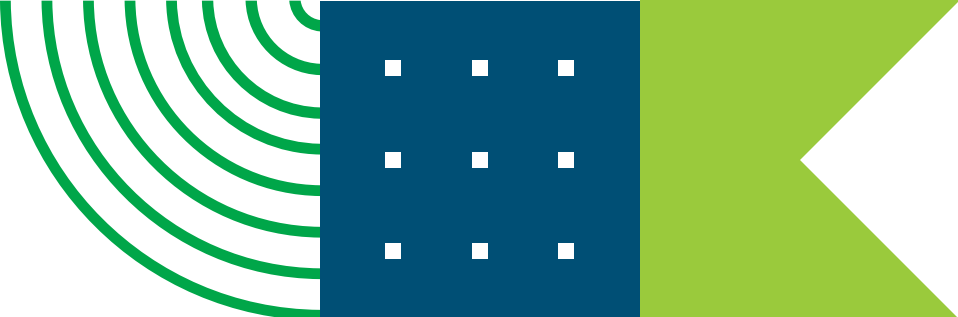


Saúde ambiental: como o meio ambiente impacta diretamente a saúde das pessoas

Você sabia que saúde ambiental não é só preservação da natureza, e que esse conceito vai muito além de conservar o planeta para gerações futuras?





O que é **saúde ambiental**?

A saúde ambiental se refere ao controle dos fatores físicos, químicos, biológicos e sociais do meio ambiente.

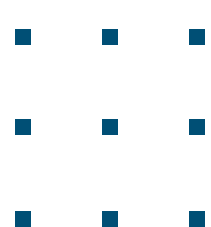
Ela é um determinante direto da saúde humana, com impactos mensuráveis não só na qualidade de vida, mas também em doenças e até na mortalidade. Afinal, quase 24% das mortes globais estão associadas a fatores ambientais. E ambientes mais saudáveis poderiam evitar quase um quarto da carga global de doenças.

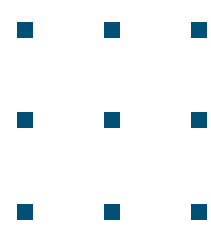


Qualidade da água e impactos na saúde

Um dos elementos mais essenciais para a vida humana, por incrível que pareça, ainda não é um direito pleno de todos. No Brasil, 2,8 milhões de crianças não têm acesso adequado à água. No mundo, o problema atinge metade de população.

Esse cenário é preocupante, pois o contato com água de má qualidade pode causar desde alergias e problemas dermatológicos até doenças graves como cólera, hepatite A, diarreia e infecções.





Quem faz a **avaliação da qualidade da água e cuidados** que todos podem tomar

Embora a maior responsabilidade sobre o acesso à água limpa seja dos órgãos ambientais e vigilância sanitária, você pode tomar alguns cuidados:

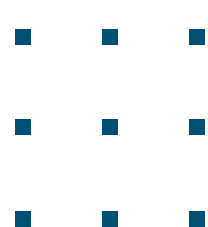
Evite beber água da torneira. E caso seja necessário, ferva-a por pelo menos 5 minutos para eliminar bactérias, vírus e parasitas.

Guarde a água em recipientes limpos, evitando exposição direta ao sol para prevenir a proliferação de microrganismos.

Falando em recipientes limpos, tenha cuidado também com recipientes de uso corriqueiro, como garrafas de academia, que tendem a ficar por longos períodos sem higiene.

Caso tenha acesso, higienize a caixa d'água da casa a cada seis meses.

Em viagens, prefira água engarrafada e lacrada, especialmente em áreas rurais.





Qualidade do ar e saúde ambiental

Tão essencial quanto a água, o ar é o principal determinante ambiental da saúde. Sua má qualidade afeta, além dos pulmões, o coração, cérebro, a pele e o metabolismo.

O problema é que uma das estatísticas mais alarmantes de saúde ambiental atualmente diz que 99% da população mundial vive em locais com ar fora do padrão recomendado.

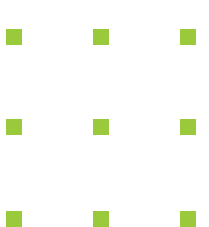
Para a saúde respiratória, algumas práticas, dentro e fora de casa, devem ser adotadas:

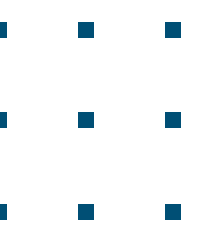
Em casa

O ideal é fechar portas e janelas naqueles momentos de maior poluente atmosférico e usar purificadores.

Fora de casa

Opte por usar máscaras em ambientes poluídos, evite cigarros e adote estilo de vida mais saudável (mas evite atividades em ambiente aberto de muita poluição).





Exposição a **contaminantes e substâncias químicas**

Contaminantes ambientais são substâncias químicas, físicas ou biológicas introduzidas no meio ambiente em concentrações que superam os níveis naturais, causando danos aos ecossistemas e à saúde humana.

Esses danos podem ser cumulativos e de longo prazo, pois muitas dessas substâncias demoram a se degradar e acumulam-se nos organismos.

Os contaminantes ambientais estão divididos em:

Metais Pesados

Chumbo, mercúrio, cádmio e arsênio. Frequentemente encontrados em resíduos industriais e eletrônicos.

Compostos Orgânicos Voláteis (VOCs)

Benzeno, formaldeído e solventes presentes em tintas, colas e produtos de limpeza.

Agentes Radioativos

Isótopos usados em medicina e energia nuclear, além do gás radônio (natural).

Contaminantes Biológicos

Fungos, bactérias, vírus e príons, comuns em ambientes de saúde e saneamento.

Particulados (Poeiras)

Sílica, amianto (asbesto) e poeiras metálicas que afetam o sistema respiratório.





Contato com animais silvestres e riscos à saúde

Os animais silvestres são fundamentais para o equilíbrio ecológico e a saúde ambiental, atuando na manutenção da biodiversidade. No entanto, o contato próximo com humanos (inclusive através do tráfico e domesticação) facilita a transmissão de doenças como vírus, bactérias e parasitas.

Um relatório recente mapeou 1.025 microrganismos detectados em 343 espécies de mamíferos no Brasil. Dentre esses, 162 patógenos (vírus, bactérias, protozoários, vermes e fungos) têm potencial de transmissão para seres humanos.

Esse cenário tem relação direta com o desmatamento e o avanço humano sobre áreas rurais, provando, mais uma vez, que cuidar do meio ambiente impacta diretamente a saúde humana. E que cuidar da saúde ambiental é uma importante forma de prevenção.

Confira em nosso portal outros conteúdos sobre saúde, como nosso artigo sobre o Dia Mundial do Meio Ambiente

Ler artigo