

BANHO DE SOL - QUE DELÍCIA É TOMAR UM BANHO DE SOL NÃO É MESMO? MODERADAMENTE A EXPOSIÇÃO AO SOL PERMITE QUE TENHAMOS SAÚDE E DE QUEBRA AINDA SAÍMOS COM UM BRONZEADO.

OS RAIOS SOLARES AGEM NOS OBJETOS E NOS MATERIAIS. PODEMOS OBSERVAR E SENTIR OS EFEITOS DE SEUS RAIOS NA SUPERFÍCIE DE NOSSO CORPO COMO: PELE, COURO CABELUDO E OLHOS. NAS SUPERFÍCIES COBERTAS POR PELOS A AÇÃO DO SOL PODE SER MINIMIZADA PORQUE O PELO FUNCIONA COMO UMA BARREIRA. NA PELE OS RAIOS SOLARES AJUDAM NA ABSORÇÃO DE NUTRIENTES, PORÉM, EM EXCESSO, PODEM CAUSAR QUEIMADURAS E LESÕES, TANTO NOS OLHOS COMO NA PELE E NO COURO CABELUDO.

O SOL NÃO TRANSMITE NENHUMA VITAMINA AOS HUMANOS - AJUDA NA PRODUÇÃO DE VITAMINA D, QUE É MUITO IMPORTANTE PARA OS OSSOS, AJUDA NA PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS E NO FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS. A FALTA DE VITAMINA D - PODE DEIXAR OS OSSOS BEM FRÁGEIS E FRACOS.

NA PELE TEMOS A MELANINA - UMA PROTEÍNA QUE PROTEGE CONTRA OS EFEITOS DO EXCESSO DE SOL. ELA TAMBÉM É RESPONSÁVEL PELA COR DA PELE. MAS, NÃO SE ENGANE, O EXCESSO DOS RAIOS SOLARES PODE CAUSAR DANOS AO ORGANISMO, TANTO EM INDIVÍDUOS DE PELE ESCURA COMO EM INDIVÍDUOS DE PELE CLARA.

Referências:

<https://docs.google.com/document/d/1WbmdRBRdoec3eg4QjglyRf36AQVMStNZSxiD28vZU7Q/edit>