

- 
- 
- ✕
- 
- 
- 
- 

10:21:11

Notícias, Esportes, Fotos e \

# SAÚDE

1. [Início](#)

2.  [Editoria](#)

3.  [Notícias](#)

30/08/2024 às 19h56min - Atualizada em 31/08/2024 às 20h07min

## Sol nosso de todos os dias

**ACG Home Care destaca os benefícios da exposição solar para aumentar a imunidade do corpo e manter a saúde**

[Comentar](#)

- 
- 
- ✕
- 

**REGINA DINIZ**

<https://acghomecare.com.br/wp/>



**Foto Divulgação\_ ACG Home Care orienta para os benefícios da exposição diária ao Sol**

A menos de um mês da chegada da Primavera, a ACG Home Care lança campanha 'Sol nosso de todos os dias' com o objetivo de ressaltar a necessidade da exposição ao Sol diariamente, por pelo menos 15 minutos. A cantora e embaixadora da empresa, Nalanda Costa, iniciou a campanha nas mídias sociais da ACG Home Care, cantando o refrão 'Oh Sol vê se não esquece e me ilumina, preciso de você aqui' e orientando sobre os benefícios e cuidados de 'ficar ao

sol'.

“Expor-se ao sol diariamente traz diversos benefícios para a saúde: estimula a produção de vitamina D, aumenta a nossa imunidade, é essencial para várias atividades do corpo, estimula a produção de melanina, previne diversas doenças e aumenta a sensação de bem-estar”, afirma Nalanda.

Informa ainda que ‘a exposição ao sol diariamente ajuda a regular do ciclo circadiano e o relógio biológico, o que acarreta uma melhora significativa da qualidade do sono. É importante que a pessoa se exponha ao sol sem protetor solar entre 15 a 30 minutos todos os dias, de preferência antes das 10 horas e após às 16 horas, pois são horas que o sol não está tão forte e assim não há riscos associados à exposição”, acrescenta.

“A exposição ao sol é uma prática importante para a saúde, especialmente para pessoas idosas e crianças. O sol é a principal fonte de vitamina D, essencial para fortalecer ossos, melhorar a função imunológica e promover o bem-estar físico e emocional”, destaca o fundador e CEO da ACG Home Care, Alexandre Pires.

No entanto, são necessários alguns cuidados para aproveitar os benefícios do sol de forma segura. No caso das pessoas com mais de 60 anos, a vitamina D - sintetizada pela pele em contato com a luz solar, ajuda a prevenir a osteoporose e reduzir o risco de quedas e fraturas, problemas comuns nesta faixa etária. Além disso, a exposição solar moderada melhora o humor e combate sintomas de depressão em qualquer idade.

Apesar dos benefícios, a exposição ao sol deve ser feita com cautela. A pele dos idosos é mais sensível e suscetível a danos, como queimaduras e um risco aumentado de câncer de pele. Por isso, é fundamental seguir orientações médicas e científicas como evitar o sol quando estiver em seu ápice, entre 10h e 16h. Neste período, é necessário usar protetor solar adequado e proteger a cabeça e os olhos com chapéus e óculos de sol.

Para os mais jovens, o sol também é vital. A vitamina D é fundamental para o desenvolvimento ósseo saudável, na prevenção do raquitismo e no fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, brincar ao ar livre promove o desenvolvimento motor, social e emocional das crianças, proporcionando diversos benefícios como bem-estar e socialização.

### ACG Home Care – Cuidado e Orientação Especializada

A ACG Home Care entende a importância do equilíbrio entre os benefícios e os cuidados necessários para a exposição solar em idosos. Com uma equipe especializada, a ACG Home Care oferece acompanhamento personalizado para garantir que seus pacientes recebam os benefícios da luz solar sem comprometer a saúde. Além disso, a empresa orienta sobre o uso correto de protetor solar, hidratação e a prática segura de atividades ao ar livre, promovendo o bem-estar físico e emocional de seus pacientes.

O sol pode ser um aliado poderoso para a saúde dos idosos quando acompanhado de cuidados adequados. A ACG Home Care está ao lado daqueles que precisam de orientação para aproveitar esses benefícios de forma segura e saudável.

Notícia distribuída pela [saladanoticia.com.br](https://saladanoticia.com.br). A Plataforma e Veículo não são responsáveis pelo conteúdo publicado, estes são assumidos pelo Autor(a):  
REGINA HELENA LIMA DINIZ  
reginadiniz@rdcom.net.br

Link <https://gazetadasemana.com>

- 
- 
- X
- 

Notícias Relacionadas »