



Benefícios

- A luz solar promove a síntese e aproveitamento da vitamina D;^{1,2}
- A vitamina D auxilia nas funções biológicas cerebrais e cognitivas;³
- A luz solar melhora o humor e combate a depressão;⁴
- A luz solar promove a auto regulação corporal – influencia na produção de hormônios.¹

Recomendações:

- Sempre que possível se expor ao sol pelo menos 15 a 20 min/dia;⁵
- Utilizar óculos escuros, chapéu e roupas leves ao se expor demoradamente ao sol;⁵
- Usar protetor solar 20 min antes da exposição demorada ao sol e reaplicação a cada 2 horas. A ausência do filtro solar em exposições demoradas causa foto envelhecimento e câncer.^{5,6}

Importante

“[...] a alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre nessa atmosfera são transmissores de saúde – o elixir da vida”.⁷

Referências

- 1.Oliveira V, Lara GM, Lourenço ED, Boff BD, Sauder GZ. Influence of vitamin D in human health. Acta Bioquím Clín Latinoam. 2014;48(3):329-37.
- 2.Quadros KRS, Oliveira RB. Reposição de Vitamina D nativa: indicação à luz das evidências científicas atuais. Rev. Fac Ciênc Med Sorocaba. 2016;18(2):79-86.
- 3.Bezerra MLP, Silva KHV, Moraes CF, Viana LG, Mascarenhas CC. Os benefícios da vitamina D na capacidade cognitiva em idosos. Rev. Med. Saúde Brasília. 2016;5(1):101-8.
- 4.Thomas J, Alanouti F. Sun Exposure and Behavioral Activation for Hypovitaminosis D and Depression: a controlled pilot study. Community Mental Health Journal. 2017. Doi: 10.1007-s10597-017-0209-5.
- 5.Schalka S, Steiner D (org). Consenso Brasileiro de fotoproteção – Fotoproteção no Brasil: recomendações da Sociedade Brasileira de Dermatologia [Internet]. 2014.
- 6.Didier FBCW, Brum LFS, Aerts DRGC. Hábitos de exposição ao sol e uso de fotoproteção entre estudantes universitários de Teresina, PI. Epidemiol. Serv. Saúde. 2014;23(3):487-96.
- 7.White EG. A Ciência do Bom Viver. 10ª. ed. Tatuí-SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006; p.264-76.

