

**Título:** OS BENEFÍCIOS DA EXPOSIÇÃO SOLAR A PESAR DAS CONTROVÉRSIAS: SÍNTESE DE VITAMINA D

**Autores:** REZENDE, L. K. B. O.; MORAES, T. C. B. D.; MORAES, T. C. B. D.

**Resumo:**

O sol é a estrela mais próxima da humanidade e é essencial para a existência e sobrevivência dos seres vivos. São transmitidas altas energias, onde a principal fonte de energia é a luz solar. A exposição solar pode ter diversos efeitos no organismo do ser humano, podendo ser benéficos ou prejudiciais à saúde. A exposição excessiva ao sol pode provocar efeitos adversos na pele do ser humano como: queimadura, envelhecimento precoce e até mesmo câncer de pele. No entanto, apesar dos diversos malefícios que o excesso de sol pode causar para a pele do ser humano a luz solar é uma das principais formas de sintetizar vitamina D no organismo humano. A primordial fonte da vitamina D é representada pela formação endógena nos tecidos cutâneos após a exposição à radiação ultravioleta B. O que contará também será o grau de pigmentação da pele que é um fator limitante para a produção de vitamina D, uma vez que peles negras apresentam limitação à penetração de raios ultravioleta. A vitamina D, nada mais é que um hormônio esteroide, sua principal função é regular a homeostase do cálcio, sua formação e reabsorção óssea, através da sua interação com as paratireoides, os rins e intestino. O objetivo do presente estudo é aprimorar os conhecimentos e mostrar que a exposição solar apesar dos diversos malefícios causados a pele, possui um papel importante na fisiologia do corpo humano e essa importância se dá na síntese de vitamina D, um hormônio esteroide que auxilia na formação e reabsorção óssea do cálcio no organismo humano. Espera-se que a população se conscientize sobre a importância da Vitamina D no organismo, e saiba dos benefícios que sol pode proporcionar, já que são mais abordados os malefícios, fazendo com que as pessoas esqueçam dessa importância. Para a realização da pesquisa, serão abordadas 100 pessoas nas quais será aplicado um questionário a fim de se obter uma análise mais concreta de conscientização da população sobre a ação solar e da vitamina D na pele.

**Palavras-chave:** Sol, Vitamina D, Calcio.