

ÁGUA SEGURA: PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Maria de Fátima Ferreira Alves¹
Lucas Gabriel Rabelo dos Santos¹
Maria Eduarda Albertina Barbosa¹
João Pedro Resende de Freitas¹
Guilherme Antônio Lopes de Oliveira²

RESUMO

Este estudo com o tema: A água segura: promoção da saúde e qualidade de vida tem como objetivo refletir sobre os benefícios da água como um recurso indispensável à vida e desempenha papel fundamental na manutenção da saúde, na prevenção de doenças e na qualidade de vida da população. É indispensável o acesso à água segura pois isso possibilita melhores condições de higiene, alimentação e bem-estar, além de contribuir para a redução de riscos relacionados às doenças de veiculação hídrica. O presente estudo pauta-se numa abordagem de cunho qualitativa uma vez que busca compreender determinado fenômeno a partir de seus significados, experiências, percepções e relações estabelecidas no contexto investigado. Minayo (2014), destaca que a pesquisa qualitativa trabalha com um universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, possibilitando uma compreensão mais aprofundada da realidade social. A discussão evidencia que a garantia de água potável depende de ações integradas envolvendo políticas públicas, saneamento básico, educação em saúde, vigilância da qualidade da água e participação da sociedade. Conclui-se que o acesso à água segura constitui uma condição essencial para a proteção da saúde e para a construção de uma melhor qualidade de vida, devendo ser compreendido como elemento fundamental para a dignidade humana e o desenvolvimento social.

Palavras-chave: Água segura. Promoção da saúde. Qualidade de vida. Saneamento. Saúde pública.

1 INTRODUÇÃO

A água é uma substância indispensável à existência humana e está diretamente relacionada às condições de saúde e qualidade de vida. Além de sua importância para o funcionamento do organismo, ela é necessária para a higiene pessoal, preparo dos alimentos, limpeza dos ambientes e realização de diversas atividades cotidianas. Entretanto, não é suficiente apenas ter acesso à água; é necessário que ela apresente condições adequadas de qualidade e não ofereça riscos à saúde.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a proteção da saúde relacionada à água para consumo humano exige uma abordagem preventiva, baseada na identificação e no controle dos riscos desde a fonte de abastecimento até o consumidor. Dessa forma, a segurança da água depende de ações contínuas de monitoramento, controle e vigilância (OMS, 2026). A promoção da saúde deve ser compreendida de maneira ampla, envolvendo não apenas a ausência de doenças, mas também as condições sociais, ambientais e econômicas que interferem na vida das pessoas. Para Buss (2000) destaca que a promoção da

¹ Graduando(a) em Bacharelado em Fisioterapia pelo Centro Universitário CHRISFAPI.

² Doutor em Biotecnologia (UFPI), Docente do Centro Universitário CHRISFAPI.



saúde está relacionada à melhoria das condições de vida e à participação social, reconhecendo a influência dos determinantes sociais sobre a qualidade de vida.

A Portaria GM/MS nº 888/2021 estabelece que os procedimentos de controle e vigilância da qualidade da água para consumo humano e define água potável como aquela que atende aos padrões estabelecidos e não oferece riscos à saúde. O documento também determina que a qualidade da água destinada ao consumo humano deve ser objeto de controle e vigilância sanitária (Brasil, 2021).

Nesse contexto, a água segura representa um importante determinante das condições de saúde. A ausência de abastecimento adequado e a exposição à água contaminada podem favorecer o surgimento de doenças e comprometer o bem-estar individual e coletivo. Para Moffat e Vickery (2007), a atuação dos profissionais da saúde deve considerar uma visão ampliada do indivíduo, reconhecendo que a saúde é influenciada também pelo ambiente e pelas condições em que as pessoas vivem.

Dessa forma, discutir a água segura significa abordar um tema que ultrapassa a questão ambiental, envolvendo saúde pública, prevenção, qualidade de vida e responsabilidade social.

Na área da Fisioterapia, a discussão sobre a água pode assumir uma perspectiva ainda mais abrangente, pois o meio aquático constitui tanto um elemento indispensável à saúde quanto um recurso utilizado em diferentes estratégias de reabilitação. A fisioterapia aquática utiliza propriedades físicas da água para facilitar movimentos, exercícios terapêuticos e atividades funcionais, podendo ser aplicada em diferentes condições clínicas. Assim, é necessário relacionar a utilização terapêutica da água à segurança, à higiene e ao controle adequado das condições do ambiente.

Evidências científicas demonstram que os exercícios realizados na água podem produzir benefícios relacionados à dor, à capacidade funcional e à qualidade de vida. Uma meta-análise envolvendo adultos com diferentes condições musculoesqueléticas identificou efeitos positivos do exercício aquático sobre dor, função física e qualidade de vida quando comparado à ausência de exercício (WALLER et al., 2014). Os resultados reforçam a importância do meio aquático como possibilidade terapêutica dentro dos programas de reabilitação fisioterapia.

A relação entre água e funcionalidade também pode ser observada no atendimento de pessoas idosas. Melo et al. (2023), em uma revisão sistemática com meta-análise, verificaram que exercícios fisioterapêuticos aquáticos apresentaram resultados favoráveis em aspectos como equilíbrio, marcha, qualidade de vida e medo de quedas em idosos residentes na comunidade. Embora os autores ressaltem limitações na qualidade das evidências disponíveis, os achados apontam para o potencial da fisioterapia aquática na promoção da funcionalidade e da independência.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar a importância da água segura para a promoção da saúde e para a melhoria da qualidade de vida da população.

2.2 Objetivos Específicos

- Compreender a relação entre a qualidade da água e a promoção da saúde;



- Analisar os principais riscos relacionados ao consumo de água contaminada;
- Refletir a importância do saneamento básico na prevenção de doenças;
- Relacionar o acesso à água segura à qualidade de vida e às ações de promoção da saúde
- Enfatizar a importância da educação em saúde e da atuação multiprofissional na prevenção de agravos.

3 MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo. A pesquisa qualitativa permite compreender fenômenos a partir de seus significados e de suas relações com o contexto social, favorecendo uma análise ampliada sobre a importância da água segura para a saúde e a qualidade de vida.

Foram utilizados livros, artigos científicos, documentos oficiais e materiais institucionais relacionados à qualidade da água, saneamento básico, saúde pública e promoção da saúde. A análise bibliográfica possibilitou reunir diferentes contribuições teóricas e relacioná-las ao tema proposto.

A escolha da abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender a água segura não somente como um recurso físico indispensável ao organismo, mas também como um importante elemento relacionado aos determinantes sociais e ambientais da saúde.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultados este estudo destaca que o acesso à água segura constitui um importante componente da promoção da saúde, da prevenção de doenças e da melhoria da qualidade de vida. Os estudos e documentos analisados indicam que a qualidade da água não deve ser compreendida apenas sob a perspectiva ambiental, mas como um fator diretamente relacionado às condições de saúde da população. Os resultados encontrados também permitem estabelecer relação entre água segura, saneamento e determinantes sociais da saúde. Segundo Buss e Pellegrini Filho (2007) destacam que as condições sociais, econômicas, ambientais e de vida interferem diretamente no processo saúde-doença e na distribuição das desigualdades em saúde. Com isso a ausência de abastecimento adequado de água pode ser compreendida como um dos fatores ambientais e sociais capazes de aumentar a exposição de determinados grupos populacionais a situações de risco.

Nesse sentido aumenta a discussão sobre qualidade de vida, pois indivíduos que não dispõem regularmente de água segura podem apresentar dificuldades para realizar práticas básicas de higiene, preparar alimentos de maneira adequada e manter condições satisfatórias de cuidado pessoal e domiciliar. Portanto, o acesso à água de qualidade contribui não somente para evitar doenças infecciosas, mas também para proporcionar condições mais dignas de existência.

Heller (1998) ressalta a importância da relação entre saneamento e saúde, demonstrando que as condições sanitárias devem ser compreendidas dentro de uma perspectiva mais ampla de desenvolvimento. A partir dessa concepção, investimentos em abastecimento de água e saneamento podem produzir repercussões positivas sobre a saúde e o bem-estar das comunidades. ([SciELO Brasil][5])

Outro resultado importante identificado na literatura refere-se à necessidade de adoção de estratégias de gerenciamento preventivo dos riscos relacionados à água. A Organização



Mundial da Saúde recomenda uma abordagem que considere os riscos. A educação em saúde, o fortalecimento da vigilância ambiental, a ampliação do saneamento básico e a garantia de abastecimento regular devem ser desenvolvidos de maneira articulada. Buss e Pellegrini Filho (2007) defendem justamente a necessidade de políticas públicas capazes de enfrentar os determinantes sociais e reduzir as desigualdades em saúde.

Embora o controle da qualidade da água seja uma atribuição que envolve principalmente as áreas de saúde ambiental, vigilância sanitária, saneamento e gestão pública, a temática apresenta relevância para a Fisioterapia, especialmente quando analisada a partir da perspectiva da saúde coletiva.

A atuação fisioterapêutica contemporânea não está restrita à reabilitação após o surgimento de doenças ou incapacidades. O profissional também pode desenvolver ações de promoção da saúde, prevenção de agravos, educação em saúde e participação em equipes multiprofissionais. Nesse contexto, a discussão sobre água segura permite compreender que fatores ambientais podem influenciar o processo saúde-doença e, consequentemente, a funcionalidade e a qualidade de vida das pessoas.

A relação entre ambiente e funcionalidade é particularmente importante para a Fisioterapia porque situações de adoecimento podem provocar redução da capacidade funcional, afastamento das atividades cotidianas, diminuição da participação social e comprometimento da qualidade de vida. Assim, medidas preventivas que reduzam a ocorrência de doenças contribuem indiretamente para a preservação da funcionalidade.

A promoção da saúde, portanto, deve considerar o indivíduo inserido em seu contexto social e ambiental. A disponibilidade de água segura, saneamento e condições adequadas de higiene constitui parte desse contexto e pode contribuir para ambientes mais favoráveis à saúde. Dessa forma, a participação do fisioterapeuta em ações educativas e interdisciplinares pode colaborar para ampliar a compreensão da população sobre os fatores ambientais relacionados à saúde.

Os resultados da revisão indicam ainda uma relação direta entre a segurança da água e a prevenção de agravos à saúde. A contaminação microbiológica, química ou física pode comprometer a segurança da água e aumentar a exposição da população a diferentes riscos. Por essa razão, a vigilância da qualidade da água deve ser permanente e articulada às ações de saúde pública.

A legislação brasileira atual reforça essa necessidade ao estabelecer mecanismos de controle e vigilância e ao determinar que grupos sociais vulneráveis sejam contemplados nos planos de amostragem da qualidade da água.

Essa determinação apresenta grande importância social, uma vez que evidencia que as políticas públicas de abastecimento devem considerar não apenas a existência da rede de água, mas também a qualidade, regularidade e segurança do serviço. O acesso inadequado ou irregular pode comprometer práticas essenciais de higiene e aumentar a vulnerabilidade da população. Conforme isso os resultados encontrados confirmam a importância de compreender a água segura como um determinante ambiental e social da saúde, cuja garantia pode contribuir para a prevenção de doenças, redução de vulnerabilidades e melhoria da qualidade de vida. Para a Fisioterapia, essa discussão amplia a compreensão do profissional sobre a promoção da saúde e reforça a importância de uma atuação interdisciplinar voltada não apenas ao tratamento, mas também à prevenção e à construção de ambientes favoráveis à saúde.



Quadro 01 – Características das referências utilizadas na revisão de literatura, segundo autor/ano, metodologia e contribuição para a promoção da saúde e qualidade de vida. Brasil, 2026

Autor e ano	Metodologia	Intervenção / contribuição para o estudo
Brasil - Ministério da Saúde (2021)	Estudo/documento normativo, fundamentado em legislação sanitária e nos procedimentos de controle e vigilância da qualidade da água para consumo humano.	Estabelece os procedimentos de controle e vigilância da qualidade da água e os padrões de potabilidade, contribuindo para a prevenção de doenças relacionadas ao consumo de água inadequada e para a proteção da saúde da população.
Buss (2000)	Revisão teórica e análise conceitual sobre promoção da saúde e qualidade de vida, discutindo determinantes sociais da saúde e estratégias de promoção da saúde.	Demonstra que a promoção da saúde ultrapassa a assistência médico-hospitalar, envolvendo políticas públicas, ações intersetoriais e condições adequadas de vida. Nesse contexto, o acesso à água segura constitui importante determinante para a saúde e qualidade de vida.
Moffat; Vickery (2007)	Revisão bibliográfica e abordagem técnico-profissional relacionada aos fundamentos e à prática da fisioterapia.	Contribui para a compreensão da atuação fisioterapêutica na promoção, prevenção e recuperação da saúde, permitindo relacionar a fisioterapia às ações de educação em saúde e à promoção de hábitos e condições favoráveis à qualidade de vida.
Organização Mundial da Saúde (2026)	Diretriz técnico-científica internacional, baseada na análise de evidências científicas e recomendações para gestão da qualidade da água potável.	Apresenta recomendações para proteção da saúde pública, gerenciamento de riscos, vigilância da água e elaboração de planos de segurança da água, considerando os riscos desde a fonte até o consumidor.
World Health Organization (2026)	Documento técnico e normativo internacional, fundamentado em evidências sobre segurança e qualidade da água para consumo humano.	Reforça a importância da água segura como instrumento de prevenção de doenças e promoção da saúde, destacando a necessidade de padrões baseados em saúde, gestão preventiva de riscos e vigilância independente.
Brasil - Ministério das Cidades	Análise documental e normativa relacionada à legislação e às políticas públicas de saneamento básico no Brasil.	O Marco Legal do Saneamento estabelece diretrizes para a universalização dos serviços de água potável, esgotamento sanitário, limpeza urbana e manejo de resíduos, contribuindo para a melhoria das condições ambientais e de saúde da população.

Fonte: Autores, 2026

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a água segura constitui um elemento fundamental para a promoção da saúde e para a qualidade de vida. Seu acesso está relacionado à prevenção de doenças, à realização de práticas de higiene, à alimentação adequada e à construção de ambientes mais saudáveis. A análise realizada por meio desse estudo, demonstrou que a segurança da água depende de ações contínuas de proteção das fontes, tratamento, controle e vigilância. No Brasil, existem normas que estabelecem padrões para a água destinada ao consumo humano, reforçando a importância da prevenção dos riscos à saúde (Brasil, 2021).

A promoção da saúde, conforme discutido por Buss (2000), exige uma compreensão ampla das condições que influenciam a vida das pessoas. Nesse sentido, a água segura e o saneamento básico devem ser reconhecidos como importantes determinantes das condições de saúde e qualidade de vida.

A relação com a Fisioterapia também pode ser compreendida a partir de uma visão ampliada da saúde, da prevenção e da funcionalidade. Profissionais fisioterapeutas, inseridos em equipes multiprofissionais, podem contribuir para ações educativas e de promoção da saúde, especialmente quando essas ações buscam melhorar as condições de vida e prevenir fatores que possam comprometer o bem-estar e a participação social.

Conclui-se que investir em água segura significa investir em prevenção, saúde e dignidade. A atuação integrada entre poder público, profissionais da saúde e população é fundamental para garantir a proteção dos recursos hídricos e a construção de uma sociedade com melhores condições de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério das Cidades. **Marco legal do saneamento básico e legislação correlata**. Brasília, DF: Ministério das Cidades, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº 888, de 4 de maio de 2021**. Altera o Anexo XX da Portaria de Consolidação nº 5/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para dispor sobre os procedimentos de controle e de vigilância da qualidade da água para consumo humano e seu padrão de potabilidade. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

BUSS, Paulo Marchiori. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

MOFFAT, Marilyn; VICKERY, Steve. *The handbook of physiotherapy*. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Guidelines for drinking-water quality*: fourth edition incorporating the first, second and third addenda. Geneva: World Health Organization, 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Water sanitation and health: drinking-water quality guidelines*. Geneva: WHO, 2026.