

Colégio santa rita

**Estudo sobre os impactos negativos do consumo de água contaminada e
suas consequências para a saúde de seres humanos**

Laura Medeiros Reche
Sophia Antunes Celentano

RafaelDe Souza Santos
Gleice Franco Pinheiro

GUARULHOS - SP 2025

Resumo

Neste trabalho, aprendemos que a água é um recurso natural muito importante para todos os seres vivos, inclusive para nós, seres humanos. Descobrimos que ela está presente em muitos lugares e pode aparecer em três formas: líquida (como nos rios e chuvas), sólida (como o gelo) e gasosa (como o vapor das nuvens). Vimos também que usamos água em várias coisas do nosso dia a dia, para beber, cozinhar, tomar banho e cuidar das plantas. Além disso, entendemos que a qualidade da água é muito importante para a nossa saúde. Se a água estiver suja ou contaminada, ela pode causar doenças como diarreia e hepatite. Também aprendemos que beber pouca água faz mal e pode causar desidratação. Mas beber água demais também pode fazer mal, causando um problema chamado hiponatremia, que acontece quando o corpo fica com pouco sal no sangue. Por isso, é importante beber a quantidade certa de água todos os dias e sempre ter certeza de que ela está limpa, filtrada ou fervida.

Palavras-chave: 1 - água, 2 - desidratação, 3 - qualidade; 4 - importante; 5 – saúde.

Introdução

A água é um recurso natural indispensável e fundamental para nossa vida no planeta Terra. Ela é composta por dois elementos químicos: 2 átomos de hidrogênio e 1 de oxigênio (H_2O). É uma substância incolor (sem cor), insípida (sem sabor) e inodora (sem odor), e é um solvente universal. A água está presente na superfície da terra, no subsolo, na atmosfera e em todos os seres vivos, incluindo o ser humano. Ela é encontrada em três estados físicos: líquido, como nas chuvas, rios, lagos, córregos, mares e oceanos; gasoso, como nas nuvens e nos vapores; e sólido, como nas geleiras ou blocos e cubos de gelo. Sendo primordial para diversas ações do nosso cotidiano: para se hidratar, preparar alimentos, manter a higiene, lavar, é usada na irrigação de jardins e hortas, na agricultura, na pecuária, no saneamento, na geração de energia (energia hidráulica), na indústria, no transporte e no lazer. É importante para as diversas culturas e religiões, nas artes, ciências, economia e geopolítica. Possui um enorme valor econômico, ambiental e social, fundamental para a sobrevivência do Homem e dos ecossistemas no nosso planeta.

Objetivo

O objetivo principal desse projeto é mostrar importância do tratamento da água, qualidade de água que consumimos e a água para uma vida saudável. A qualidade e quantidade ingerida de água vão influenciar positivamente ou negativamente a saúde das pessoas, se a água estiver de má qualidade pode causar doenças como diarreia e hepatite devido a presença de contaminantes. O consumo da água em quantidade insuficiente pode levar a desidratação e problemas que pode dar falta de água. O excesso de água pode causar hiponatremia que significa redução do sódio no sangue e sintomas como dor de cabeça, confusão mental e inchaço ao rim. Para isso não ocorrer é necessário estabelecer metas de consumo, sempre ter garrafa por perto, beber mais água quando estiver fazendo atividades físicas, garantir a qualidade da água filtrada ou fervida, eliminando bactéria e doenças.

Metodologia

Para realizar esse projeto, fizemos pesquisas em livros, sites confiáveis e vídeos educativos para entender melhor sobre a importância da água e para a saúde. Além disso, analisamos como o uso correto da água pode evitar doenças, ajudar na hidratação do corpo e melhorar a qualidade de vida. Estudamos também formas de economizar água no dia a dia e a importância de consumir água limpa e tratada.

Desenvolvimento

No desenvolvimento do projeto, focamos em mostrar como a água é essencial para todos os seres vivos e como ela está presente em praticamente tudo que fazemos: beber, cozinhar, tomar banho, limpar e plantar. A água de má qualidade pode causar doenças, como diarreia e hepatite, e se beber pouca água pode levar à desidratação. Por outro lado, o excesso de água também pode fazer mal, causando problemas como hiponatremia. Para que isso não ocorra é necessário sempre ter uma garrafinha por perto, beber bastante água quando estiver fazendo atividade física e garantir que a água seja filtrada ou fervida corretamente. O projeto ajuda mostrar a importância da água para os seres.

Considerações finais

Nesse trabalho, foi possível perceber que a água é essencial e vai além de somente beber-la e matar a sede. Sendo ela essencial para a saúde, higiene, hidratação, preparar alimentos, lavar, é usada na irrigação de jardins e hortas, na agricultura e na pecuária. Entendemos que é preciso cuidar mais da água, como não desperdiçar, e sempre consumir água limpa ou fervida. Não beber em exagero ou beber pouca água, sempre tomar na medida certa e com qualidade, evitando doenças e desidratação.

Referencias Bibliográficas

REMEDI. A importância da água em nosso planeta. Remadi. Disponível em: <https://www.remadi.com.br/noticia/a-importancia-da-agua-em-nosso-planeta#:~:text=A%20%C3%A1gua%20%C3%A9%20um%20recurso,disponibilidad e%20desse%20recurso%20no%20planeta.>

. Acesso em: 29 set. 2025.

SEMIL – Portal de Educação Ambiental. Água. Prateleira Ambiental, SEMIL. 29 ago. 2023. Disponível em: <https://semil.sp.gov.br/educacaoambiental/prateleira-ambiental/agua/>

. Acesso em: 29 set. 2025.

BRASIL ESCOLA. Água: dados, ciclo, distribuição, escassez. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/geografia/agua.htm>

. Acesso em: 29 set. 2025.

PORTAL UNIT. Qual a importância da água para o corpo humano. Portal Unit. Disponível em: <https://portal.unit.br/blog/noticias/qual-a-importancia-da-agua-para-o-corpo-humano/>

. Acesso em: 29 set. 2025.

BRASIL DAS ÁGUAS. A importância da água. Brasil das Águas. Disponível em: <https://brasildasaguas.com.br/educacional/a-importancia-da-agua/>

. Acesso em: 29 set. 2025.