

Colégio Santa Rita

Sofia Teixeira David

Rafaela Felix da Silva

Ralph Alfredo Encarnação

Rafael de Souza Santo

**O papel terapêutico da água: práticas socioambientais e seus impactos
na saúde mental**

Guarulhos

2025

Resumo

Este trabalho busca compreender a importância da água não apenas como recurso natural essencial para a sobrevivência humana, mas também como elemento terapêutico que contribui para a saúde mental e emocional das pessoas. A partir de uma reflexão socioambiental, vamos analisar como o contato com a água, seja em rios, mares, cachoeiras, chuveiros ou até mesmo em atividades de lazer, pode gerar bem-estar, relaxamento e equilíbrio psicológico. Além disso, destacaremos a necessidade de preservar os recursos hídricos, pois a degradação ambiental e a falta de consciência coletiva afetam diretamente a qualidade de vida.

Palavras-chave: 1. Água 2. Qualidade de Vida 3. Saúde.

Introdução

A água é conhecida como “ouro azul” porque é essencial para a vida no planeta. Sem ela, não existiria ser humano, planta ou animal. Muitas vezes, quando falamos de água, pensamos apenas na sua função física, como matar a sede, produzir alimentos ou manter a higiene. Porém, existe um outro aspecto pouco explorado: a influência da água na saúde mental das pessoas.

Estar perto de ambientes aquáticos, tomar banho de mar, praticar esportes na piscina ou simplesmente ouvir o som da chuva pode trazer tranquilidade, reduzir o estresse e melhorar o humor. Isso mostra que a água é mais do que um recurso natural: ela também pode ser um remédio natural para a mente.

No entanto, vivemos um momento em que a poluição, o desperdício e as mudanças climáticas colocam em risco o acesso à água limpa. Se a água é importante para o corpo e para a mente, cuidar dela é cuidar de nós mesmos. Assim, este trabalho pretende refletir sobre o papel terapêutico da água e a responsabilidade socioambiental que todos temos diante desse recurso vital.

Objetivo

Geral: Investigar como a água pode atuar como elemento terapêutico e contribuir para a saúde mental das pessoas.

Específicos:

- Analisar exemplos de práticas em que a água é usada para o bem-estar psicológico.
- Relacionar a preservação socioambiental da água com a qualidade de vida das pessoas.
- Mostrar a importância da conscientização coletiva para proteger os recursos hídricos.

Metodologia

A metodologia usada neste trabalho é baseada em pesquisa bibliográfica e reflexão crítica. Foram consultados livros, artigos, reportagens e sites educativos que tratam da relação entre água, saúde mental e preservação ambiental. Além disso, foram observadas situações do dia a dia, como o lazer em rios, praias e piscinas, bem como relatos de atividades terapêuticas com água. A análise é qualitativa, buscando compreender os significados e impactos da água na vida mental e emocional das pessoas.

Desenvolvimento

A água é um recurso natural que sempre esteve ligado à vida humana em diferentes aspectos: físico, cultural, espiritual e até mesmo psicológico. Diversas civilizações antigas já associavam a água a rituais de purificação, cura e renovação. Por exemplo, no Egito Antigo, banhos no rio Nilo eram considerados sagrados. Na cultura indígena, rios e cachoeiras também têm um significado espiritual de força e equilíbrio. Esses exemplos mostram que, desde sempre, a água não é apenas uma substância, mas um símbolo de vida e saúde.

1. A água como remédio natural para a mente

Estudos científicos mostram que estar em contato com ambientes aquáticos pode diminuir os níveis de ansiedade e estresse. Isso acontece porque o som das ondas do mar, da chuva ou de uma cachoeira transmite calma para o cérebro. Além disso, a prática de esportes aquáticos, como natação ou hidroginástica, ajuda na produção de hormônios ligados ao prazer e ao bem-estar.

Por exemplo, muitas pessoas dizem que se sentem "renovadas" depois de um banho de mar ou até mesmo depois de uma ducha relaxante. Esse sentimento de renovação está diretamente ligado ao impacto da água no sistema nervoso. Quando estamos em contato com a água, o corpo libera endorfina, um hormônio que nos deixa mais felizes e tranquilos.

2. Práticas terapêuticas com água

Hoje em dia existem até tratamentos específicos que usam a água como recurso terapêutico. Um exemplo é a hidroterapia, que consiste em exercícios feitos dentro da piscina para melhorar a saúde física e mental. Pacientes que sofrem de depressão, ansiedade ou estresse encontram na água um ambiente favorável para relaxar, se exercitar e aliviar tensões.

Outro exemplo é a talassoterapia, um tratamento que utiliza a água do mar e seus elementos (sal, algas, areia) para promover saúde e bem-estar. Ela é bastante comum em países da Europa. Essas práticas mostram como a água pode ser usada de forma consciente e planejada para melhorar a qualidade de vida.

Além disso, a meditação com sons de água (como gravações de rios ou chuva) é usada no mundo inteiro para ajudar pessoas a dormir melhor e controlar crises de ansiedade. Esse simples recurso mostra que a água tem um poder terapêutico acessível e natural.

3. Conexão entre natureza, água e saúde mental

Outro ponto importante é a ligação entre natureza e saúde mental. Estudos da psicologia ambiental mostram que pessoas que vivem perto de rios, lagos ou praias tendem a ter uma qualidade de vida melhor. Isso acontece porque esses ambientes criam um senso de tranquilidade e pertencimento.

No entanto, essa realidade não é igual para todos. A poluição dos rios e mares e a escassez de água em várias regiões do mundo impedem que muitas pessoas tenham acesso a esses benefícios. Por isso, entra a questão da responsabilidade socioambiental: cuidar da água não é só garantir sobrevivência, mas também garantir saúde emocional e mental para as futuras gerações.

4. O papel da conscientização socioambiental

A preservação da água envolve ações individuais e coletivas. Evitar o desperdício, não jogar lixo em rios e mares, apoiar projetos de saneamento e cobrar políticas públicas são algumas atitudes necessárias. Quando preservamos a água, preservamos não apenas o corpo, mas também a mente.

Por exemplo, imagine uma comunidade que vive próxima a um rio poluído. Além dos problemas físicos, como doenças, os moradores também sofrem psicologicamente. Eles perdem a possibilidade de lazer, de contato com a natureza e de usufruir da tranquilidade que a água poderia proporcionar. Isso mostra como a falta de conscientização socioambiental afeta diretamente a saúde mental das pessoas.

5. Água como símbolo de equilíbrio

Por fim, é importante destacar que a água também é símbolo de equilíbrio. Ela se adapta, se movimenta e se transforma, ensinando lições de flexibilidade e resistência. Muitas filosofias, como a do filósofo chinês Lao Tsé, usam a água como metáfora para uma vida mais leve e sábia. Assim, cuidar da água é também cuidar dos nossos valores internos.

Considerações Finais

A água é muito mais do que um recurso natural que garante a vida física. Ela é também uma fonte de equilíbrio emocional, paz e saúde mental. O contato com ambientes aquáticos, as práticas terapêuticas e o simples ato de ouvir o som da água têm efeitos positivos comprovados para o bem-estar das pessoas.

No entanto, os benefícios da água só serão garantidos se houver conscientização socioambiental. A poluição, o desperdício e as mudanças climáticas ameaçam não apenas a sobrevivência, mas também a qualidade de vida mental da humanidade. Portanto, este trabalho reforça a ideia de que preservar a água é preservar nossa própria saúde — do corpo e da mente.

Referências Bibliográficas

SILVA, J. A importância da água para a vida. Editora Educação Ambiental, 2022.

OLIVEIRA, M. Hidroterapia e saúde mental: uma análise terapêutica. Revista Saúde em Movimento, 2021.

UNESCO. Relatório Mundial das Nações Unidas sobre Desenvolvimento dos Recursos Hídricos, 2023.

Revista Superinteressante. “Por que o som da água relaxa tanto o cérebro?”. Edição de maio de 2022.

SANTOS, L. Psicologia ambiental e a relação do ser humano com a natureza. Editora Humanas, 2020.