esclerose múltipla, depressão e cancro —, ao aumentarem o estímulo, melhorarem a memória e as capacidades motoras, acelerarem a regeneração da doença e fomentarem o bem-estar. No entanto, não há provas científicas que sustentem a eficácia da TAG, e há quem acredite que a conclusão mais realista a retirar é a de que os benefícios derivam do puro prazer de nadar com esses animais.¹³⁵

O golfinho é um dos poucos animais aquáticos que se utilizam na terapia assistida por animais (TAA), uma vez que a maioria dos tratamentos recorre a animais terrestres, como os cães.¹³⁶ Contudo, a foca-cinzenta e a foca-vulgar em cativeiro foram alvo de um estudo de caso recente (*Project Seal to Heal*, ou Projeto Foca para a Cura) que tentava apurar se a interação com focas poderia ajudar um veterano de guerra com sintomas de PSPT*. O estudo conclui que, em geral, a participação no *Project Seal to Heal* levou a uma redução clinicamente significativa dos sintomas de PSPT no veterano que completou o programa.¹³⁷

Também se concluiu que a observação dos animais nas exposições dos aquários públicos beneficia a saúde e o bem-estar humanos (ver páginas 76–7)¹²⁷, podendo ser considerada terapia assistida por animais.

Numa sondagem feita a 100 pessoas com aquários em casa:

- 94% dos inquiridos sentia que a presença do aquário lhes fazia bem.
- Cerca de 70% dos inquiridos afirmaram que contemplar os peixes os acalmava e descontraía, ajudando a reduzir os níveis de stress e ansiedade.
- Um pequeno número de inquiridos do sexo masculino referiu ter sido aconselhado pelo médico a ter um aquário para ajudar a combater a hipertensão.¹³⁸

* Perturbação de stress pós-traumático. [N. T.]

Tempo em Família

Num estudo que observava a forma como as famílias passavam o seu tempo na praia, os investigadores verificaram que a família inteira sentia os benefícios psicológicos de viver momentos de diversão, felicidade e alegria. Miúdos e graúdos sentiam igualmente que a praia era um local relaxante e restaurador: tudo, desde o som das ondas, até à beleza do cenário, contribuía para que se sentissem mais calmos e menos stressados.⁶

Também se constatou que o tempo passado na praia beneficiava a interação social. As crianças sentiam que as famílias passavam mais tempo a interagir com elas na praia do que noutros contextos. Nesses momentos, os adultos podem passar uma série de capacidades importantes aos filhos: podem ensiná-los a nadar ou fazer *surf*, a respeitar os habitats das piscinas que se formam entre as rochas, tendo o cuidado de colocar as pedras nos seus devidos lugares e de não assustar nem perseguir os peixes.

A IMPORTÂNCIA DA BRINCADEIRA

A praia também é um local maravilhoso para as crianças brincarem sozinhas (ainda que sob o olhar atento dos adultos). A praia oferece às crianças muitas oportunidades para explorarem o mundo por si só, fazendo o que lhes apetece — espreitando para dentro das grutas, observando as piscinas que se formam entre as rochas e trepando pelas rochas. A brincadeira é essencial para o desenvolvimento da criança, pois contribuiu para o seu bem-estar a nível cognitivo, social, físico e emocional.¹³⁹ A brincadeira não direcionada — sem a presença dos pais ou de outros adultos — é particularmente importante, porque as faz sentir uma certa medida de liberdade e controlo. Estimula a criatividade, a exploração e a autoaprendizagem — incluindo a aprendizagem que advém dos erros que cometem.

A brincadeira não direcionada permite que as crianças façam amigos, aprendam a trabalhar em grupo, a partilhar, a resolver conflitos, a negociar e a expressar-se.¹³⁹ Nesses momentos, praticam capacidades importantes, como a da tomada de decisões, que lhes permite decidir o que querem fazer e perceber do que é que gostam ou não gostam. Quando brincam em ambientes naturais, as crianças podem ganhar mais consciência daquilo que as rodeia e desenvolver o gosto pela natureza.

Aumentar o Acesso ao Mar

A nossas próprias reações intuitivas — cada vez mais sustentadas por estudos científicos — sugerem que nos sentimos melhor quando estamos junto ao mar e que isso nos faz bem tanto em termos de saúde física e mental como em termos de bem-estar. Infelizmente, nem todas as pessoas podem ou querem passar mais tempo junto ao mar, para poderem beneficiar deste recurso natural tão precioso. Em parte, pode ser por questões de acesso, por serem pessoas com mobilidade física reduzida ou problemas de saúde, por as infraestruturas locais não serem boas (por exemplo, pode não haver uma boa rede de transportes públicos ou os caminhos de acesso podem não estar em condições), por falta de meios financeiros ou simplesmente por falta de tempo livre.

Além disso, há algumas questões de ordem psicológica que podem limitar o acesso, como é a falta de autoconfiança, os problemas cognitivos e os distúrbios psicológicos (como agorafobia). Outros fatores que impedem as pessoas de ir a ambientes com espaços azuis podem ser, entre outros, a má qualidade da água e a presença de lixo ou outros tipos de poluição.^{140, 141}

ULTRAPASSAR OS OBSTÁCULOS AO ACESSO

As pessoas das zonas mais carenciadas socioeconomicamente, bem como as mulheres e os idosos, são os que mais tendem a beneficiar dos efeitos restauradores do mar, pelo que é importante encorajar outros segmentos populacionais da sociedade a visitar a costa.

Há várias formas de o fazer. Melhorar a gestão e o investimento no ambiente marinho (bem como nas infraestruturas e amenidades associadas) pode ajudar a encorajar as pessoas a passar mais tempo na costa. Nalguns casos, pode ser muito caro resolver os

problemas de acesso — especialmente se for necessário fazer grandes alterações ou em se tratando de zonas de difícil acesso —, mas há pequenas mudanças, a que amiúde chamamos «acupuntura urbana» (ver página 89), que podem ser relativamente eficazes.

Para promover o contacto com o ambiente marinho e as suas propriedades de saúde, é importante torná-lo acolhedor: deve ter água de boa qualidade, não estar cheio de lixo, ser seguro, ter caminhos e instalações bem mantidas e ser acessível a todos. Melhorar os acessos às zonas costeiras e facilitar o contacto das pessoas com o ambiente marinho exige um bom investimento de tempo e dinheiro, mas as autarquias até poderão considerar que vale a pena, se perceberem os benefícios que isso trará em termos de saúde e bem-estar à população local.

Qualquer contacto acrescido com a costa deve ser bem gerido e controlado. Os ecossistemas marinhos podem ser muito frágeis: a má gestão dos mares, o desenvolvimento inadequado da indústria e do turismo, o lixo, a poluição e as perdas e os danos que o habitat possa sofrer são só algumas das ameaças que o ambiente marinho enfrenta. Dessa forma, por mais que queiram melhorar o acesso e a qualidade ambiental, com vista a promover a saúde e o bem-estar da população, os legisladores devem ter o cuidado de garantir uma boa gestão de tudo, face ao potencial aumento do número de visitante e os problemas associados.^{3, 82, 112}

Acupuntura Urbana

A acupuntura urbana é uma técnica que pode aliviar o stress e melhorar o bem-estar dos residentes das cidades. Desenvolvida pelo arquiteto e professor finlandês, Marco Casagrande, a acupuntura urbana combina a acupuntura chinesa com a teoria de design urbano ocidental. Da mesma maneira que a acupuntura utiliza agulhas finas para melhorar a saúde e o bem-estar da pessoa no seu todo, a acupuntura urbana utiliza intervenções de pequena escala nos sítios subutilizados, inacessíveis ou de algum modo considerados negativos, para que eles passem a exercer efeitos extremamente positivos sobre a população local que os utiliza ou goza deles.^{142, 143}

No Reino Unido, o projeto *Blue Health* («Saúde Azul»), um projeto europeu que abrange vários países) está a realizar uma intervenção de acupuntura urbana numa praia degradada do centro de Plymouth. O projeto visa estudar benefícios para a saúde e o bem-estar — da comunidade local e dos visitantes — que podem resultar da melhoria e regeneração do local: a praia será limpa, as rampas de acesso serão melhoradas, a vegetação selvagem será controlada, o equipamento infantil existente será atualizado, e o local será remodelado para ter assentos e um novo anfiteatro a céu aberto. Com essas melhorias, pretende-se não só promover o contacto das pessoas com a praia, mas também fomentar a interação social entre residentes e visitantes — tudo fatores que podem contribuir para a saúde e o bem-estar.

HÁ CADA VEZ MAIS EVIDÊNCIA CIENTÍFICA DOS BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS DO MAR. ESTE LIVRO CONTA-NOS TUDO SOBRE ISSO.

O mar tem um enorme significado cultural e espiritual para todos nós, que continuamos a olhar para ele como se fosse uma farmácia, que trata todos os males. O mar fornece-nos alimento, promove a atividade física, oferece oportunidades de lazer e ajuda a aliviar o stress, além de ser uma eterna fonte de beleza e inspiração.

Apesar de nos sentirmos saudáveis e felizes quando estamos junto ao mar, não existiam provas científicas para quantificar esta ligação. Até agora. Certos estudos, onde se inclui o trabalho da investigadora Deborah Cracknell, já revelam os benefícios terapêuticos de respirar o ar marítimo.

Neste livro irá encontrar informação sobre:

Os benefícios do mar para a saúde física, mental e emocional,
e as técnicas para potenciar esses benefícios • Como usufruir das
vantagens do oceano na sua casa • O impacto das atividades humanas
nos habitats marinhos e o que devemos fazer para o amenizar

 <p>nascente o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-89-7</p>  <p>9 789898 873897</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
---	---