

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
CURSO DE FISIOTERAPIA

ADILSON KRUMHEUER DE AZEVEDO
BENILDA ÂNGELA TURCO KLOCK
WALISSON CESAR ALVES DOMINGUES

TALASSOTERAPIA: RECURSO TERAPÊUTICO NATURAL COMO FORMA DE
PROMOÇÃO DA SAÚDE E TRATAMENTO DE PATOLOGIAS

MATINHOS
2015

ADILSON KRUMHEUER DE AZEVEDO
BENILDA ÂNGELA TURCO KLOCK
WALISSON CESAR ALVES DOMINGUES

TALASSOTERAPIA: RECURSO TERAPÊUTICO NATURAL COMO FORMA DE
PROMOÇÃO DA SAÚDE E TRATAMENTO DE PATOLOGIAS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para obtenção do
grau de Bacharel em Fisioterapia no curso de
graduação em Fisioterapia, Setor Litoral,
Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Professor Doutor Margio Cezar
LossKlock

Coorientador: Professor Doutor Marcos
Claudio Signorelli

MATINHOS

2015

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por ter nos dado forças para que hoje pudéssemos estar aqui.

Aos nossos familiares que de forma direta ou indiretamente contribuíram para a realização desse sonho construído pouco a pouco.

A professora de educação física Jhomara Fernandes Rodrigues responsável pelo Centro Comunitário de Idosos (CCI) do município de Pontal do Paraná, litoral do Paraná, por ter disponibilizado seu tempo e local para que este projeto pudesse ser realizado.

Aos idosos participantes deste projeto por terem participado fielmente das atividades propostas para que assim pudéssemos ter resultados relevantes.

Agradecemos aos professores e amigos de turma que mesmo diante das nossas dificuldades insistiram nos dando apoio, e principalmente ao nosso orientador Professor Doutor Margio Cesar Loss Klock e coorientador Professor Doutor Marcos Claudio Signorelli, pelo incentivo, confiança e prazer em nos transmitir o conhecimento.

“A cura para qualquer coisa é água salgada – suor, lágrimas, ou o mar”.

Isak Dinesen

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
QUADRO 1	8
2. MATERIAIS E MÉTODOS	9
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
GRÁFICO 1 – conhecimento dos indivíduos a respeito dos efeitos do ambiente marinho para a saúde.....	12
GRÁFICO 2 – conhecimento dos indivíduos a respeito da talassoterapia.....	13
GRÁFICO 3 – Realização de algum tipo de terapia complementar pelos entrevistados.....	14
GRÁFICO 4 – Formas de Apresentação da Talassoterapia.....	15
GRÁFICO 5 – Aprovação pelo entrevistado sobre a prática de Talassoterapia como prevenção de doenças.....	16
GRÁFICO 6 – Recomendação de práticas da Talassoterapia pelo participante....	17
GRÁFICO 7 –Benefício sentido com a prática de esfoliação com sal marinho e hidratação com alga marinha.....	18
GRÁFICO 8 –Benefício sentido com a prática realizada com sal marinho seguida de hidratação com argila.....	19
GRÁFICO 9 – Benefício relatado com atividade na praia.....	20
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22
APÊNDICE	26

RESUMO

Introdução: A Talassoterapia é uma terapia complementar que utiliza o ambiente marinho como principal recurso de tratamento. **Objetivo:** Mapear as percepções e utilização da Talassoterapia em um centro de convivência de idosos. **Métodos:** Estudo de caráter quali-quantitativo no Centro de Convivência do Idoso de Pontal do Paraná, litoral do Paraná. Foi aplicado um questionário, com perguntas objetivas acerca do tema e questões abertas sobre sua experiência subjetivas do uso da Talassoterapia. Foram realizadas algumas atividades práticas, com esfoliação e aplicação de máscaras de alga e argila em região facial como também exercícios físicos na praia. **Resultados:** A avaliação da intervenção evidenciou que 62,5% dos participantes não tinham conhecimento dos benefícios do ambiente marinho para a saúde, 75% nunca haviam ouvido falar em Talassoterapia, 1 participante já havia praticado a Talassoterapia. 56,25% dos idosos disseram já ter realizado algum tipo de terapia complementar. Dentre as práticas já realizadas sem o conhecimento destacou-se: andar ou fazer exercícios na praia (93,75%) e banhos de mar(75%) evidenciando que a Talassoterapia é praticada no Brasil, porém a sua nomenclatura é pouco difundida. O estudo demonstrou que 93,75% dos participantes aprovam a prática da Talassoterapia como prevenção de algumas doenças. Dentre as práticas realizadas, a que se destacou foi esfoliação com sal marinho e hidratação com alga marinha (25%) seguida de atividade na praia (18,75%) e esfoliação com sal marinho e hidratação com argila (6,25%), ressalta-se que 50% dos participantes não souberam responder. A média entre as três técnicas em relação aos benefícios sentidos deu destaque para o relaxamento (56,25%). É válido destacar outros benefícios relatados pelos idosos como diminuição de dor, melhora da respiração, circulação e flexibilidade. **Conclusão:** O estudo evidenciou que a maioria dos entrevistados não conhece o uso da Talassoterapia como forma de tratamento para algumas patologias, mas aprovam a prática na utilização de promoção e tratamento. Tal observação indica a necessidade de divulgação e realização da terapia, como também os benefícios, para que a população amplie esse conhecimento e faça sua utilização com mais frequência.

PALAVRAS-CHAVE: Talassoterapia. Ambiente Marinho. Idoso.

ABSTRACT

Introduction: Thalassotherapy is a complementary therapy that uses the marine environment as the main feature. **Objective:** Map the perceptions and use of Thalassotherapy in a living Center for the elderly. **Methods:** Quali-quantitative character study in the center of the elderly of Pontal do Paraná, Paraná coast. A questionnaire was applied, with objective questions about the theme and open questions about their subjective experience of use of Thalassotherapy. Some practical activities were carried out, with exfoliation and application of seaweed and clay masks in facial region as well as physical exercises on the beach. **Results:** The evaluation of the intervention showed that 62.5% of participants were unaware of the benefits of the marine environment and human health, 75% had never heard of Thalassotherapy, 1 participant had already practiced to 56.25% of Thalassotherapy. elderly people have already said to have held some sort of complementary therapy. Among the practices already carried out some of participants could say walking or exercising on the beach (93.75%) and bathing (75%) showing that the Thalassotherapy is practiced in Brazil, but its nomenclature is hardly widespread. The study showed that 93.75% of the participants approve the practice of prevention of some diseases. One of the practices performed, what stood out was sea salt scrub and moisturizing with kelp (25%) followed by activity on the beach (18.75%) and sea salt scrub and moisturizing with self-heating marine mud (6.25%), it should be noted that 50% of the participants did not know answer. The average among the three techniques in relation to the benefits highlighted directions for relaxation (56.25%). It is valid to highlight other benefits reported by seniors as reduction of pain, improved breathing, movement and flexibility. **Conclusion:** The study showed that most of interviewed people don't know the use of Thalassotherapy as form of treatment for some diseases, but approve the practice in the use of promotion and treatment. Such observation indicates the need for the dissemination and implementation of therapy, as well as the benefits, for the population to extend this knowledge and make its use more often.

KEYWORDS: Thalassotherapy. Marine environment. Elderly.

1 INTRODUÇÃO

A Talassoterapia é o uso da água marinha e do seu ambiente para fins profiláticos e terapêuticos, com utilização também do clima, ar marinho, raios solares, aerossóis e banhos de água salina (ANDRADE, 2008; BONFADA *et al.*, 2011; EDER, 2003).

Historicamente, os efeitos da água do mar apresentavam efeitos significantes à saúde, a imersão do corpo, os banhos eram utilizados e destinados como forma de higiene, conservação e recuperação da saúde por diversas culturas, sendo muito utilizado nos tratamentos de ferimentos decorrentes de batalhas e também na fibromialgia, doenças reumáticas, doenças de pele, psoríase, espondilite anquilosante, síndrome da dor, vitiligo (EDER, 2003; ZIJLSTRA *et al.*, 2007; LANGHORST *et al.*, 2009; WOLF *et al.*, 2003; FORSETH *et al.*, 2010; HARARI *et al.*, 2011; LEBWOHL, TING & KOO, 2005; COHEN *et al.*, 2007; COHEN *et al.*, 2008; KOPEL *et al.*, 2013; WAHL *et al.*, 2014; CODISH *et al.*, 2008; STRUMSE *et al.*, 2011; ARNISON & AMITAL, 2011; KRÜGER *et al.*, 2011).

O Mar Morto localizado entre o mar de Israel e da Jordânia, tem destaque devido a sua geografia, decorrente de ser o maior acúmulo fechado de águas interiores da Terra, localizado à 400 metros abaixo do nível do mar, portanto é considerado a maior depressão terrestre e por apresentar uma alta concentração e minerais em sua água. Em decorrência dessa riqueza natural a região foi considerada como um polo industrial durante o passar dos séculos onde povos da região comercializavam o sal e a lama marinha para tratamentos estéticos e de saúde. A Talassoterapia apresenta-se benéfica em diferentes ramos da medicina como um meio de combater doenças respiratórias, doenças cutâneas, doenças reumáticas e do sistema nervoso, através de produtos para banhos, compressas, ingestão terapêutica e inalação. Suas formas de emprego são através de solução para vias aéreas superiores; tratamento de ferimentos; funcionamento do fígado e rins, eliminação de peso e celulite; tratamentos de ferimentos, doenças cutâneas, hidratação e inflamações, irritabilidade da cútis e normalizador do pH da pele conforme melhor demonstrado no QUADRO 1 (ANDRADE, 2008; EDER, 2003).

QUADRO 1

Produto	Efeito/utilização
Sal marinho (Mar Morto)	Equilíbrio da pressão osmótica celular, tratamento de doenças articulares e distúrbios da irrigação sanguínea.
Lama marinha (Mar Morto)	Inibidor de inflamações; redução de alergias de pele e no tratamento intensivo da cútis (máscaras de lama).
Brisa marinha (Mar Morto)	Combate doenças do aparelho respiratório superior, diluidor de muco e de secreções solidificadas, higienização de vias aéreas superiores.
Algas marinhas	Tratamentos de feridas, estimulação do sistema imunológico e da função renal, combater o hipertireodismo, reumatismo, artrite, bronquite asmática e em dietas contra carência de minerais.

(EDER, 2003)

Atualmente, seu efeito terapêutico é recomendado no tratamento sintomático quanto preventivo. Portanto, o clima litorâneo é um fator por onde o organismo adquire os micronutrientes importantes para as vias respiratórias e irrigação sanguínea das vias respiratórias através da inalação de minerais na brisa do mar. O Brasil com seus mais de 7.367 km de litoral banhado pelo Oceano Atlântico com águas na temperatura adequada para a prática da Talassoterapia é uma imensa clínica a céu aberto pronto para ser utilizada de forma terapêutica no tratamento de diferentes tipos de enfermidades (EDER, 2003; IBGE, 2015; MOYSÉS, *et al* 2005).

Tendo em vista a pesquisa ter sido desenvolvida por alunos de uma Universidade localizada em região litorânea, que tem como um dos princípios no seu PPP a integralização com a comunidade, além da falta de divulgação da Talassoterapia e seus efeitos, este trabalho vem com o intuito de divulgar esta técnica. Foram escolhidos idosos participantes de um centro de convivência (CCI), localizado na cidade de Pontal do Paraná, já descritos em outras pesquisas desta mesma instituição, afim de que estes idosos percebam e desfrutem gratuitamente dos benefícios do ambiente marinho e diante disso pudéssemos obter o feedback destes idosos quanto a utilização.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter quali-quantitativo realizado com um grupo de idosos do Centro de Convivência do Idoso (CCI), localizado no município de Pontal do Paraná, litoral do Paraná. A pesquisa constou na aplicação de um questionário, conforme apêndice, elaborado especificamente para este fim, com perguntas objetivas e questões abertas com intuito de conhecer a percepção dos participantes do estudo a especificar seus relatos e experiências a respeito da utilização da Talassoterapia. Os participantes que não conseguiam responder sozinhos, as questões eram lidas para eles e marcadas conforme decisão do mesmo. Foram realizadas atividades práticas, com realização de esfoliação, aplicação de alga e argila preta em região facial, e atividades físicas na praia como caminhada à beira do mar e alongamento global, posteriormente os participantes relatavam a experiência durante o preenchimento do questionário. A coleta de dados ocorreu no período de 04 de dezembro de 2014 a 28 de fevereiro de 2015, com uma frequência de 6 intervenções.

De um universo de aproximadamente 36 idosos, que compõem o centro de convivência, participaram do estudo 16 indivíduos que participam diariamente das atividades do local. Atualmente o centro consta com uma educadora física que realiza diariamente atividades físicas com o público alvo, além de outras atividades de convivência não ligada a prática de atividades físicas.

A delimitação do local da coleta de dados se deu em função de um dos integrantes da pesquisa realizar outras atividades acadêmicas no local, e pela construção de um trabalho acadêmico denominado Projeto de Aprendizagem que almeja aprendizagem e ensino/pesquisa/extensão por meio de projetos. Por meio deste Projeto de Aprendizagem, desenvolvido ao longo dos quatro anos de graduação, com dedicação de 80 horas semestrais e intitulado “Talassoterapia: recurso terapêutico natural como forma de promoção da saúde e tratamento de patologias”, os integrantes realizaram pesquisas científicas acerca do tema de estudo, apresentações em eventos da universidade.

Todos os procedimentos éticos em pesquisa foram seguidos, de acordo com a legislação vigente (Declaração de Helsinki, Resolução 196/96 do CNS e

posteriormente Resolução 466/2012 do CONEP). A participação no estudo foi anônima e voluntária. Os participantes foram informados do objetivo da pesquisa e convidados a participar, acordando sua participação por meio de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os resultados das perguntas fechadas foram tabulados por meio do Programa de Banco de Dados Microsoft Excel, utilizando-se histogramas para representar os principais achados de cunho quantitativo. Já com relação às perguntas abertas, de caráter qualitativo, os dados emergentes foram categorizados tematicamente seguindo a proposta de análise qualitativa sugerida por LIAMPUTTONG E EZZY (2005).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

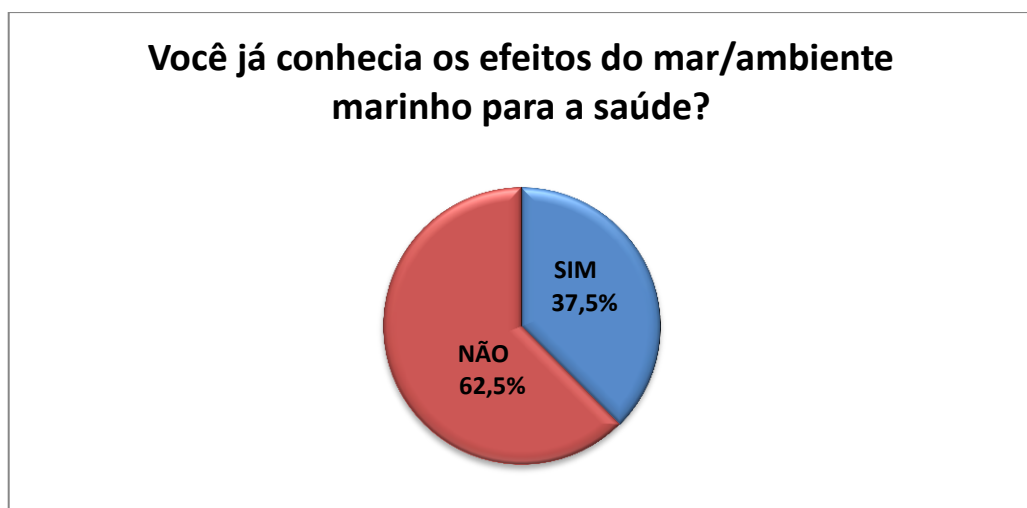
A Talassoterapia está incidida em uma terapia que faz combinação de banho em água marinha, clima marinho e radiação solar, portanto, está inserida em modalidades terapêuticas complementares, assim como o termalismo, que compreende as diferentes maneiras de utilizar a água mineral e sua aplicação em tratamentos de saúde e a crenoterapia que consiste na indicação e uso de água mineral com a finalidade terapêutica com atuação complementar aos demais tratamentos de saúde. Tidas no Brasil com a colonização portuguesa, através dos hábitos de utilizar águas minerais para tratamento de saúde. Na década de 90 a Medicina Termal passou a destinar-se a abordagens coletivas, de prevenção quanto de promoção e recuperação da saúde, cujo principal alvo é a busca e manutenção da saúde. A resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 343, de 07 de outubro de 2004, é um instrumento que fortalece a definição das ações governamentais que envolvam a revalorização dos mananciais das águas minerais, o seu aspecto terapêutico, a definição de mecanismo de prevenção, fiscalização, controle, além de incentivos à realização de pesquisas na área. Ambas as terapêuticas estão inseridas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), tal instituição da política evidencia esforços de inserção no SUS desde 1980, mas foi instituída apenas em 2006 com a finalidade de incluir e ampliar homeopatia, acupuntura, termalismo, fitoterapia, medicina antroposófica e práticas corporais tornando-a mais acessível à população por meio da atenção básica em saúde (BRASIL, 2006; PIRES, 2006; ANDRADE *et al.*, 2008; SANTOS *et al.*, 2011).

A amostra foi constituída por 12,5% de homens e 87,5% mulheres, com faixa etária entre 58 e 72 anos e, com escolaridade abrangendo desde o ensino fundamental até a graduação. De um universo de 16 idosos entrevistadas, 43,75% relataram já ter realizado alguma terapia em ambiente marinho. Boudou (2001) no seu trabalho traz que a utilização do ambiente marinho é benéfica para a saúde tanto preventivamente como de forma curativa, sendo assim corrobora com o estudo em questão em querer estudar e apresentar essa prática aos idosos e torna essa porcentagem de 43,75% positiva ao estudo.

O Gráfico 1 exibe a proporção dos indivíduos que conheciam os efeitos do mar e/ou ambiente marinho para a saúde. Os resultados demonstram uma diferença consideravelmente negativa entre os indivíduos entrevistados que conheciam e que desconheciam os efeitos, podendo também ser levado em consideração, para reforçar a falta de divulgação dos efeitos do mar e/ou ambiente marinho, que os indivíduos da pesquisa são idosos, sendo assim possuem uma bagagem de experiência de vida considerável. Apesar de (37,5%) tenham demonstrado reconhecer os efeitos do mar/ambiente marinho para a saúde, uma quantidade maior (62,5%) desconhece tais efeitos, o que demonstra a falta de divulgação da Talassoterapia no Brasil, resultados que corroboram quando Andrade (2008) diz que o litoral Brasileiro tem um potencial invejável para a prática da Talassoterapia, porém essa técnica é pouco utilizada de uma forma terapêutica.

Silva & Tesser, 2013 mostram que as terapias complementares vêm ganhando popularidade e aceitação no ocidente e que, no Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) incentiva a inserção dessas práticas no Sistema Único de Saúde (SUS) em todos os níveis de atenção, com ênfase na atenção primária.

GRÁFICO 1 – Conhecimento dos indivíduos a respeito dos efeitos do ambiente marinho para a saúde



Quando se utiliza o termo Talassoterapia, os entrevistados demonstram desconhecimento muito maior em relação a essa terapêutica, de acordo com o

Gráfico 2, novamente vindo de encontro com o estudo de Andrade e colaboradores (2008). O objetivo das duas questões acima foi o de avaliar o conhecimento e benefícios do termo “Talassoterapia” em relação aos indivíduos entrevistados. Quando a pergunta se referiu ao conhecimento da Talassoterapia, os resultados demonstraram que 75% não tinham conhecimento. Portanto, destaca-se um maior reconhecimento dessa terapia que merece ser considerada nos estudos que envolvam o reconhecimento e divulgação das PICS, tendo em vista que o estudo de Moses (2012) sobre a climatoterapia do mar morto conclui que, essa prática demonstra-se eficaz no tratamento de enfermidades de pele e articulações.

Zanini, Grigório & Signorelli (2014), em seu estudo sobre percepção e utilização da Geoterapia em uma comunidade acadêmica, observaram que dos entrevistados menos da metade conheciam o termo “Geoterapia”, isso sugere que o mesmo tenha acontecido nesta pesquisa, onde a nomenclatura pode não ser de uso popular dificultando sua interpretação.

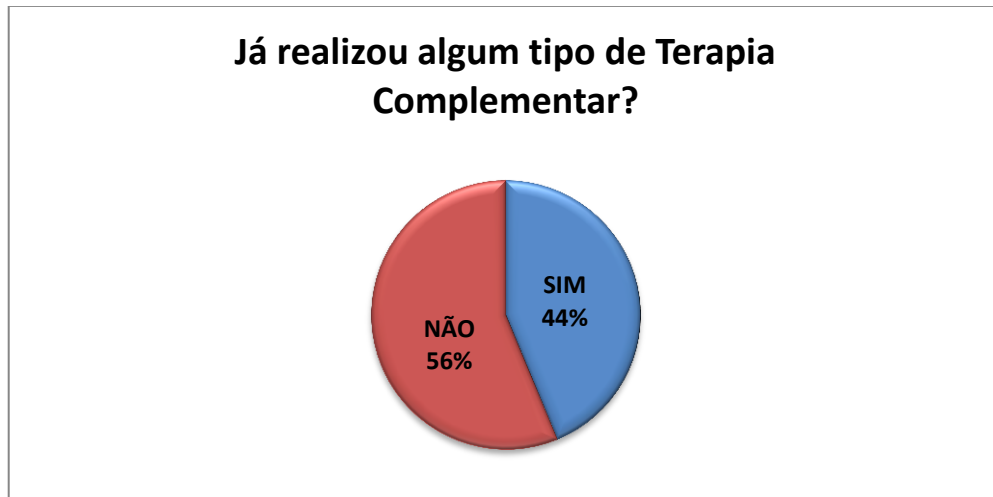
GRÁFICO 2 – Conhecimento dos indivíduos a respeito da Talassoterapia



Na questão sobre a realização de algum tipo de terapia complementar (TC), a Talassoterapia foi também citada, além de outros tipos de TC. Apresenta-se com destaque a acupuntura, sendo 71,5% dos participantes que disseram sim, como a mais popular e conhecida pelos entrevistados. Estes achados estão de acordo com Silva & Tesser (2013), em seu estudo sobre a experiência com acupuntura de pacientes atendidos pelo SUS, mostrou relevante resultado terapêutico nas queixas

principais além da diminuição do uso de fármacos e, por isso, muito bem aceita pelos pacientes, apesar da pouca divulgação deste tipo de terapia complementar.

GRÁFICO 3 – Realização de algum tipo de terapia complementar pelos entrevistados

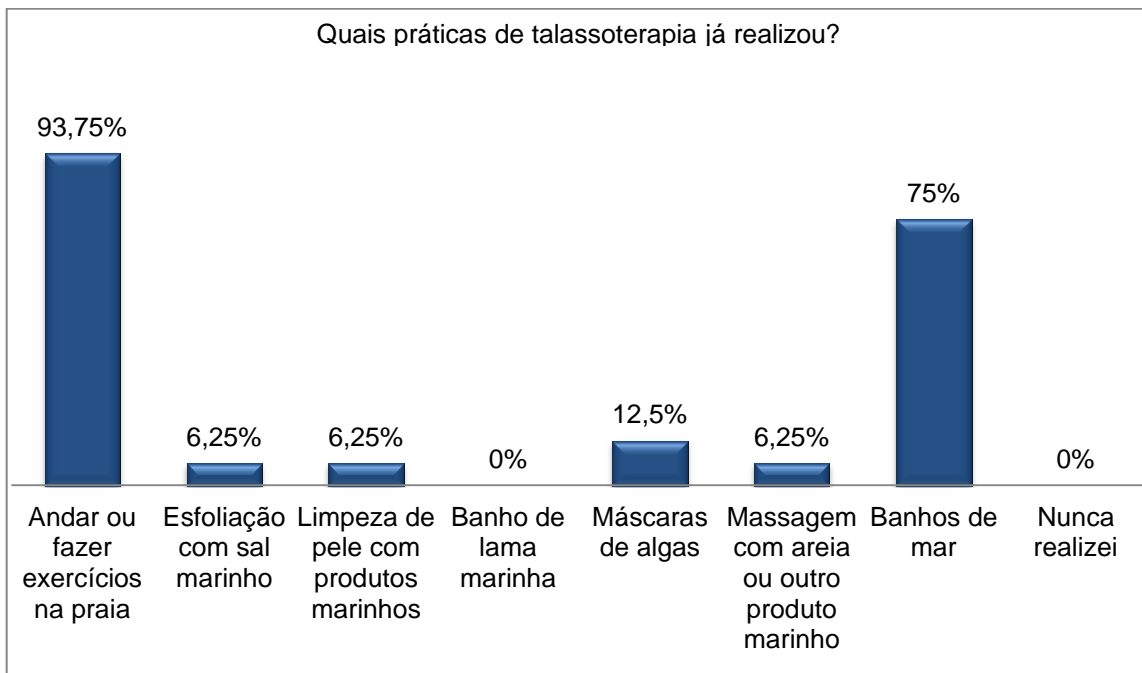


O GRÁFICO 4 mostra as práticas de Talassoterapia conhecidas e realizadas pelos entrevistados. Os maiores resultados demonstram uma proporção relativa entre andar ou fazer exercícios na praia (93,75%) e banhos de mar (75%). Portanto, a Talassoterapia pode estar sendo praticada de forma inconsciente pela grande maioria dos indivíduos.

Almeida e colaboradores (2004), relatam que a Talassoterapia é praticada, tanto no sul da Europa como no Brasil, em Florianópolis (SC), em grandes hotéis e thermas, em banheiras e piscinas contendo água do mar ou aplicada uma pastilha efervescente com propriedades que simulam a água do mar e que, portanto, não se tem informação da prática deste recurso em meio natural. A verdade é que os benefícios da água do mar são obtidos de forma espontânea e inconsciente quando o paciente se dirige ao litoral, principalmente no verão. Podendo-se observar que a aceitação do projeto pela comunidade foi grande, ultrapassando a expectativa. Isso demonstra que a divulgação da terapia e seu termo adequado poderão otimizar mais um recurso fisioterapêutico eficaz e de menor custo, principalmente para a população litorânea.

Zijlstra e colaboradores (2007) em seu estudo realizado para tratamento da fibromialgia através de sensibilidade e baixo custo financeiro, o tratamento foi realizado em SPA com exercícios em grupo, educação do paciente, atividades recreativas e relaxamento no ambiente aquático mostraram melhora temporária dos sintomas e da qualidade de vida dos indivíduos, resultando na diminuição de visitas à médicos.

GRÁFICO 4 – Formas de Apresentação da Talassoterapia



Outro item que corrobora com os achados relatados acima é evidenciado no Gráfico 5, quando os participantes foram questionados em relação a aprovação da prática da Talassoterapia como prevenção de doenças, 93,75% dos entrevistados relataram sim e outros 6,25% não aprovam a terapia como prevenção de doenças.

Diante do reconhecimento dos idosos de que a Talassoterapia é um método que pode ser utilizada como forma de prevenção de doenças, nota-se que falta divulgação das terapias complementares como forma de tratamento complementar ou alternativo, dados esses que corroboram com Cruz e colaboradores (2009) onde o estudo demonstra por relatos que, de 5 entrevistadas somente uma foi orientada quanto a utilização de práticas complementares e que também há um desinteresse por parte dos médicos sobre o assunto.

Estes achados vêm de encontro com o estudo realizado por Araujo & Araujo (2000), sobre aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos que evidencia a importância da preparação desde a escola através de programas com atividades aeróbicas, natação, corrida, entre outras, preparando o indivíduo para que ele seja capaz de programar suas próprias atividades físicas como prevenção primária.

Souza & Paganelli (2005) em estudo sobre a prática de Talassoterapia para o tratamento de osteoartrite lombar, dizem que o clima praiano é associado a lazer, descanso, descontração, provocando uma influência psíquica importante para o tratamento, reduzindo e/ou prevenindo algum distúrbio psíquico decorrente da doença.

Forseth e colaboradores (2010) mostraram que o clima quente diminui dor e rigidez durante atividades de vida diária, aumenta a elasticidade de tendões, músculos e outros tecidos moles, e em relação à radiação ultravioleta, em determinadas condições tem ação imunossupressora.

Harari e colaboradores (2011) apresentaram em seu estudo que uma estadia de três semanas em regiões do Mar Morto com exposição diária de sol normaliza o armazenamento de vitamina D em pacientes com doenças reumáticas reduzindo a dor músculo- esquelética.

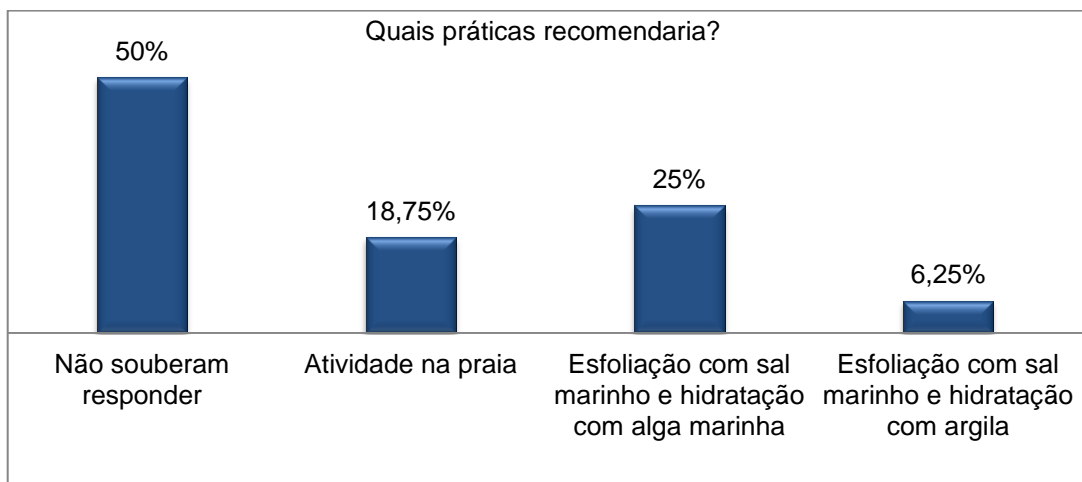
GRÁFICO 5 – Aprovação pelo entrevistado sobre a prática de Talassoterapia como prevenção de doenças



Quando indagados com quais práticas realizadas recomendariam, 50% não souberam responder, 18,75% atividade na praia, 25% esfoliação com sal marinho seguida de hidratação com algas e 6,25% esfoliação com sal marinho seguida de hidratação com argila como mostra o Gráfico 6.

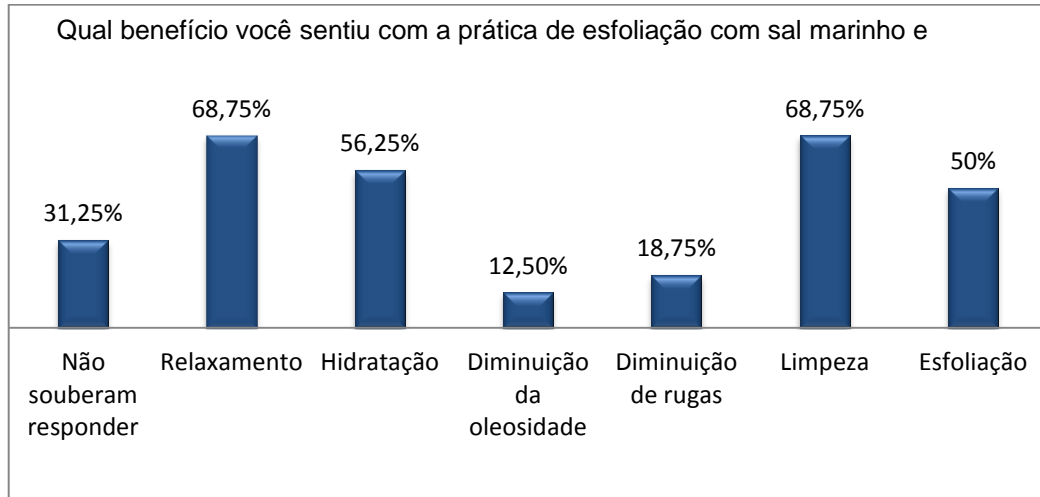
As questões direcionadas aos entrevistados, como já foi dito, exigiam respostas subjetivas, portanto, quando o maior número de entrevistados não soube opinar, talvez não estivessem certos de que havia diferença entre uma e outra resposta. No entanto, o segundo maior índice, sugere a importância do uso do sal marinho e da alga marinha como apontam o autor Eder (2003) em seu livro *Talassoterapia em casa* diz que “as algas marinhas são conhecidas como um produto marinho diversificado e importante para a Talassoterapia”, pois possuem muitas propriedades minerais que podem ser usadas para cicatrização de feridas, estímulo ao sistema imunológico, doenças renais e reumáticas entre outras, dependendo do tipo de alga. Além da alga, o sal marinho também contém substâncias como cloreto de sódio, minerais e elementos-traços que ajudam na eliminação de toxinas, equilíbrio osmótico das células entre outros.

GRÁFICO 6 – Recomendação de práticas da Talassoterapia pelo participante



A pesquisa qualitativa, por meio de perguntas abertas na questão 7 revelou percepções dos entrevistados após a prática realizada, onde citavam os resultados tais respostas foram: *alívio, maciez, leveza, suave, suavidade, macio, gostoso*.

GRÁFICO 7 –Benefício sentido com a prática de esfoliação com sal marinho e hidratação com alga marinha



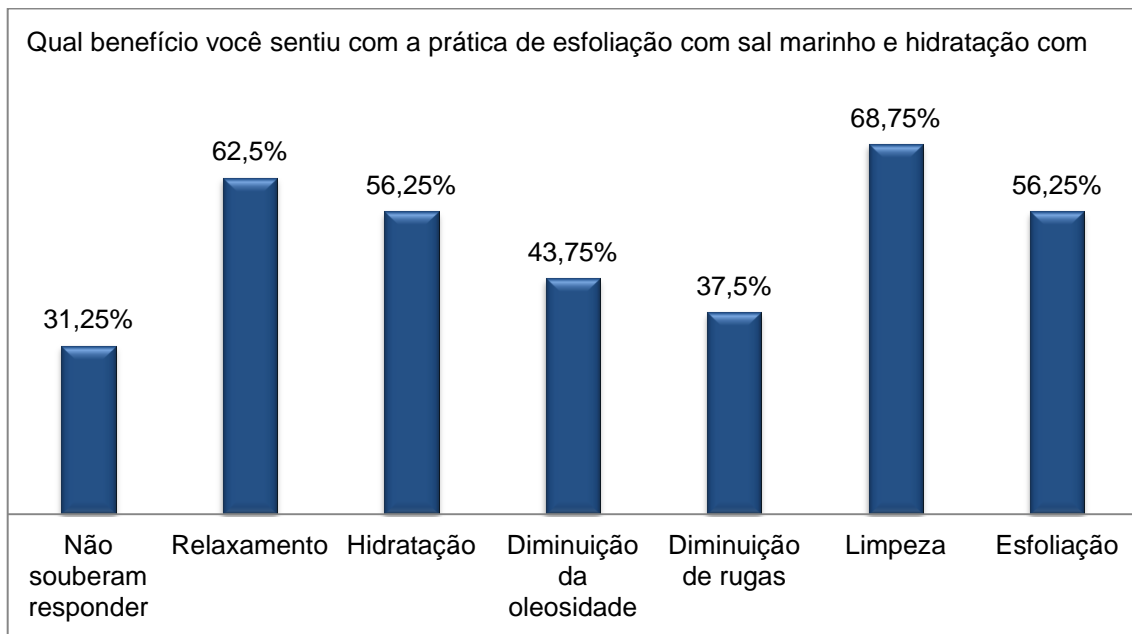
No Gráfico 8 os entrevistados foram questionados sobre qual benefício sentido com a prática de esfoliação com sal marinho seguida de hidratação com argila, 68,75% citaram o relaxamento e limpeza, seguido de 56,25% para hidratação, 50% esfoliação, 31,25% não souberam responder, 18,75% diminuição de rugas e 12,50% diminuição da oleosidade.

Segundo o Colunista Portal-Educação sobre Argiloterapia, de 11 de julho de 2008, a argila é um material natural e pela sua rica composição mineral como Titânio, Magnésio, Cobre, Zinco, Alumínio, Cálcio, entre outros, atuam principalmente na ação absorvente, cicatrizante e antisséptica. Conforme sua concentração, os minerais encontrados nas argilas funcionam como potencializadores de determinados efeitos.

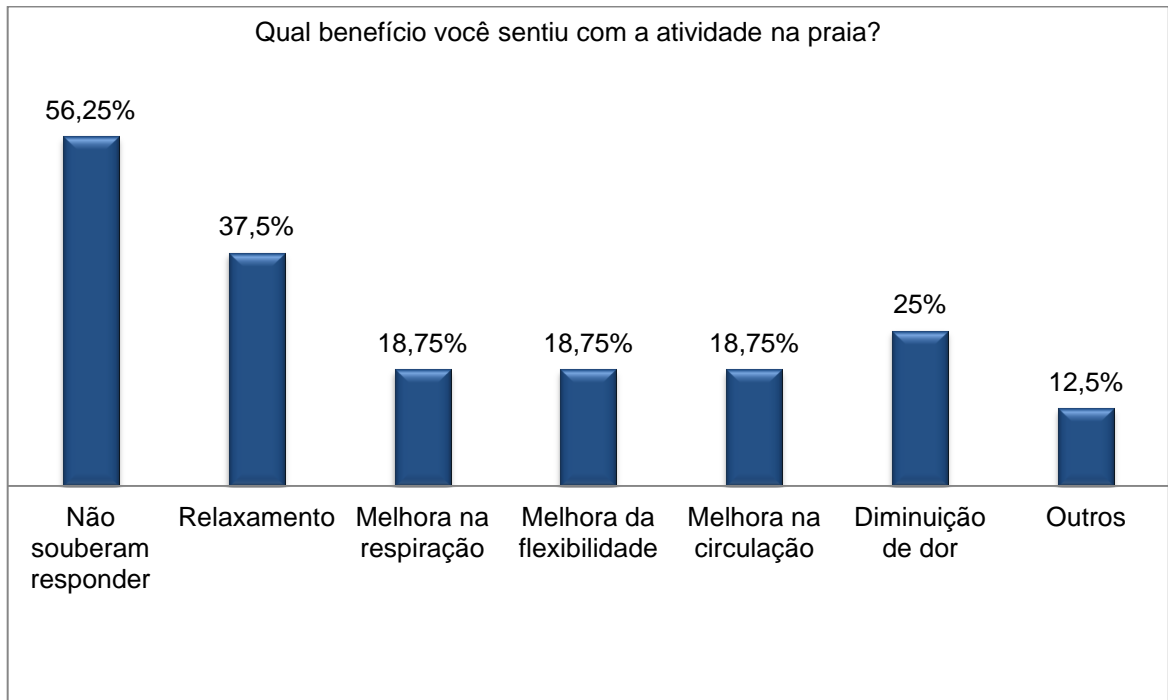
Zanini, Grigório & Signorelli (2014) relatam que a utilização da argila tem ação emoliente, calmante, refrescante, delonga o envelhecimento e proporciona alívio da tensão, da fadiga muscular e da má circulação fatores esses que corroboram com os achados no estudo em questão. Ainda Dario (2008) diz em seu estudo que esta prática está em ascensão, e vem sendo utilizada tanto para fins curativos como terapêuticos.

As percepções dos entrevistados após a prática realizada, citavam os resultados tais respostas foram: *muito bom, macio, leveza, clareou mancha, frescor, mais macio, mais jovem.*

GRÁFICO 8 –Benefício sentido com a prática realizada com sal marinho seguida de hidratação com argila



No Gráfico 9 os entrevistados foram questionados sobre qual benefício foi sentido com a prática da atividade na praia. 56,25% não souberam responder, 37,5% relaxamento, 25% diminuição de dor, 18,75% melhora na respiração, 18,75% melhora na flexibilidade e 18,75% melhora na circulação e 12,5% outros, ressalta-se que o mesmo idoso marcou mais de um item podendo dar uma impressão de uma porcentagem maior. Segundo Almeida e colaboradores (2004) em seu estudo sobre Talassoterapia em um programa municipal de Belo Horizonte - MG (BR), dos “pacientes periódicos, muitos relataram 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,” corroborando com dados divulgados nesta pesquisa.

GRÁFICO 9 – Benefício relatado com atividade na praia

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das práticas integrativas e complementares em saúde estarem em ascensão, ainda é pouco divulgado como praticado de forma terapêutica a Talassoterapia no Brasil, mesmo com seu extenso território litorâneo. Isso se deve principalmente pela escassez de material científico que sustente o seu uso e pelas informações desconhecidas sobre tal recurso, tais como onde encontrar, quais profissionais estão habilitados a aplicar, entre outros questionamentos.

Países europeus como a Espanha, a França, a Itália, a Alemanha, a Hungria e outros adotam desde o início do século XX a prática com águas como maneira de ofertar às pessoas idosas tratamentos em estabelecimentos especializados, com o objetivo de proporcionar a esta população o acesso ao uso das águas com propriedades medicinais, seja na recuperação ou tratamentos de saúde, assim como preservá-la.

O propósito de se aprofundar no estudo da Talassoterapia visa à divulgação desta terapêutica, que é de fácil acesso e com custo reduzido, facilitando assim sua utilização, seja no âmbito terapêutico, estético, dermatológico ou outros. Percebe-se que apesar de políticas públicas recentes que incentivam o uso das PICS, a Talassoterapia permanece inviabilizada neste movimento.

Para esse estudo, o propósito de divulgação da Talassoterapia no centro de convivência do idoso foi alcançado e obtivemos um retorno significativo e positivo dos resultados para futuras pesquisas que envolvam a prática.

Sugerem-se mais pesquisas na área no intuito de que se sustentem os benefícios da Talassoterapia, com um número maior de indivíduos, bem como a realização de palestras e cursos para que se possa divulgar a prática de uma forma consciente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A.B.; OLIVEIRA, A.M.B.; BEZERRA, E.T.A.; GUEDES, T.A.L.G.; CARDIA, M.C.G.C. **Talassoterapia**. Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária Belo Horizonte. 2004; 12 a 15 de setembro.

ANDRADE, S. C.; CARVALHO, R. F. P. P.; SOARES, A. S.; VILAR, M. J. **Benefícios da Talassoterapia e Balneoterapia na Fibromialgia**. Rev Bras Reumatol, v. 48, n.2, p. 94-99, 2008.

ARAÚJO, D.S.M.; e ARAÚJO, C.G.S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000.

ARNSON, Y.; AMITAL, H. **Is vitamin d a new therapeutic agent in autoinflammatory and Pain syndromes?** IMAJ. Vol 13. April, 2011.

Artigo por Colunista Portal – Educação. **Argiloterapia** de 11 de julho de 2008. Disponível em: <www.portaleducacao.com.br>. Acesso em: 12 de setembro de 2015.

BONFADA, P. L. B.; BONFADA, M. R. H.; GONZÁLEZ, M. E. A.; GÂNDARA, J. M. G.; **El turismo de salud y el uso terapéutico del agua**. 2011; v. 20; pp 462 – 477.

BOUDOU, J. L. **Em favor da Talassografia**. GEOGRAFARES, Vitória, no 2, jun. 2001.

CODISH, S.; DOBROVINSKY, S.; SHAKRA, M. A.; FLUSSER, D.; SUKENIK, S. **Spa Therapy for Ankylosing Spondylitis at the Dead Sea**. JMAJ. Vol 7: July, 2005.

COHEN, A. D.; SHAPIRO, J.; MICHAEL, D.; HODAK, E.; VAN-DIJK, D.; NAGGAN, L.; VARDY, D. A. **Outcome of “Short-term” Dead Sea Climatotherapy for Psoriasis**. Acta Dermato-Venereologica, 2008, ISSN 0001-5555.

COHEN, A. D.; VAN-DIJK, D.; NAGGAN, L.; VARDY, D. A. **Factor analysis of the Beer Sheva psoriasis severity score (BPSS)**. IMAJ. Vol 10, 2008.

CRUZ, C. T., et al. **Evidências sobre o Uso de Práticas Alternativas e Complementares no Tratamento Convencional de Neoplasias Mamárias.** Revista Brasileira de Cancerologia; 55(3): 237-246, 2009.

DÁRIO, G.M. **Avaliação da atividade cicatrizante de formulação contendo argila medicinal sobre feridas cutâneas em ratos.** Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2008.

EDER, A. **Talassoterapia em casa.** Editora Pensamento, São Paulo, 2003.

FORSETH, K. O.; HAFSTRÖM, I.; HUSBY, G.; OPAVA, C. H. **Comprehensive rehabilitation of patients with rheumatic diseases in a warm climate: a literature review.** J Rehabil Med, 42: 897–902, 2010.

HARARI, M.; DRAMSDAHL, E.; SHANY, S.; BAUMFELD, Y.,; INGBER, A.; NOVACK, V.; SUKENIK, S. **Increased vitamin D serum levels correlate with clinical improvement of rheumatic diseases.** IMAJ 2011; 13:212-215

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão). Disponível em: <<http://teen.ibge.gov.br/mao-na-roda/posicao-e-extensao>>. Acesso em: set 2015.

KOPEL, E; LEVI, A; HARARI, M; RUZICKA, T; INGBER, A. **Effect of the Dead Sea Climatotherapy for Psoriasis on Quality of Life.** IMAJ 2013 Feb; 15:99-102.

KRUGER, C.; SMYTHE, J. W.; SPENCER, J. D. HASSE, S.; PANSKE, A.; CHIUCHIARELLI, G.; SCHALLREUTER, K. U. **Significant Immediate and Long-term Improvement in Quality of Life and Disease Coping in Patients with Vitiligo after Group Climatotherapy at the Dead Sea.** ActaDermVenereol 2011; 91: 152–159.

LANGHORST, J.; MUSIAL, F.; KLOSE, P.; HAUSER, W. **Efficacy of hydrotherapy in fibromyalgia syndrome a meta-analysis of randomized controlled clinical trials.** Rheumatology, 2009; 48: 1155–1159.

LEBWOHL, M.; TING, P. T.; KOO, J, Y, M. **Psoriasis treatment: tradicional therapy.** Ann Rheum Dis, 2005; 64: 83–86.

MOSES, S. W. **Health Effects of Dead Sea Climatotherapy on Patients with Heart and Lung Diseases.** *Anales Hidrologia. Médica.*, v. 5, n. 1, p.11-19, 2012.

PIRES, R. M. E. **O termalismo tem lugar na reumatologia nos dias atuais?.** *Rev Bras Reumatol*, v. 46, n. 2, p. 161-162, 2006.

Política Nacional de práticas integrativas e complementares no SUS (Ministério da Saúde). 1 ed. Brasília: MS, 2006. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>>. Acesso em: jul 2015.

SANTOS, F. A. S.; SOUSA, I. M. C.; GURGEL, I. G. D.; BEZERRA, A. F. B.; BARROS, N. F. **Políticas de práticas integrativas em recife: análise da participação dos atores.** *Rev Saúde Pública* 2011;45(6):1154-9

SILVA, E. D. C.; TESSER, C. D. **Experiência de pacientes com acupuntura no Sistema Único de Saúde em diferentes ambientes de cuidado e (des)medicalização social.** *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 29(11):2186-2196, nov, 2013

SOUZA, A.B.; PAGANELLI, A. E. **Talassoterapia: uma proposta de tratamento na osteoartrite do segmento lombar da coluna vertebral.** Trabalho de conclusão de Curso do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Regional de Blumenau, 2005

STRUMSE, Y. A. S.; NORDVAG, B. Y.; STANGHELLE, J. K; ISLAND, M. R.; WINTHER, A.; PAJUNEN, P. A.; GAREN, T.; FLAT, B. **Efficacy of rehabilitation for patients with ankylosing spondylitis: comparison of a four-week rehabilitation programme in a Mediterranean and Norwegian setting.** *J Rehabil Med* 2011; 43: 534–542

TESSLER, M. G., *et al.* **Processos Costeiros Condicionantes do Litoral Brasileiro.** *Revista do Departamento de Geografia*, 17 (2005) 11-23.

WHAL, A. K.; ROBINSON, H. S.; LANGELAND, E.; LARSEN, M. H.; KROGSTAD, A. L. MOUM, T. **Clinical characteristics associated with illness perception in psoriasis.** *Acta Derm Venereol* 2014; 94: 271–275

WOLF, R.; ORION, E.; MATZ, H. **Climatotherapy: there is life in the dead sea.** *JMAJ* 2003; 5: 124-125.

ZANINI, L. M.; GRIGÓRIO, J. M.; SIGNORELLI, M.C. **Geoterapia: percepções e utilização em uma comunidade acadêmica.** Cad.Naturol.Terap.Complem- Vol.3, Nº4-2014.

ZIJLSTRA, T. R; BRAAKMAN-JANSEN, L. M. A; TAAL,E; RASKER, J.J; VAN DE LAAR, M. A. F. J. **Cost-effectiveness of Spa treatment for fibromyalgia: general health improvement is not for free.** Rheumatology, 46:1454-1459, 2007.

APÊNDICE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Nós, Adilson Azevedo Krumheuer, BenildaAngela Turco Klock e Walisson Cesar Alves Domingues, estudantes de Fisioterapia da UFPR Setor Litoral, convidamos o sr(a) para participar de uma pesquisa para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) sobre a prática de Talassoterapia (terapia no ambiente marinho) para os participantes do CCI (Centro de Convivência de Idosos) de Pontal do Paraná. Sua participação é voluntária. Os dados coletados serão utilizados em atividades acadêmicas, mas garantimos que as entrevistas serão codificadas para que não haja identificação dos sujeitos.

Eu, _____ aceito voluntariamente participar desta pesquisa.

Assinatura do entrevistado

Idade:	Sexo:
Estado civil:	Escolaridade:
Profissão/Ocupação:	

1. Você já conhecia os efeitos do mar/ambiente marinho para a saúde (Talassoterapia)?

sim não

2. Você já tinha ouvido falar em Talassoterapia?(sim não

3. Já realizou algum tipo de Terapia Complementar? sim não

Se sim, qual? Acupuntura () Homeopatia () Florais () Geoterapia ()

Talassoterapia () Outros ().

4. Quais dessas práticas de talassoterapia você já realizou?

<input type="checkbox"/> andar ou fazer exercícios na praia	<input type="checkbox"/> Esfoliação com sal marinho
<input type="checkbox"/> Limpeza de pele com produtos marinhos	<input type="checkbox"/> Massagem com areia ou outro produto marinho.
<input type="checkbox"/> Banhos de lama marinha	<input type="checkbox"/> Banhos de mar
<input type="checkbox"/> Máscaras de algas	<input type="checkbox"/> Nunca realizei
<input type="checkbox"/> Outras	

Por que motivo? Para fins estéticos () Para fins terapêuticos ()

5. Você aprova a prática da Talassoterapia como prevenção de algumas doenças?

sim não

6. Dentre as praticas realizadas, qual você recomendaria?

Atividade na praia,

Esfoliação com sal marinho e hidratação com alga marinha,

Esfoliação com sal marinho e hidratação com argila.

7. Qual benefício você sentiu com a prática de esfoliação com sal marinho e hidratação com alga marinha?

Relaxante Hidratação Diminuição da oleosidade Diminuição de rugas

Limpeza Esfoliação

Outros _____

8. Qual benefício você sentiu com a prática de esfoliação com sal marinho e hidratação com argila?

Relaxante Hidratação Diminuição da oleosidade Diminuição de rugas

Limpeza Esfoliação Outros _____

9. Qual benefício você sentiu com a atividade na praia?

Relaxamento Melhora na respiração Melhora da flexibilidade

Melhora na circulação Diminuição de dor

Outros _____