

OS BENEFÍCIOS DO CONTATO COM O AMBIENTE MARINHO PARA SAÚDE MENTAL

Emanuelle Pinheiro da Silva
Ana Julia Andrade Oliveira
Maria Vittorya Mendes de Oliveira da Cruz

Tatiana Kraiczei
Anisther Fabretti Bossoni Saikali
tatiana.kraiczei@escola.pr.gov.br

Colégio Estadual Gabriel de Lara, Matinhos-PR

Resumo

O oceano é um ambiente natural que pode trazer impactos positivos para o corpo e a mente. O som das ondas, a brisa fresca e a paisagem contribuem para reduzir o estresse e proporcionar bem-estar. Estudos indicam que passar tempo em espaços dominados por água, chamados blue spaces, ajudam a diminuir sintomas de ansiedade, depressão e outros transtornos, além de estimular hábitos de vida mais saudáveis, como caminhadas e exposição ao sol. Nosso projeto tem como objetivo investigar de que forma o oceano influencia a saúde mental e como as pessoas percebem esses benefícios após um período na praia. Para isso, será realizada uma pesquisa teórica baseada em artigos e fontes científicas, complementada por questionários que permitirão reunir relatos e opiniões de diferentes pessoas. Com os resultados, espera-se mostrar os inúmeros benefícios que o contato com a praia trás para a saúde mental e fortalecer a conscientização da importância de preservar os ambientes marinhos e valorizar o oceano, não apenas como recurso natural, mas também como aliado da saúde humana.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; *Blue spaces*; Ansiedade; Depressão; Qualidade de vida;

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a saúde mental tem sido um dos maiores desafios de saúde pública, em virtude do aumento significativo de casos de ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos que afetam milhões de pessoas no Brasil e no mundo. Vários estudos recentes têm apontado a importância do contato com ambientes naturais como um fator protetor da saúde mental, promovendo bem-estar, redução do estresse e equilíbrio emocional (BRATMAN et al., 2019; MOURÃO; MONTEIRO, 2020). Entre os diferentes ecossistemas, os oceanos e zonas costeiras destacam-se como espaços que trazem benefícios à saúde física e psicológica das pessoas.

A literatura científica aponta que ambientes azuis, como mares, rios e lagos, possuem impacto ainda mais significativo na restauração psicológica do que os ambientes verdes (KAPLAN; KAPLAN, 1989; GASCON et al., 2017). Isso ocorre porque a visão do mar, o som das ondas e até mesmo o cheiro característico da maresia estimulam respostas fisiológicas que favorecem o equilíbrio emocional e reduzem a ativação do sistema nervoso simpático, responsável pelas reações de estresse.

Como afirma Kaplan (1989, p. 45): “a natureza tem a capacidade de restaurar recursos psicológicos exauridos, proporcionando clareza, descanso mental e alívio do estresse cotidiano”.

Pesquisas também demonstram que observar paisagens marinhas e praticar atividades costeiras estão associadas à melhora de quadros de ansiedade, redução de sintomas depressivos e fortalecimento do bem-estar (FONSECA; SILVA, 2018). Esse tema ganha ainda mais relevância no cenário pós-pandemia, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) registrou aumento expressivo da prevalência global de ansiedade e depressão.

A justificativa desta pesquisa baseia-se na necessidade de ampliar a compreensão sobre os benefícios dos oceanos na saúde mental, especialmente em um período marcado pelo crescimento dos transtornos emocionais e pelo distanciamento das pessoas em relação à natureza. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou muito após a pandemia de COVID-19, e a busca por métodos inovadores e acessíveis de promoção de saúde mental tornou-se uma necessidade urgente. Nesse sentido, a investigação científica sobre os efeitos restauradores do oceano oferece uma contribuição valiosa tanto para o campo da saúde quanto para as políticas públicas ambientais e sociais.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar os benefícios dos oceanos para a saúde mental, com demonstrações de experimentos que mostram os benefícios da interação com o ambiente marinho e como podem contribuir para a prevenção e o tratamento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse.

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

Para alcançar os objetivos da pesquisa, foram combinados procedimentos teóricos e práticos que envolveram levantamento bibliográfico, aplicação de questionários, simulações de *blue spaces* e análise comparativa dos dados coletados.

1. Pesquisa bibliográfica

Foi realizado levantamento em artigos científicos, livros e relatórios técnicos, nacionais e internacionais, sobre *blue spaces* e saúde mental, a fim de fornecer base teórica para a pesquisa.

2. Questionários

Elaboraram-se questionários estruturados, contendo perguntas objetivas e subjetivas sobre a percepção de bem-estar em ambientes naturais e aquáticos. A aplicação ocorreu de forma presencial e online, com participantes voluntários (n = 17). As respostas foram organizadas em tabelas e gráficos.

3. Simulação de *blue Spaces*

Os participantes foram expostos a uma simulação de ambiente costeiro, incluindo sons do mar, contato com areia e vento artificial. Durante a atividade, foram monitorados parâmetros fisiológicos:

- frequência cardíaca (BPM),
- tempo de permanência no ambiente,
- autorrelatos de bem-estar.

4. Análise dos resultados

Os dados coletados foram organizados em quadros comparativos, relacionando percepções subjetivas de bem-estar com indicadores fisiológicos. Essa abordagem combinada possibilitou avaliar a influência de ambientes aquáticos sobre a saúde mental.

Figura 1: Pesquisa bibliográfica na biblioteca do Colégio Estadual Gabriel de Lara



Fonte: As autoras (2025)

RESULTADOS ESPERADOS/PARCIAIS

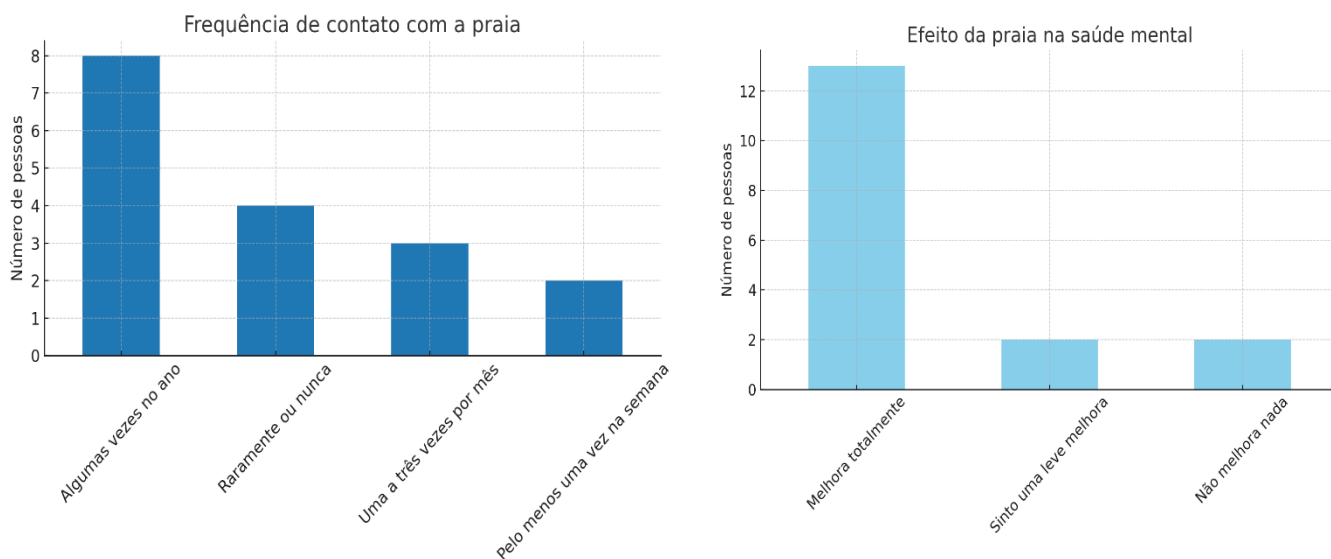
A pesquisa contou com a participação de 17 respondentes. Entre eles, a maioria afirmou visitar a praia apenas algumas vezes ao ano (Gráf. 1a), enquanto uma parcela menor relatou frequência mensal ou semanal. Esse dado revela que, mesmo em uma região litorânea, o contato contínuo com o ambiente costeiro não é uma realidade para todos.

Quando questionados sobre os efeitos da praia na saúde mental, 13 participantes (76,5%) indicaram que estar na praia “melhora totalmente” seu bem-estar, enquanto 2 relataram apenas leve melhora e outros 2 afirmaram não perceber diferença (Gráf. 1b). Esses resultados reforçam o papel restaurador dos *blue spaces*.

Na etapa qualitativa, as palavras mais recorrentes para descrever os sentimentos relacionados à praia foram “feliz”, “paz” e “tranquilidade”. Esse achado destaca a forte associação entre o ambiente marinho e estados emocionais positivos, apontando para a importância da natureza costeira na promoção da saúde mental.

Espera-se que este trabalho evidencie que o contato com ambientes oceânicos, sejam eles reais ou simulados (*blue spaces*), contribui para a melhoria da saúde mental dos indivíduos. Entre os impactos positivos previstos estão a redução da ansiedade e do estresse, demonstrada pela diminuição dos batimentos cardíacos e pela maior sensação de relaxamento; a melhora do humor e do bem-estar geral, expressa em relatos de tranquilidade, alegria e vitalidade; e a diminuição de sintomas depressivos, favorecendo estados emocionais mais equilibrados. Além disso, espera-se que o fortalecimento do vínculo entre ser humano e natureza se confirme como um importante fator protetivo contra transtornos mentais ao longo do tempo.

Gráfico 1: a) Frequência de contato com a praia; b) Efeito da praia na saúde mental



Fonte: As autoras (2025)

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

A pesquisa reforça a importância do contato humano com ambientes marinhos como estratégia de promoção da saúde mental, especialmente no enfrentamento de ansiedade, depressão e estresse. Os resultados parciais indicam que a proximidade com o mar e a simulação de *blue spaces* atuam como fatores de bem-estar, favorecendo relaxamento, equilíbrio emocional e melhoria da qualidade de vida.

Embora a amostra reduzida e a curta duração limitem a generalização dos dados, a relevância do estudo permanece. Ele aponta para a necessidade de pesquisas mais amplas e de longo prazo, envolvendo maior diversidade de participantes.

Conclui-se que os oceanos exercem papel fundamental não apenas como reguladores ambientais e climáticos, mas também como aliados da saúde humana. Valorizar e preservar os ambientes marinhos é, portanto, essencial para garantir benefícios coletivos, tanto ambientais quanto psicológicos, fortalecendo políticas públicas e práticas educativas voltadas à saúde mental.

REFERÊNCIAS

BRATMAN, Gregory N. et al. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, Washington, v. 5, n. 7, p. 1-14, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>.

FONSECA, João Pedro; SILVA, Maria Clara. A influência dos ambientes costeiros no bem-estar psicológico: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Psicologia Ambiental*, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 55-70, 2018.

GASCON, Mireia et al. Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, Munich, v. 220, n. 8, p. 1207-1221, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.08.004>.

KAPLAN, Rachel; KAPLAN, Stephen. *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

OPENAI. *ChatGPT* [recurso eletrônico]. São Francisco, CA: OpenAI, 2025. Disponível em: <https://chat.openai.com/>. Acesso em: 22 ago. 2025.

MOURÃO, Ana Paula; MONTEIRO, Luíza. Contato com a natureza e saúde mental: reflexões para a promoção do bem-estar. *Cadernos de Saúde e Sociedade*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, p. 22-34, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>. Acesso em: 26 ago. 2025.