
BLUE HEALTH

SAÚDE MENTAL E
AMBIENTE

Joana Aguiar
Médica IFE em Psiquiatria, CHPL



CONCEITOS

- SAÚDE (OMS, 1947)

"um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade"

CONCEITOS

- **SAÚDE MENTAL (OMS, 2014)**

“estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza seu próprio potencial, consegue lidar com os desafios normais da vida, consegue trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para a sua comunidade”

“capacidade de construir relações satisfatórias com os outros (...) inclui sentimentos de satisfação, otimismo, auto estima e de vida com significado”

EPIDEMIOLOGIA DA DOENÇA MENTAL – NO MUNDO

- A prevalência da doença mental corresponde a **12% de todas as doenças**, valor que sobe para os 23% nos países desenvolvidos (Xavier, M. et al, 2013)
- A depressão é **a terceira causa** com maior carga global de doença, prevendo-se que seja a primeira em 2030 (OMS, 2014)
- **Cinco das dez** principais causas de incapacidade e de dependência psicossocial são doenças neuropsiquiátricas (Xavier, M. et al, 2013)
- 165 milhões de pessoas na Europa são afetadas por uma perturbação mental anualmente (Wittchen HU et al, 2011)
- Apenas **um quarto** das pessoas com perturbação mental recebe tratamento (Wittchen HU et al, 2011)

EPIDEMIOLOGIA DA DOENÇA MENTAL - PORTUGAL

PREVALÊNCIA ANUAL DE PERTURBAÇÕES PSIQUIÁTRICAS EM PORTUGAL E EM OUTROS
PAÍSES EUROPEUS (%)

PAÍS	PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE	PERTURBAÇÕES DO HUMOR	PERTURBAÇÕES DE CONTROLO DOS IMPULSOS	PERTURBAÇÕES POR UTILIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS	TODAS
PORTUGAL	16,5	7,9	3,5	1,6	22,9
ALEMANHA	6,2	3,6	0,3	1,1	9,1
BÉLGICA	6,9	6,2	1,0	1,2	12,0
BULGARIA	7,6	3,2	0,8	1,2	11,2
ESPANHA	5,9	4,9	0,5	0,3	9,2
FRANÇA	12,0	8,5	1,4	0,7	18,4
HOLANDA	8,8	6,9	1,3	3,0	14,9
IRLANDA DO NORTE	14,6	9,6	3,4	3,5	23,1
ITÁLIA	5,8	3,8	0,3	0,1	8,2
ROMÉNIA	4,9	2,5	1,9	1,0	8,2

EPIDEMIOLOGIA DA DOENÇA MENTAL - PORTUGAL

- 42,7% da população portuguesa terá pelo menos uma perturbação psiquiátrica ao longo da vida
 - ++ **jovens** (18-34 anos) ~ 50,1%
- Cerca de 4% da população adulta apresenta uma perturbação mental grave, 11,6% uma perturbação de gravidade moderada e 7,3% uma perturbação de gravidade ligeira.
- As perturbações mentais e do comportamento representam **11,8% da carga global das doenças** em Portugal, mais do que as doenças oncológicas (10,4%) e apenas ultrapassadas pelas doenças cérebro-cardiovasculares (13,7%)

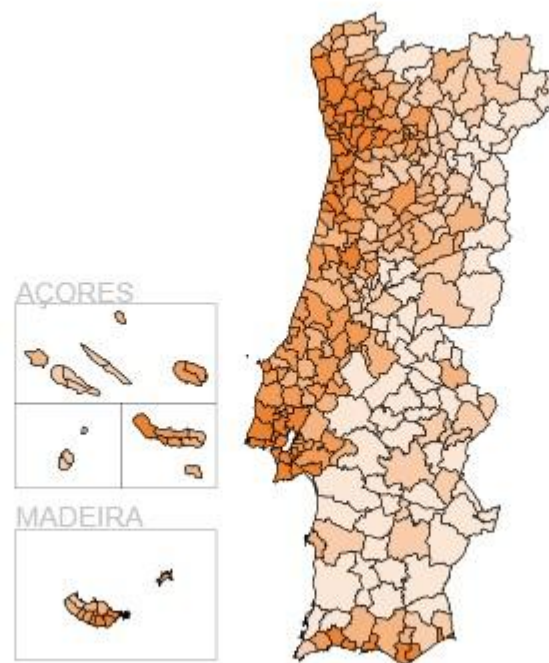


ONDE COMEÇA A DOENÇA
MENTAL?

UM PAÍS NO LITORAL

■ PORDATA

0km 250 km



2018



SOCIAL SCIENCES

Nature and mental health: An ecosystem service perspective

Gregory N. Bratman^{1,2,3,4,*}, Christopher B. Anderson^{3,5}, Marc G. Berman^{6,7}, Bobby Cochran⁸, Sjerp de Vries⁹, Jon Flanders^{10,11}, Carl Folke^{12,13,14}, Howard Frumkin^{15,16}, James J. Gross¹⁷, Terry Hartig^{18,19}, Peter H. Kahn Jr.^{1,20}, Ming Kuo²¹, Joshua J. Lawler^{1,2}, Phillip S. Levin^{1,2,22}, Therese Lindahl¹⁴, Andreas Meyer-Lindenberg²³, Richard Mitchell²⁴, Zhiyun Ouyang²⁵, Jenny Roe²⁶, Lynn Scarlett²⁷, Jeffrey R. Smith^{3,5}, Matilda van den Bosch^{28,29}, Benedict W. Wheeler³⁰, Mathew P. White³⁰, Hua Zheng²⁵, Gretchen C. Daily^{3,4,5,31,*}

CONSENSUS STATEMENT #1: EVIDENCE SUPPORTS AN ASSOCIATION BETWEEN COMMON TYPES OF NATURE EXPERIENCE AND INCREASED PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

A wealth of studies has demonstrated that nature experience is associated with psychological well-being. These include investigations of single as well as cumulative occasions of nature contact, and range from experimental to observational designs. The forms of association include evidence that links nature experience with increased positive affect (26, 30, 32); happiness and subjective well-being (42); positive social interactions, cohesion, and engagement (43, 44); a sense of meaning and purpose in life (45); improved manageability of life tasks (46); and decreases in mental distress, such as negative affect (32, 47). In addition, with longitudinal studies, as well as natural and controlled experiments, nature experience has been shown to positively affect various aspects of cognitive function (48), memory and attention (30, 32, 49), impulse inhibition (50), and children's school performance (51), as well as imagination and creativity (52).

CONSENSUS STATEMENT #2: EVIDENCE SUPPORTS AN ASSOCIATION BETWEEN COMMON TYPES OF NATURE EXPERIENCE AND A REDUCTION OF RISK FACTORS AND BURDEN OF SOME TYPES OF MENTAL ILLNESS

Nature experience has been associated with improved sleep (53) and reductions in stress, as assessed by self-report and various physiological measures and biomarkers of acute and chronic stress (32, 35). These impacts on sleep and stress may entail decreased risk for mental illness, as sleep problems and stress are major risk factors for mental illness, especially depression (54). In addition, there is growing evidence that nature experience is associated with a decreased incidence of other disorders [see (28, 55, 56) for reviews on the effects of green space on specific psychopathologies, including anxiety disorders (57), attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD) (58, 59), and depression (60, 61)]. Several of these associations are



Coastal proximity and mental health among urban adults in England: The moderating effect of household income

Joanne K. Garrett ^a  , Theodore J. Clitherow ^a, Mathew P. White ^a, Benedict W. Wheeler ^a, Lora E. Fleming ^a

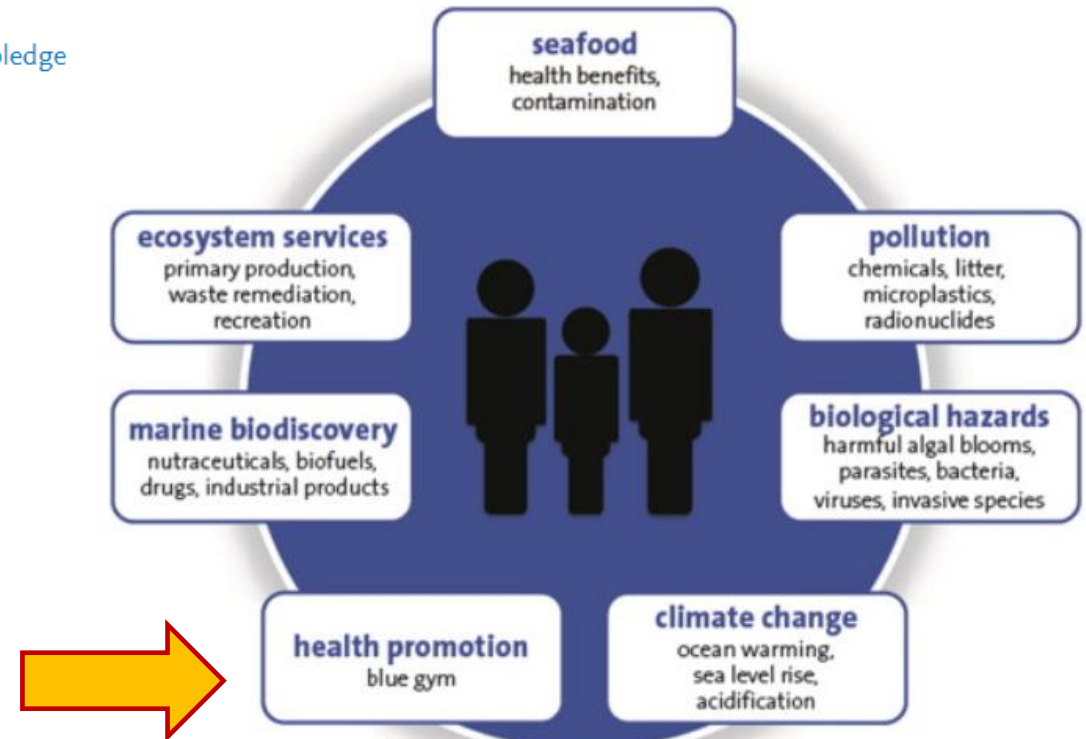
Conclusões

- Residência ≤ 1 km da costa associou-se a melhor saúde mental em adultos em meio urbano.
- Efeito apenas verificado em estratos socioeconômicos mais baixos.
- Resultados sugerem que residir perto da costa pode ajudar a mitigar as desigualdades em saúde.

Oceans and Human Health: A rising tide of challenges and opportunities for Europe

L.E. Fleming^a  , N. McDonough^b , M. Austen^c , L. Mee^d , M. Moore^{a, c} , P. Hess^e , M.H. Depledge^a , M. White^a , K. Philippart^f , P. Bradbrook^a , A. Smalley^a 

Fig. 1. Risks, benefits and opportunities of oceans and human health





The Sea and our Physical and Mental Wellbeing

Spending time by the sea has long been associated with health benefits and a sense of wellbeing. Acknowledging the importance of the sea's influence on our mental and physical health, the Blue Gym concept refers to using the coastal environment specifically to promote health and wellbeing by increasing physical activity, reducing stress and building stronger communities.

To continue benefitting from the Blue Gym effect for our own health, we must keep our marine environment clean and healthy.



» UNRAVELLING THE BLUE GYM EFFECT

- More feelings of restoration (i.e. feeling calm, relaxed, revitalized and refreshed) are recalled by individuals after visits to coastal environments compared to rural/countryside environments and urban green/open spaces.
- Families in Southwest England emphasized that the key health benefits they experienced from living in coastal regions were psychological, including experiencing fun, stress relief and engagement with nature. Other benefits indicated were increased social and family interaction and encouragement to be physically active.
- Populations living near the English coast have higher levels of self-reported health than those living inland. The positive effects of coastal proximity were greater amongst more socio-economically deprived communities, indicating that access to 'good' environments may play a part in reducing health inequalities.
- A laboratory study found that higher restorativeness was associated with pristine rather than littered coastal scenes. This demonstrates that the presence of marine litter can undermine the psychological benefits that the coast provides and that as well as the environmental costs of marine litter, there are also costs to people.



» EXPERIENCE THE BLUE GYM EFFECT FOR YOURSELF

Walk by the sea: Coastal walking is the single most popular activity which connects people to the sea.

Visit an aquarium: Spending time in aquariums has been shown to have positive effects on mood, heart rate and blood pressure.

Leave only footprints: Take your litter home with you when you visit the beach.



Health & Place

Volume 54, November 2018, Pages 110-117



Coastal blue space and depression in older adults

Seraphim Dempsey^a, Mel T. Devine^b, Tom Gillespie^c, Seán Lyons^{a, d}, Anne Nolan^{a, d, e}  

Conclusões

- A exposição a espaços azuis na costa está associada a efeitos positivos na saúde mental.
- Indivíduos com maior visibilidade costeira apresentam níveis mais baixos de depressão.
- O efeito protetor na depressão decorre da relação visual com o mar, e não necessariamente da sua proximidade física.

Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing

Easkey Britton^{1,*}, Gesche Kindermann^{1,2}, Christine Domegan^{1,3}, and Caitriona Carlin^{1,2}

¹Whitaker Institute, National University of Ireland – Galway, Galway, Ireland, ²Applied Ecology Unit, Centre for Environmental Science, National University of Ireland – Galway, Galway, Ireland and ³J.E. Cairnes School of Business & Economics, National University of Ireland – Galway, Galway, Ireland

*Corresponding author. E-mail: easkey.britton@nuigalway.ie

Summary

There is increasing interest in the potential use of outdoor water environments, or blue space, in the promotion of human health and wellbeing. However, therapeutic nature-based practices are currently outpacing policy and the evidence base for health or wellbeing benefits of therapeutic interventions within blue space has not been systematically assessed. This systematic review aims to ad-

Piloto automático vs. Atenção Plena



Mind Full. or Mindful?

MINDFULNESS É...

“PRESTAR ATENÇÃO DE UM MODO PARTICULAR,

E COM PROPÓSITO,

AO MOMENTO PRESENTE,

É DE UMA FORMA NÃO-JULGADORA, AO DESENVOLVER
DA EXPERIÊNCIA
MOMENTO-A-MOMENTO”

Atenção
Alerta
(Re)Orientar
Controlo Executivo

Intenção, Motivação

Abordagem Experiencial

Atitude
Aceitação
Curiosidade
Mente de Principiante

(Kabat-Zinn, 1994)

O MINDFULNESS PROMOVE:

- **Descentração** em relação aos pensamentos, sensações e emoções;
- **Intencionalidade**: desprender-se do piloto automático
- **Anti-ruminação**: direcionado para a “experiência direta” e não para o “pensar a experiência”
- **Aceitação**: mudança do “modo fazer” (dirigido para a redução das discrepâncias entre o estado atual e o estado desejado) para o “modo ser” (caraterizado por uma experiência direta e íntima do momento presente)
- **Anti-evitamento**: orientação para as dificuldades

EM SÍNTESE

- A doença mental tem uma prevalência elevada e condiciona significativa incapacidade e dependência.
- O estilo de vida urbano cria condições de stress favoráveis ao surgimento de perturbações mentais.
- Estudos indicam que a promoção de experiências em meio natural são promotoras de bem-estar e saúde mental.
- A proximidade ao mar e a realização de atividades na orla costeira podem promover a saúde física e mental.
- O *mindfulness* promove a atenção plena no momento presente, podendo ser uma técnica eficaz na promoção do bem estar psíquico e redução do stress, aliada à experiência em espaços costeiros e fluviais.



«MAR, METADE DA MINHA ALMA É MAREZIA»

Sophia de Mello Breyner
Andresen