

# TALASSOTERAPIA

Pelo 1.º Tenente  
Dr. Pacifico Castelo Branco

Talassoterapia — diz Delamare no seu dicionário de termos técnicos de medicina — é o emprêgo terapêutico dos banhos de mar associado ao clima marítimo. Aqui, entretanto, não faremos o estudo do clima marítimo, nem dos banhos de mar quentes, nem dos banhos de areia do mar; cingir-nos-emos apenas a dar algumas indicações sobre os banhos de mar frios, por serem os que mais nos interessam.

O banho de mar frio ou banho de praia, áge mais pelas suas propriedades físicas, do que pela sua mineralização.

Assim é que, no banho de mar frio, devemos dar grande importancia aos seguintes fatores:

- 1.º — A temperatura da água,
- 2.º — O estado de menor ou maior agitação do mar,
- 3.º — A temperatura do ar,
- 4.º — A duração do banho,
- 5.º — Velôr físico do indivíduo.

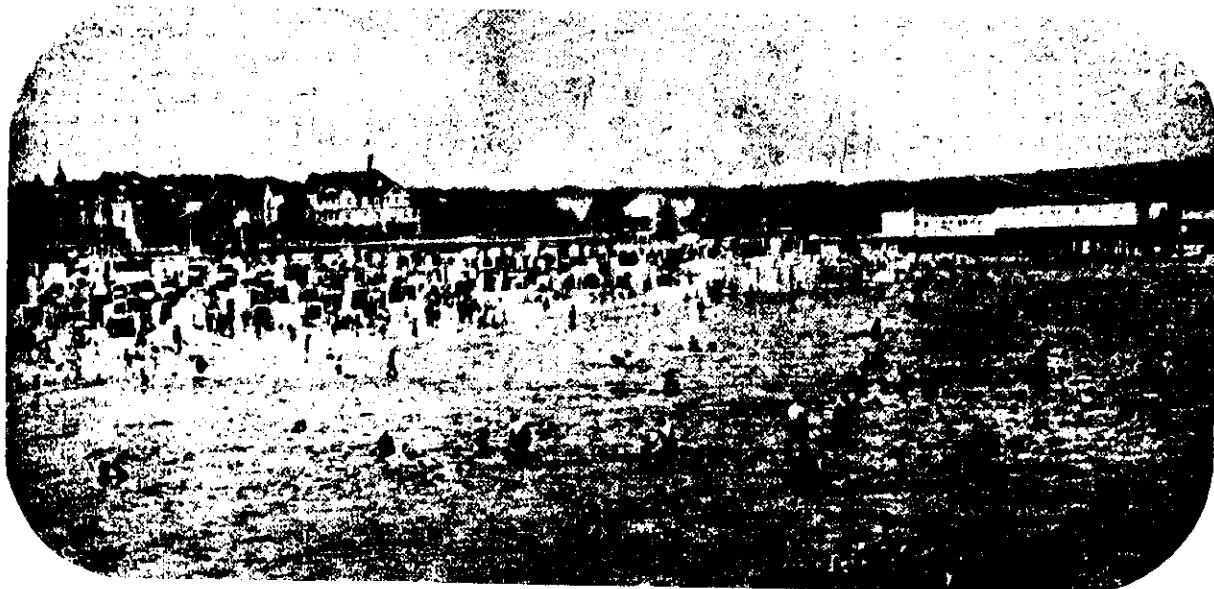
Os resultados colhidos pelo paciente serão tanto melhores quanto: a temperatura da água fôr mais baixa, a do ar mais elevada, o mar estiver mais calmo, o banho mais curto e o organismo imergido nágua mais vigoroso.

Deve, em seguida, entrar nágua de uma maneira rápida, regular e completa, para que a sensação do calafrio primário seja reduzida ao mínimo. Dentro do mar, o banhista procurará agitar-se, fazendo toda sorte de movimentos, especialmente praticando a natação, que é um complemento muito útil.

Quanto á duração do banho, todos os autores são acóordes em afirmar que são os mais rápidos os melhores. Jules Simon, diz que o primeiro banho não deve ultrapassar um minuto e os demais 5 minutos.

A duração do banho deve, entretanto, ser proporcional ao estado constitucional do doente, á sua idade e ao gráu de reação que êle pôde apresentar, além de estar ainda subordinada a múltiplos fatores, tais como temperatura da água e do ar, estado do mar e da atmosfera.

Ao sair do banho, recomenda-se ao doente que se enxugue só ligeiramente, para não retirar todas as partículas salinas que se acham espalhadas pela pele, porque estas têm a propriedade de favorecer em alto gráu a reação benéfica, devido á irritação que produzem. Ainda com o fito de auxiliar esta reação, recomenda-se ao paciente que faça exercícios moderados



O banho de mar, como afirma Lalesque, aumenta a vitalidade geral, as funções digestivas e assimiladoras, produz um acréscimo da força muscular, uma sensação de bem-estar e de equilíbrio físico e moral.

O banho de mar, conclúe o illustre professor, é um agente tônico e dinamogênico.

Um fator de grande importancia que serve para nos guiar quanto á duração do banho, é o calafrio. O aparecimento do primeiro calafrio indica a ação útil do banho, devendo-se evitar sempre o calafrio secundário, por ser êste um índice habitual de que o banho foi tomado em excesso.

As regras para aplicação prática do banho de mar frio deverão se inspirar nas noções que acabámos de enumerar. Assim, a hora do banho deverá ser entre 10 e 17 horas, porque é justamente neste espaço de tempo que o ar ambiente está mais quente.

O banho de mar só deve ser tomado, 3 horas após as refeições. O paciente, antes de tomar o banho, deve procurar aquecer o corpo, seja pelo exercício, seja pela exposição ao sól, visto como assim êle reáge mais eficazmente ao resfriamento provocado pela água.

ou que se submeta a uma ligeira sessão de massagem. A duração da estação balneária deve relacionar-se com as reações que o doente apresenta.

O banho de mar deve tonificar; se, entretanto, causa fadiga, insônia ou agitação e traz falta de apetite, é porque está sendo muito prolongado ou repetido. Assim sendo, reduz-se o tempo de duração; se, porém, após a adaptação, ressurgem os mesmos fenômenos de intolerancia, convém, em benefício do doente, suspender por completo o uso dos banhos.

Eis mais um agente físico empregado na medicina.

Como vêmos, cada dia que passa, a fisioterapia, ramo importantíssimo da terapêutica, tem mais dilatado o seu campo de ação.

Hodiernamente, podemos dizer que a fisioterapia marcha paralelamente á quimioterapia, porque atualmente não há descoberta física de alguma importancia que não seja aplicada na arte de curar.

Por êste motivo, é que resolvemos divulgar êstes métodos fisioterápicos, afim de que todos os indivíduos possam colher os benefícios que êles são capazes de produzir.