

## **OFICINA DE TALASSOTERAPIA**

**Resumo:** Os estilos de vida na atualidade causam vários estresses físicos e mentais, geram dores e tensões musculares, desequilíbrios energéticos, estados ansiosos, depressivos, disfunções estéticas e poluição ambiental. Assim, os objetivos desta oficina são: conhecer os benefícios da Talassoterapia e contribuir com a sustentabilidade na zona costeira. O objeto deste estudo é o bem-estar na zona costeira. O método se caracteriza como construção participante, através da educação comunitária, com abordagem qualitativa, apresentando como áreas de abrangência Saúde Ambiental e Saúde Pública. Trata-se de um enfoque de investigação social por meio do qual se busca a plena participação da comunidade na análise da sua própria realidade, com o objetivo de promover a participação social para o benefício dos participantes da investigação. Portanto é uma atividade educativa de investigação e ação social, para promover bem-estar. A oficina terá duração de mínima de 60 min e a máxima de 90 minutos. Seu público-alvo são estudantes e profissionais das Ciências Ambiental e da Saúde que trabalhem com a educação socioambiental. A quantidade máxima são 16 participantes. A sequência de oficina será: breve apresentação sobre a Talassoterapia e suas principais formas de utilização no ambiente escolar e não-escolar. Após os participantes serão divididos em duplas e utilizarão recursos cosméticos da talassoterapia (sais marinhos) para realizar escalda pés como exemplo prática para utilizar na escola. Cada dupla receberá óleos essenciais e material. Esta etapa será de 1h/a. Na sequência será realizada uma roda de conversa sobre o conceito de bem-estar. Serão utilizadas figuras diversas e o participante deverá escolher algumas e falar sobre ela. Nestas figuras haverá temas de bem-estar e serviços ecossistêmicos culturais na zona costeira do litoral centro-norte de Santa Catarina. Os resultados pretendidos são: melhor entendimento do que é bem-estar, talassoterapia e consciência ambiental na zona costeira.

**Palavras-chave:** Talassoterapia; Bem-Estar; Zona Costeira; Serviços Ecossistêmicos Culturais. Sustentabilidade.

**Eixo Temático 2.** Boas práticas e Projetos de sucesso na Gestão e Educação Ambiental Escolar

### **Mini-curriculuns:**

#### **Mônica Weiler Ceccato**

Docente da Universidade Regional de Blumenau no Curso de Fisioterapia e Doutoranda em Ciência e Tecnologia Ambiental (PPCTA/UNIVALI). Possui formação e experiência em Fisioterapia Dermatofuncional, Saúde Mental e Educação Comunitária. Na sua tese pesquisa sobre a contribuição dos serviços ecossistêmicos culturais costeiros para o bem-estar das populações.

#### **Marcus Polette**

Docente da Universidade do Vale do Itajaí. Pesquisador e Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia Ambiental (PPCTA) da UNIVALI.