

## TEMA 01: VITAMINA D

- Como é sintetizada pelo nosso corpo a vitamina D?
- Para que serve a vitamina D e quais são os sintomas/efeitos da deficiência desta vitamina?
- Como controlar a deficiência de vitamina D?
- A produção de vitamina D pode ser comprometida em até 95% em caso de uso de protetor solar. Como contornar o problema?

## TEMA 02: PROTETORES SOLARES

- Leia o rótulo de instruções de um protetor solar.
- Para que servem os protetores solares? Do que eles nos protegem? Por que são necessários? O que eles ajudam a prevenir?
- Qual é o princípio de funcionamento dos protetores solares?
- Existem protetores solares que vão desde o "fator 2" até o "fator 60". O que significam estes números?
- Como são feitos os testes de qualidade dos protetores solares?

## TEMA 03: "FOTOTERAPIA" COM ULTRAVIOLETA

- O que é a fototerapia?
- Encontre alguns exemplos de problemas que podem ser tratados através da exposição à ondas ultravioleta. O que estes problemas têm em comum e que faz com que todos possam ser tratados da mesma forma?
- Qual é o efeito da exposição às ondas ultravioleta? Por que elas são apropriadas para utilização em terapias?
- Quais são os possíveis efeitos colaterais e problemas/adversidades/contraindicações associados à "fototerapia" com ultravioleta?

## TEMA 04: CIRURGIAS OCULARES COM LASER

- É recomendação tácita que jamais devemos apontar um feixe de laser para o olho das pessoas, sob o risco de cegá-las. Também é muito comum ouvirmos falar em cirurgia a laser para a correção de miopia ou de hipermetropia, que são problemas oculares. Parece contraditório que a mesma onda possa ser lesiva e terapêutica para os nossos olhos, não é mesmo? O que são estes problemas que podem ser corrigidos através de cirurgias a laser? Como o laser é empregado, qual é o seu papel na resolução de tais problemas?

## TEMA 05: TERAPIAS COM INFRAVERMELHO

- Como as ondas de infravermelho podem ser usadas em tratamentos médicos?
- Encontre alguns exemplos de problemas que podem ser tratados através da exposição a radiação infravermelho.
- Quais implicações a saúde pode ter o uso de radiação infravermelho de forma inadequada?