

Talassoterapia

Área Temática de Saúde

Resumo

A talassoterapia é conceituada como exploração, com fins terapêuticos, das virtudes curativas da água, do ar e do clima marinho, e tem como objetivo proporcionar ao organismo elementos minerais. Cada célula do ser vivo banha-se num meio fisiológico idêntico ao meio marinho, restabelecendo o equilíbrio corporal do indivíduo. A água do mar, pelas suas especiais características físicas constitui um recurso terapêutico enormemente aproveitável. O Objetivo deste trabalho é proporcionar à comunidade uma prática fisioterapêutica associada aos efeitos benéficos dos agentes marinhos. Este trabalho é desenvolvido na Praia de Tambaú em João Pessoa a partir de Janeiro de 2004, com o acompanhamento de doze alunos do curso de fisioterapia da UFPB, durante o qual pessoas da comunidade interessadas, em grupos de até oito, são submetidas aos cuidados dos terapeutas na areia e no mar. Durante essa prática verifica-se a participação de pessoas da comunidade, totalizando dezesseis pessoas, tendo rotineiramente oito pessoas em cada sessão, com uma faixa etária de quarenta a sessenta anos. Em última análise, a talassoterapia mostra ser uma alternativa à prática terapêutica atual, trazendo uma nova visão do indivíduo a ser englobada no seu contexto bio-psico-social proporcionando-lhe melhor qualidade de vida.

Autores

Aline Barreto de Almeida
Ana Maria Braga de Oliveira
Emanuelle Torquato de Araújo Bezerra
Tâmara Albuquerque Leite Guedes
Maria Cláudia Gatto Córdia, orientadora

Instituição

Universidade Federal da Paraíba - UFPB

Palavras-chave: talassoterapia; ambiente marinho; qualidade de vida

Introdução e objetivo

A talassoterapia é conceituada como exploração, com fins terapêuticos, das virtudes curativas da água, do ar e do clima marinho, e tem como objetivo proporcionar ao organismo elementos minerais como o iodo, enxofre, cálcio e magnésio, em uma tentativa de restabelecer o equilíbrio corporal do indivíduo. Entre a água do mar e o meio vital do vertebrado há fisiologicamente identidade, isto é, cada célula do ser vivo banha-se num meio fisiológico idêntico ao meio marinho (EDER, 1998).

A Talassoterapia é definida no Pschyrembel, o dicionário da medicina, como “o uso terapêutico dos fatores estimulantes próprios do litoral: o clima (os raios solares, os aerossóis), os banhos (a água salina, as ondas)”. (EDER, 1998).

A expressão Talassoterapia foi divulgada pelo Médico francês La Bonnadiere a partir de 1867, tendo sido fundada a cerca de 250 anos na Inglaterra pelo médico Richard Russel, sendo conhecida como terapia do mar. A cultura balnear já era conhecida na antiguidade européia, sobretudo entre os gregos e os romanos, sabia-se sobre o efeito antiinflamatório da água do mar nos emplastos, nos banhos e nas inalações e também sobre

seu efeito curativo que era tão valorizado pelos romanos que preparavam a água do mar com mel, tratando-se da Talassomel, uma espécie de laxante. No tratado, Águas, Ares e Lugares encontram-se tratamentos especiais para as moléstias cutâneas, reumatismo e a dor ciática. A partir das campanhas militares, das legiões romanas e com as cruzadas, as termas foram difundidas para outras regiões européias, assim como para Ásia menor e para o Norte da África. As instalações terapêuticas transformaram-se totalmente em centros de veraneios quando também a corte descobriu sua predileção pelas temporadas a beira-mar e a construções de redes ferroviárias foram fatores importantes para o desenvolvimento dos Balneários litorâneos da Inglaterra.

Atualmente, a talassoterapia é mais praticada no sul da Europa, sobretudo na França, porém o mar não é utilizado diretamente como recurso. O seu uso consiste em banheiras e piscinas contendo água do mar, localizadas em hotéis e termas. Em alguns lugares, a banheira é preparada com água potável e aplicada uma pastilha efervescente com propriedades que, apenas, simulam o fundo do mar. No Brasil, ainda não é muito divulgada, sendo praticada principalmente em Florianópolis (SC). Do mesmo modo que na Europa, a prática está presente em grandes hotéis e termas, ou seja, não se tem informação, ao certo, sobre o desenvolvimento da talassoterapia no mar propriamente dito. Na verdade, os benefícios da água do mar são geralmente obtidos de maneira espontânea e de maneira inconsciente quando nos dirigimos ao litoral, principalmente durante o verão.

A água do mar não é um meio indiferenciado. É um meio vivo, rico em seres vivos microscópicos que vivem em suspensão, que contém cerca de 94 tipos de sais minerais diferentes, que, por sua vez, a permitem classificar como uma água cloretada sódica e sulfatada magnesiana, de acordo com a abundância em sódio, cloro, magnésio e enxofre, além de possuir outros elementos como o iodo, o flúor, o boro, o cobre, o ferro, o zinco e o cobalto.

Quadro 1. Principais Sais encontrados na Água do Mar	
Substância	Percentual de composição da água do mar
Cloreto de sódio	75%
Cloreto de Magnésio	25%

No que diz respeito à salinidade, a água do mar contém - salvo as diferenças entre os diversos mares e oceanos - por volta de 35gr. de sal por cada litro - face aos 1 a 1.5 gr/l da água doce dos rios e dos lagos - dos quais, 75% são de cloreto de sódio, enquanto os 25% restantes correspondem a cloreto de magnésio e sulfatos de sódio, cálcio e magnésio. A água é, igualmente, rica em oxigênio, azoto e anidrido carbônico. Esses elementos encontram-se, também, no organismo humano, igualmente em pequenas proporções: constituem aproximadamente 4% dos tecidos corporais (EDER,1998).

Além disso, a água do mar, pelas suas especiais características físicas - temperatura, salinidade, movimento, densidade relativa, entre outras - constitui, por si mesmo, um recurso terapêutico enormemente aproveitável. Aos componentes da água salgada há que acrescentar outras características próprias dos mares e oceanos, nomeadamente o seu contínuo movimento, que pode ser aproveitado com fins terapêuticos. O movimento ondulatório é responsável pelas sutis variações da temperatura da água e a conseqüente transmissão de estímulos térmicos ao organismo. Estes estímulos produzem uma série de respostas locais nos vasos sanguíneos da pele, que contribuem para melhorar o estado do sistema circulatório e para prevenir as doenças cardíacas. É utilizado com um recurso tanto pela talassoterapia como pela hidroterapia, produzindo vários efeitos de inegáveis benefícios: como o aumento da permeabilidade cutânea, regulação das funções orgânicas através do sistema neuroendócrino por ação catalética como cofator enzimático, relaxamento da musculatura tensa e crispada (transmitindo um aspecto de descanso à pele), tende a normalizar a secreção seborréica,

redução da hiperidrose (transpiração excessiva, inclusive nos pés), promoção de remineralização orgânica, ativação do metabolismo e estimulação da circulação sanguínea.

O estudo das propriedades físicas da água como massa, peso, densidade, flutuação, pressão hidrostática, tensão superficial e viscosidade são utilizadas tanto na talassoterapia quanto na hidroterapia e contribuem para a terapêutica no sentido de conferir embasamento para as técnicas a serem realizadas. O conceito de densidade relativa (relação entre a massa do objeto e a igual massa de volume de água deslocado) nos permite compreender porque um corpo flutua. Uma pessoa com maior quantidade de tecido adiposo tem maior tendência a flutuar, assim como quanto mais ar contermos nos pulmões, maior será nossa flutuação. O empuxo provocado pelo líquido deslocado produz flutuação para os exercícios que necessitam ser auxiliados ou resistidos, dependendo da direção do movimento. A assistência ou resistência da flutuação pode ser aumentada ainda mais se utilizando flutuadores os quais alterem a posição do centro de flutuação. Devido ao empuxo, o corpo experimenta uma sensação de alívio de peso, constituindo uma das principais vantagens do tratamento na água. Em relação à aplicação prática, dependendo da forma como são utilizados os flutuadores pode-se alterar a resistência. Quando se coloca o flutuador alinhado com o fluxo da água cria-se uma pequena resistência. E ao colocarmos transversalmente ao fluxo essa resistência é aumentada. O movimento da água pode ser alinhado ou turbulento dependendo da velocidade que flui o líquido. No fluxo turbulento o movimento do líquido é irregular causando movimentos rotatórios conhecido como redemoinhos, quanto maior a turbulência maior a resistência. No movimento alinhado, tem-se o chamado fluxo de esteira que auxilia os movimentos realizados na água.

Os efeitos dos movimentos ondulatórios podem servir de adjuvantes no tratamento de algumas afecções como alguns problemas reumáticos, diminuindo a dor e interrompendo a evolução de outros transtornos. No caso de artrites e artroses que não estejam muito avançadas, a ação da água do mar pode interromper o seu avanço em longo prazo, principalmente se a terapia for acompanhada de uma alimentação adequada e melhores hábitos de vida.

Tem capacidade de intervenção nos traumatismos circulatórios, principalmente nas pernas. Por ser tonificante e antiinflamatória, a água do mar estimula a circulação, e elimina a sensação de fadiga; Nas enfermidades cutâneas o poder desinfetante do iodo destrói os germes da pele, beneficiando principalmente acnes, furúnculos e outras afecções da pele. Ajuda no processo de emagrecimento e colabora na redução da celulite, quando acompanhada de alimentação equilibrada e atividades físicas; Atua no combate ao stress e à fadiga. A ginástica aquática, com relaxamento e alimentação balanceada, ajuda na liberação do estresse e na recuperação do ritmo pessoal. Os sais marinhos descongestionam e desinflamam a mucosa nasal alterada em algumas afecções respiratórias. A água morna do mar dilata os vasos, aumentando a irrigação sanguínea, as células cutâneas são estimuladas e o seu metabolismo é aumentado. Além disso, o calor da água ajuda a aliviar a dor, relaxar e acalmar os músculos, de modo a abrandar os nervos excitados.

Fases mais adiantadas de tratamentos, de um modo geral, podem associar-se à talassoterapia. Como exemplo disso tem-se a Reeducação da marcha auxiliada pelo empuxo, onde o alívio do peso é obtido pela proporção do corpo abaixo da água, se apenas a cabeça e o pescoço estiverem fora da água, aproximadamente 90% do peso corporal são aliviados, e o fortalecimento muscular utilizando os princípios da flutuação para resistir um movimento fornecendo exercícios graduados, a resistência da flutuação pode ser aumentada ainda mais se utilizando flutuadores os quais alterem a posição do centro de flutuação. Assim, o tratamento é especialmente útil quando os pacientes têm um grande número de músculos fracos, como no caso da polineurite. Os pacientes incapacitados são mais facilmente movimentados pelo fisioterapeuta na água do que em terra firme. Isto constitui uma vantagem no tratamento dos

pacientes com tetraplegia, paraplegia e com excesso de peso. Isto é especialmente aplicável aos pacientes com esclerose múltipla e hemiplegia, e as crianças gravemente incapacitadas.

Como qualquer terapia, existem algumas contra-indicações à talassoterapia, em alguns casos é necessário precaução. Na evidência de doença vascular periférica ou insuficiência cardíaca incipiente devem ser consideradas contra-indicações absolutas. A radioterapia profunda e doenças renais nas quais o paciente não possa ajustar-se à perda hídrica. Tímpano perfurado também pode constituir uma contra-indicação, de vez que é difícil evitar respingos.

Antes de determinar a possibilidade ou não do tratamento deve-se considerar alguns pontos importantes como a incontinência fecal que é indesejável, e a incontinência urinária que deve ser tratada antes da entrada pela compressão manual ou fechamento do cateter. Pacientes epiléticos não são aceitáveis a não ser que bem controlados, assim como pacientes com historia progressiva de cardiopatia ou pressão arterial alta ou baixa que podem ser tratados por períodos curtos com repouso frequentes entre os exercícios. Verrugas, feridas abertas ou úlceras podem ser cobertas por meias ou curativos impermeáveis. Não há nenhuma razão fisiológica para que a menstruação seja considerada como contra-indicação, mas pode não ser praticada em casos de fluxo muito intenso. E um ponto importante é que o paciente que tem medo de água não tem probabilidade de sair-se bem na água, podendo ser considerado contra-indicação absoluta em alguns casos.

O litoral paraibano foi escolhido por conter condições favoráveis para essa prática terapêutica. Possui 133 km de extensão e o mar é considerado como de águas calmas e quentes. João Pessoa, capital do estado, tem clima quente e úmido, do tipo intertropical na baixa litorânea. A temperatura do ar é predominantemente, elevada, sendo isotérmica de 26,6°C refrescada pelos constantes ventos soprados pelo mar (P.M.J.P.). Essas características possibilitam a realização da terapia no próprio local, utilizando suas condições ambientais e climáticas, sendo desnecessário a construção de piscinas e balneários, que simulam as condições marinhas, para a prática terapêutica.

O projeto de Talassoterapia do curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba surgiu de uma aula prática da disciplina de Hidroterapia ministrada aos alunos do curso em setembro de 2003. Na ocasião o grupo notou que se tratava de um conjunto de procedimentos que facilmente poderiam ser aplicados à população e com um baixo custo. Como no local já existia um projeto da prefeitura que procurava incentivar exercícios físicos na busca de melhoria na qualidade de vida, viu-se que este poderia ser um público ideal para começar o trabalho. Na época o grupo de doze alunos era formado por estudantes do quinto e sexto períodos, que se dividiram na procura de fontes bibliográficas para embasar o trabalho. A convite dos alunos a Prof^a Maria Cláudia Gatto Cardia, professora da disciplina de Hidroterapia ligada ao Departamento de Fisioterapia da UFPB, se colocou como orientadora do projeto até então tido como provisório e que posteriormente tornou-se permanente. A escassez de bibliografias foi a principal barreira para iniciar o trabalho. O desempenho e a força de vontade dos alunos tem sido importantes para vencer esta dificuldade, que não impediram o início das atividades do projeto.

O programa de Talassoterapia tem como objetivos: proporcionar à comunidade uma prática fisioterapêutica associada aos efeitos benéficos dos agentes marinhos; oferecer uma terapia alternativa preventiva que estimule o metabolismo, a integridade das funções e a mobilidade dos segmentos corporais; divulgar a prática terapêutica da talassoterapia à população; e analisar a aceitação da talassoterapia pela população.

Metodologia

O programa terapêutico é desenvolvido na praia de Tambaú, em frente ao Busto do Almirante Tamandaré, ponto turístico da cidade de João Pessoa, onde são realizadas sessões de talassoterapia compreendendo exercícios na areia e dentro d'água.

A partir de Janeiro de 2004, as sessões ocorrem nas terças, quartas e sextas-feiras das sete às oito horas da manhã, aproveitando o fluxo de pessoas que fazem caminhada neste horário.

Participam do programa pessoas da comunidade que demonstrarem interesse, em número não superior a oito pessoas que estarão sob os cuidados de terapeutas (estagiários do curso de Fisioterapia da UFPB) no mar, sendo responsável cada terapeuta por apenas dois pacientes.

A equipe, composta por doze alunos dos períodos quinto e sexto, se reveza a cada dia em grupos de quatro pessoas. A equipe recebeu treinamento e supervisão, adequados ao programa, realizados pela professora Cláudia Gatto no local em que acontecem as sessões. O treinamento foi composto se exercícios na areia e na água que seriam utilizados durante sessões futuras.

O projeto inicialmente foi divulgado à comunidade através de sessões práticas realizadas entre os terapeutas. Essa atividade chamava atenção dos passantes que eram convidados a participar da sessão. Posteriormente, o grupo elaborou panfletos explicativos e convidativos à sessão, mas que não chegaram a ser entregues devido ao grande interesse da população em participar. Rapidamente o número máximo de pacientes por terapeuta foi completado, ficando algumas pessoas aguardando a próxima turma.

Procedimentos da sessão:

A sessão é composta de duas etapas: a primeira contém exercícios de aquecimento na areia, com alongamentos e exercícios de grupo a fim de conquistar a integração entre os participantes, englobando-os num contexto holístico de conscientização corporal e ambiental, buscando a relação homem-natureza. Em seguida é realizado treino de marcha utilizando areia fofa progredindo para areia mais compacta e finalmente para a água, proporcionando aos integrantes diferentes sensações estimulando a propriocepção destes, nos diferentes meios. Em seguida, na segunda etapa são realizados exercícios aquáticos com o uso de flutuadores do tipo macarrão para os membros superiores, inferiores e tronco, estando com o nível de água até o processo xifóide. Esses exercícios destinam-se para a mobilidade corporal, fortalecimento muscular e condicionamento cárdio-respiratório, sendo desenvolvidos como atividades preventivas associadas aos efeitos benéficos dos agentes marinhos estimulando o metabolismo e a integridade das funções.

O registro de todas as atividades é feito a cada sessão através de um relatório, que compõe um diário de campo elaborado pelos estagiários. Os resultados e planejamento das sessões são debatidos em reuniões semanais, entre os estagiários e o orientador do projeto, na busca de inovações e aperfeiçoamento para o mesmo. Nestas reuniões decide-se a composição das equipes que atuarão nesta semana, obrigatoriamente devem conter um redator e um coordenador das atividades da sessão, a cada dia uma nova equipe coordena as atividades.

Por se tratar de um programa realizado ao ar livre e sujeito a condições naturais adversas, é respeitado o movimento das marés, sendo que em dias de maré alta são realizados apenas exercícios na areia, bem como as condições climáticas, sendo o programa interrompido nos dias frios e de muita chuva.

Resultados e discussão

O programa de Talassoterapia mostra-se portador de uma boa aceitação junto à comunidade, aceitação esta demonstrada através da participação com regularidade e rotatividade de um certo número de pessoas.

Tabela 1. Caracterização da Amostra	
Número de pessoas	16
Número de pessoas assíduas	8

Idade mínima verificada	40
Idade máxima verificada	60

Em média, dezesseis pessoas da comunidade participam das sessões, nota-se que dentro deste grupo há um conjunto de oito pessoas que rotineiramente estão presentes nas sessões. O grupo se mostra bastante heterogêneo com integrantes de faixa etária variando entre 40 (quarenta) e 60 (sessenta) anos.

Dos pacientes periódicos, muitos relatam que após terem ingressado no programa observaram um aumento na disposição para realizar suas atividades diárias, melhora na capacidade respiratória, na condição física, diminuição de dores e tensões musculares, aumento da mobilidade e flexibilidade de segmentos corporais, atingindo um equilíbrio de suas funções.

Com os pacientes novos, nota-se com o tempo, que alguns já vêm por indicação de terceiros ou por ouvir falar do projeto, com isso os extensionistas do projeto podem, mesmo de forma pequena, constatar a disseminação da existência do projeto, e a sua inclusão no contexto da comunidade local. Ao desenvolver essa prática terapêutica evidencia-se a divulgação de uma terapia alternativa e pouco conhecida pela população.

Somando-se a essas constatações, obtém-se grande disposição, percebida através de participação ativa e assiduidade, empenho e aceitação por parte dos pacientes em realizar as atividades do grupo, encarando-as como um objeto de prazer e satisfação melhorando a auto-estima e a relação com o outro, respeitando as individualidades, diferenças e potencialidades de cada um.

Conclusões

São muitas as situações para as quais a talassoterapia pode ser utilizada e adequada, sendo a criatividade do terapeuta o limite para os tratamentos infundáveis. Utilizando-se das condições climáticas e ambientais favoráveis proporcionadas pelo litoral paraibano, a talassoterapia mostra ser uma alternativa à prática terapêutica atual, trazendo uma nova visão do indivíduo a ser englobada no seu contexto bio-psico-social proporcionando-lhe melhor qualidade de vida, além de ser uma ótima alternativa econômica para o turismo no litoral Brasileiro.

Com a atual discussão da mudança de paradigma da saúde, onde se procura alternativas que visem a prevenção e promoção da saúde em vez do combate às conseqüências das doenças, têm-se a talassoterapia como uma terapia holística (não perde a visão total do indivíduo), que não só é curativa, mas preventiva por excelência, sendo uma alternativa eficaz a ser englobada nesse novo contexto. Por ter baixo custo a sua divulgação pode ser uma alternativa viável aos procedimentos que regem a política de saúde pública do Brasil, podendo também ser englobada num contexto de Integralidade reconhecendo que cada pessoa é um ser indivisível e integrante de uma comunidade. E que as ações de promoção e recuperação da saúde não podem ser compartimentalizadas, mas se unem para formar um todo e compreender o indivíduo.

Referências bibliográficas

SKINNER, A.T. THOMSON, A.M. **Duffield: exercícios na água**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1985.

EDER, A. **Talassoterapia em casa**. 1. ed. São Paulo: Pensamento, 1998.

(P.M.J.P.) PREFEITURA MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA. Disponível em: <<http://www.joaopessoa.pb.gov.br/cidade/geografia.htm>> Acesso em 10 Janeiro 2004.

VERAS, D. Disponível em: <<http://www.decioveras.hpg.ig.com.br/joao%20pessoa.htm>> Acesso em 15 Janeiro 2004.

CONHECIMENTO. TERAPIAS. TALASSOTERAPIA. Disponível em:
<<http://www.conhecimento.com.br/terapias/talassoterapia.asp>> Acesso em 16 Dezembro
2003

SAPO. NET FEMININA. O mar também cura. Disponível em:
<<http://netfeminina.sapo.pt/J75/275814.html>> . Acesso em 16 Dezembro 2003