

A importância da água na Saúde

O valor da água para beneficiar a saúde é enaltecida em todas as culturas e remonta relatos antigos desde 2500 aC. A água desempenha um papel fundamental na manutenção da vida. Todo ser vivo depende de um fluxo de água contínuo em equilíbrio dentro de seu organismo. A água, introduzida no organismo, tem a função de regular a temperatura corpórea, eliminar resíduos metabólicos, fazer uma melhor distribuição de nutrientes pelo corpo e auxiliar no transporte celular. Além disso, a água pode ser empregada externamente ao corpo por suas propriedades terapêuticas.

O emprego externo da água sobre o corpo é denominado hidroterapia. A prática da hidroterapia, do grego hydro, "água" e therapeia, "cura", é realizada de forma a aplicá-la ao corpo, o que estimula reações benéficas. Os efeitos terapêuticos e fisiológicos da água são muito amplos e estão associados às forças físicas exercidas pela água sobre o organismo. As vantagens e as indicações do tratamento são inúmeras, dentre elas podemos destacar a flutuação e a pressão hidrostática, que atuam no suporte às articulações enfraquecidas e são capazes de proporcionar assistência e progressivamente resistência ao movimento na água, contribuindo na redução de edemas e melhorando a circulação periférica, sobretudo quando se emprega água aquecida, o que ajuda a diminuir o espasmo muscular e a dor, estimulando o relaxamento dos tecidos moles.

Os benefícios terapêuticos dependem das características da água utilizada, pelo que cada instância termal costuma referir as patologias para as quais está indicada. As indicações mais comuns para o tratamento hidroterápico são pacientes que apresentam dor, edemas, alterações músculo-esqueléticas e articulares, dificuldades motoras e de mobilidade.

Sabe-se que a água é fundamental para a manutenção e melhoria dos níveis de saúde e qualidade de vida, porém sua utilização poderia ser ainda mais satisfatória se devidamente comprovada em estudos e pesquisas. Além disso, os estudos devem contribuir no estímulo ao uso consciente e sustentável das fontes hídricas, sempre focados na preservação e equilíbrio ecológico do meio ambiente.

As pesquisas em saúde e as respostas às indagações específicas ganham destaque nas revistas científicas, onde a Revista Amazônia Science & Health tem seu espaço, divulgando considerações e conclusões de estudos da área da saúde, que enriquecem e elucidam questões pertinentes ao universo clínico científico e despertam o indivíduo para o sentido da verdadeira cidadania.

Equipe Editorial

Adriana Arruda B. Rezende e Elizângela Sofia R. Rodrigues

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Adriana Arruda B. Rezende - Rua 70 A Qd. 168, 188 Lt22 * Nova Fronteira, CEP: 77415-520, Gurupi(TO)
E-mail: drikas.arruda@gmail.com