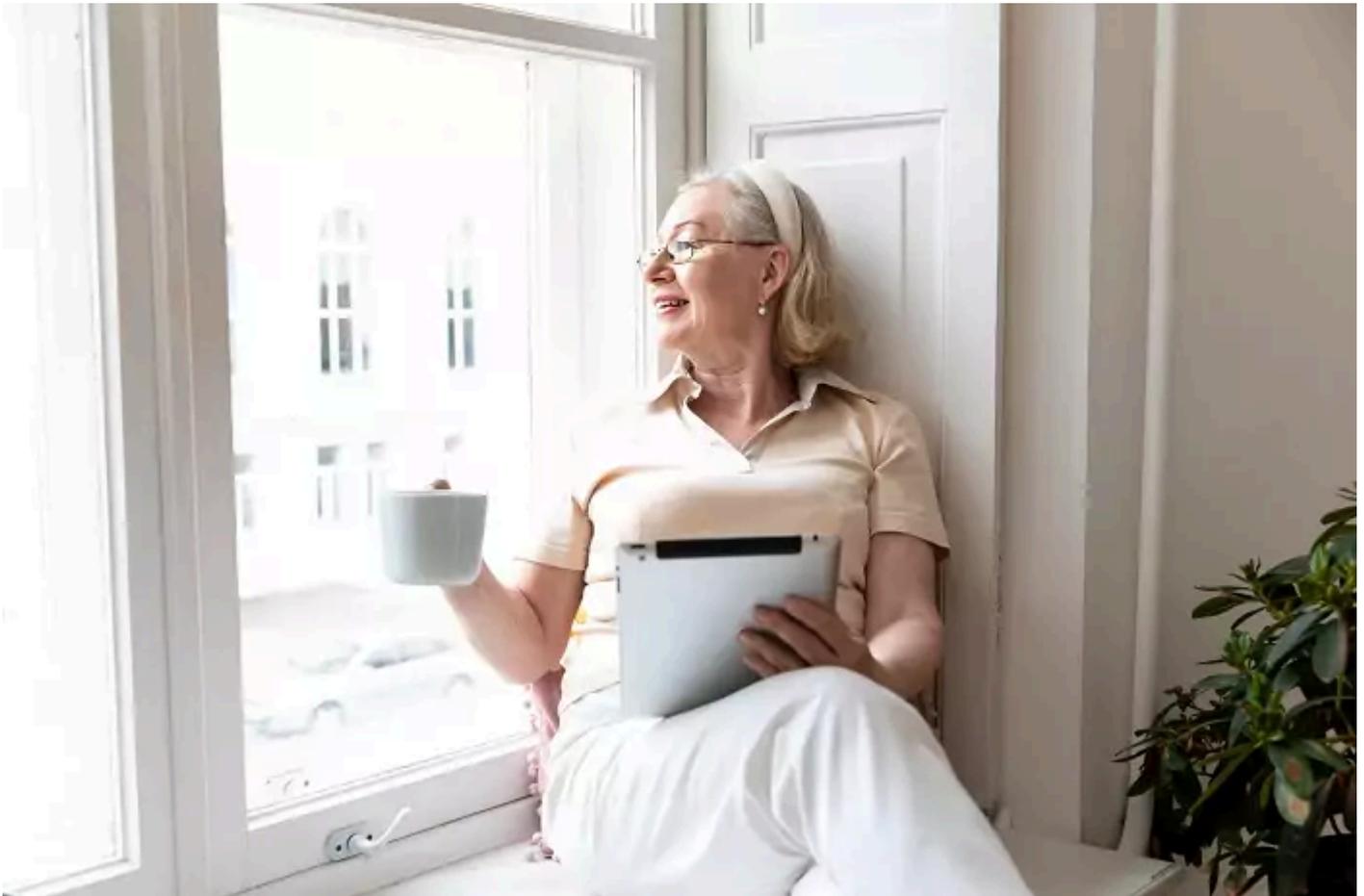


## Sol nosso de todos os dias

Matéria 08/29/2024 6:01 pm Um comentário



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

Por ACG Home Care

Há 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'*.

“Se expor 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 sociabilização.

### **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.

Acesse o [Instagram da ACG Home Care](#) e veja a nossa mensagem!

Compartilhar:

Facebook

Twitter

LinkedIn

Email

## Deixe um comentário

Você pode optar por ficar anônimo, usar um apelido ou se identificar. Participe! Seus comentários poderão ser importantes para outros participantes interessados no mesmo tema. Todos os comentários serão bem-vindos, mas reservamo-nos o direito de excluir eventuais mensagens com linguagem inadequada ou ofensiva, caluniosa, bem como conteúdo meramente comercial. Os comentários são de responsabilidade exclusiva de seus autores e não representam a opinião deste site.

### 1 comentário em "Sol nosso de todos os dias"



**ALEXANDRE PIRES**

02/09/2024 EM 17:44H

Parabéns pela matéria.

Responder

O seu endereço de e-mail não será publicado. Campos obrigatórios são marcados com \*

Digite aqui...

Alexandre Pires

comercial.acg@acghomecare.com.br

Salvar meus dados neste navegador para a próxima vez que eu comentar.