

E A ÁGUA QUE COLOCAS NA PELE: DESCOBRE O IMPACTO NA TUA SAÚDE

Quando se fala de saúde e qualidade da água, a maioria de nós pensa logo na água que bebe. E com razão: é essencial que a água que colocamos dentro do corpo seja pura, sem contaminantes e com um bom perfil mineral. Mas há uma pergunta que raramente é feita: e a água que colocas sobre a pele? Vamos olhar para o tema, porque a água que vai para dentro do teu corpo, através da pele, cabelo ou respiração – entra e fica em ti. E qual será o impacto disto, a longo prazo? E como te podes proteger?

Todos os dias, durante o banho, expomos o maior órgão do corpo — a pele — a litros e litros de água canalizada. Se tomas duchas quentes, essa exposição é ainda mais profunda: **não só pela pele, mas também pelas vias respiratórias**, que inalam os vapores do que quer que venha dissolvido nessa água.

A água é veículo. Transporta minerais benéficos, sim — mas também pode trazer consigo cloro, metais pesados, microplásticos, resíduos farmacêuticos e outros compostos invisíveis que entram no corpo sem pedirem licença.

Não é só aquilo que bebes que entra em ti — é também aquilo que respiras e absorves pela pele, todos os dias.

O QUE ENTRA PELA PELE, FICA EM TI

Quando pensas no que entra no teu corpo, provavelmente pensas na boca. Mas a verdade é que a pele — o maior órgão do corpo humano — também absorve. E muito. Diariamente,

aplicamos cremes, desodorizante, sabonetes, gel duche, maquiagem ou protetores solares. E tomamos banho. Muita gente preocupa-se com os produtos que usa... mas quase ninguém questiona a qualidade da água que a pele recebe.

A **absorção transdérmica** é o processo através do qual substâncias químicas atravessam a epiderme (camada exterior da pele) e entram no sistema circulatório. No banho, este fenómeno amplifica-se. A água quente abre os poros e **aumenta a permeabilidade da pele**, tornando mais fácil a entrada de compostos solúveis — como o **cloro**, os **metais pesados** (como chumbo, cobre ou mercúrio) e os **disruptores endócrinos**, como os trihalometanos (subprodutos do cloro).

Segundo o relatório *“Percutaneous absorption of chemicals through the skin: significance in occupational and public health”* (CDC & WHO), a pele pode ser uma via de exposição tão significativa quanto a ingestão oral ou a inalação, especialmente em ambientes de contacto diário e prolongado — como é o caso da água do chuveiro.

“A pele é uma superfície altamente absorvente – ela tem capacidade de absorver tudo o que entra em contacto com o nosso corpo. Produtos químicos na água, cosméticos ou até no ambiente penetram o organismo sem darmos conta.”

– *Rodrigo Ayoub, médico integrativo*

A pele não é um impermeável. Ela respira, reage, sente — e absorve.

Os estudos indicam que **até 64% do cloro presente na água quente pode ser absorvido pela pele ou inalado durante o banho**, contribuindo para o aumento da carga tóxica no organismo. Este cloro, embora útil para desinfetar a água, **pode agredir a barreira cutânea, destruir o microbioma da pele e competir com minerais essenciais no corpo**, como o iodo.

Ignorar o que a pele absorve é como fechar os olhos ao que comemos: **ambas as vias entram no corpo — e ambas têm impacto direto na nossa saúde a longo prazo.**

CABELO E COURO CABELUDO: MAIS DO QUE ESTÉTICA

Quando pensamos em **saúde capilar**, quase sempre olhamos para fora: o champô certo, a máscara ideal, o óleo milagroso. Mas esquecemo-nos de olhar para a água — o primeiro e principal contacto que o nosso cabelo tem todos os dias.

O **couro cabeludo é pele**. Mas não é uma pele qualquer. É uma zona **altamente vascularizada, sensível e metabolicamente ativa**, com milhares de folículos pilosos e glândulas sebáceas que regulam a hidratação, a oleosidade e a proteção natural do cabelo.

É por isso que **aquilo que entra em contacto com o couro cabeludo é rapidamente absorvido**. E isso inclui os compostos presentes na água do duche.

A exposição a estes pode afetar profundamente a saúde do couro cabeludo e do cabelo, provocando:

- **Enfraquecimento capilar** – o cloro pode quebrar as proteínas naturais do cabelo, tornando-o mais frágil e propenso à queda.
- **Alterações no microbioma do couro cabeludo** – a flora protetora da pele é sensível ao pH e aos químicos. Um desequilíbrio pode gerar inflamações, caspa e sensibilidade aumentada.
- **Perda de brilho e elasticidade** – a água com impurezas remove os óleos naturais do cabelo, deixando-o ressequido, baço e sem vida.
- **Agravamento de dermatites, psoríase e eczema** – condições inflamatórias do couro cabeludo são frequentemente exacerbadas pelo contacto repetido com substâncias irritantes, como o cloro ou os resíduos metálicos da água.

Mais do que uma questão estética, o cuidado com a água que usamos no cabelo é uma **questão de saúde e de respeito pelo nosso corpo**.

O QUE RESPIRAS NO DUCHE ENTRA MAIS DEPRESSA DO QUE IMAGINAS

Tomar um duche quente pode parecer o momento mais inofensivo do dia. Mas o vapor que se liberta enquanto a água corre — especialmente em casas de banho sem ventilação adequada — pode ser muito mais do que apenas “vapor de água”.

Quando a água aquecida entra em contacto com o ar, **compostos voláteis presentes na água canalizada evaporam junto com ela**. Um dos mais preocupantes são os **trihalometanos (THMs)**, subprodutos tóxicos formados quando o **cloro** usado para desinfetar a água reage com matéria orgânica residual.

Esses compostos são **altamente voláteis**, ou seja, transformam-se facilmente em gases e são **inalados diretamente para os pulmões**. Ao contrário da pele, o sistema respiratório **não tem barreiras de proteção tão eficazes**, o que significa que estas substâncias entram na corrente sanguínea com muito mais rapidez.

“Sempre pensei nisto: o cloro da água do duche fica vaporizado em gotículas e entra diretamente pelas vias respiratórias. Era como estar numa piscina.”

– *Dulce Costa*

Num ambiente quente, húmido e fechado — como o duche — a **absorção pulmonar é exponencialmente aumentada**, e com ela a carga tóxica silenciosa a que nos expomos dia após dia. O resultado?

- **Irritações respiratórias crónicas**, tosse seca ou sensação de aperto no peito sem causa aparente.
- **Agravamento de condições como asma ou rinite alérgica**, especialmente em crianças e pessoas sensíveis.
- **Carga tóxica cumulativa** que o corpo precisa de processar e eliminar, sobrecarregando o fígado e o sistema imunitário.

“Além do contacto da pele, existe a inalação dos gases no pulmão. Aquelas pessoas que tomam banho muito quente, com vapor, inalam compostos que exigem um fígado forte para serem processados.”

– *Rodrigo Ayoub*

Ao purificarmos a água do chuveiro, não estamos apenas a cuidar da pele. Estamos também a proteger os teus pulmões — e, com eles, a saúde a longo prazo.

O MICROBIOMA DA PELE TAMBÉM BEBE DA ÁGUA

A pele não é apenas uma barreira física. É um **ecossistema vivo**. Milhões de microrganismos habitam a nossa epiderme e formam o chamado **microbioma cutâneo** — uma camada invisível que **regula inflamações, protege contra agentes patogénicos** e participa ativamente na saúde imunitária.

E tal como o intestino, o microbioma da pele **responde ao meio** onde vive. A qualidade da água com que lavamos o corpo diariamente influencia — para melhor ou pior — este delicado equilíbrio.

Um dos fatores mais críticos é o **pH da água**. A pele humana tem naturalmente um **pH ligeiramente ácido (entre 4.7 e 5.5)**, essencial para manter a flora benéfica estável e ativa. No entanto, muitos sistemas de abastecimento fornecem água com **pH alcalino** e rica em cloro — o que pode alterar este balanço e **comprometer a função protetora da pele**.

O contacto repetido com água rica em **cloro, metais pesados e outros desinfetantes** pode:

- **Destruir bactérias benéficas**, criando espaço para microrganismos oportunistas e inflamatórios.
- **Aumentar a permeabilidade cutânea**, tornando a pele mais reativa e vulnerável.
- **Agravar condições dermatológicas** como **rosácea, acne, eczema e dermatite atópica**.

- **Desequilibrar o manto hidrolipídico**, provocando sensação de secura, prurido ou vermelhidão.

“A água do banho é um fator silencioso, porém decisivo, na proteção da microbiota da pele e na preservação da integridade respiratória.”

– TonTon, biohacker e especialista em saúde integrativa

Estudos recentes confirmam esta ligação entre a **composição da água**, o **pH cutâneo** e a **diversidade do microbioma da pele**, demonstrando que ambientes aquáticos agressivos podem favorecer a inflamação crónica e acelerar o envelhecimento da pele.

IMPACTO A LONGO PRAZO: O QUE NÃO VÊS, MAS ACUMULAS

Nem tudo o que afeta a tua saúde deixa marca visível. Muito do que entra no corpo — pela pele, pelos pulmões, pela água — **fica silenciosamente acumulado**, sem sintomas imediatos, mas com **efeitos reais e cumulativos** ao longo do tempo.

Chama-se a isto **bioacumulação**: o fenómeno em que **metais pesados, resíduos químicos, disruptores endócrinos e outras toxinas ambientais** se instalam progressivamente no organismo. O corpo tenta expulsá-los — via fígado, rins, pele e intestino — mas nem sempre consegue acompanhar o ritmo da exposição.

Como vimos, uma água do banho, quando não filtrada, coloca-nos em contacto com **compostos que não são neutros**. A ciência já demonstrou que **exposições prolongadas e repetidas, mesmo em pequenas quantidades, estão ligadas a um conjunto de doenças e desequilíbrios**, entre eles:

- **Disfunções hormonais**, provocadas por **disruptores endócrinos** que mimetizam ou bloqueiam hormonas naturais.

- **Problemas de fertilidade**, associados a alterações na função ovárica, espermática e hormonal.
- **Doenças autoimunes**, como resultado de processos inflamatórios crónicos e desregulação imunológica.
- **Envelhecimento precoce da pele**, pela degradação do colagénio, stress oxidativo e perda da barreira protetora natural.

Tudo isto, sem falar do cansaço inexplicável, das alterações de humor, das sensibilidades cutâneas — sinais que o corpo dá quando está sobrecarregado de **toxinas que não devia ter absorvido em primeiro lugar**.

Por isso, proteger a pele, os pulmões e o couro cabeludo da exposição diária a esta carga tóxica **não é um luxo**. É um ato de **prevenção inteligente**.

QUALIDADE DA ÁGUA EM PORTUGAL E NO MUNDO

Em Portugal, temos o privilégio de aceder a água canalizada considerada potável e segura para consumo humano, segundo os parâmetros definidos pela **ERSAR — Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos**. O seu relatório anual destaca que a **qualidade da água da torneira atinge níveis superiores a 98% de conformidade legal**.

Mas a potabilidade não diz tudo.

Aquilo que torna a água “segura” para ser bebida **não significa necessariamente que seja ideal para ser absorvida pela pele, inalável ou compatível com a saúde a longo prazo**. A água que chega à nossa casa percorre um longo caminho e é tratada com vários produtos químicos para garantir a sua desinfeção.

Cloro, **resíduos de medicamentos** (como antibióticos, anticoncecionais e anti-inflamatórios) que não são totalmente removidos nas estações de tratamento, **pesticidas e herbicidas agrícolas**, que se infiltram nos lençóis freáticos e acabam na água da rede, **metais pesados**

que podem estar presentes nas canalizações antigas ou nos próprios sistemas municipais existem.

Internacionalmente, o cenário é semelhante: mesmo em países desenvolvidos, **a presença de contaminantes emergentes** na água canalizada tem sido alvo de alerta por parte da OMS e da comunidade científica. Há um **desfasamento entre a tecnologia de detecção de contaminantes** — que avança todos os anos — e os **limites legais e infraestruturas de tratamento**, que muitas vezes não acompanham essa evolução.

Um dos grandes problemas? **A ausência de purificadores domésticos eficazes**. Em muitos lares, a água usada para cozinhar, tomar banho ou escovar os dentes **chega “limpa”, mas carregada de compostos**.

A ÁGUA QUE PROTEGE: O IMPACTO DE UM BOM PURIFICADOR

Se a água canalizada transporta muito mais do que aquilo que os nossos olhos veem, os filtros ou purificadores tornam-se uma das formas mais simples e poderosas de devolver pureza ao que nos toca. Ainda assim, muitos continuam a pensar nos filtros de chuveiro como um luxo... quando, na verdade, deveriam ser vistos como um cuidado básico de saúde.

Um bom filtro — especialmente os que combinam **carvão ativado, KDF (Kinetic Degradation Fluxion)** e camadas cerâmicas — é capaz de remover ou neutralizar até **99% das substâncias tóxicas** da água. A água torna-se mais leve, com pH equilibrado, sem odor químico e muito mais segura para o contacto diário com a pele, o cabelo e as vias respiratórias.

Na DoBem, como sabem, conhecemos e confiamos na marca VOA para nos ajudar com esta e outras questões ligadas a uma água pura.

“O VOA Shower oferece uma solução inteligente e natural para quem deseja refinar ainda mais seu ambiente diário e desbloquear o potencial de bem-estar. O banho é mais do que limpeza — é um ritual diário de regulação e equilíbrio.” - TonTon

“Se nos preocupamos com os produtos que colocamos na pele, também é importante preocuparmo-nos com a água com que lavamos um dos maiores órgãos do nosso corpo.” – Dulce Costa

“Como tomamos banho todos os dias, o Shower é uma forma de evitar a exposição ao cloro – uma substância química que, em excesso, é muito prejudicial para o corpo.” – Rodrigo Ayoub

Com o **VOA Shower ATHENA**, por exemplo, a água do banho passa por um processo de purificação eficaz, sem aditivos químicos. O resultado é uma água livre dos principais agressores invisíveis, que respeita a integridade da pele, preserva os óleos naturais e torna o ato de tomar banho num verdadeiro momento de regeneração.

Artigo desenvolvido pelo canal

www.dobem.pt

maio 2025