

**Título:** Efeitos positivos do Sol na pele: Vitamina D

**Autores:** Andrielle SILVA

O Sol é a estrela maior e central do sistema solar. É fonte de luz e de vida, é a estrela mais próxima da Terra e é essencial para a sobrevivência dos seres vivos. Ao contrário do que muitos pensam a exposição ao sol pode ter vários efeitos ao organismo, podendo ser eles benéficos e até mesmo prejudiciais. A exposição em excesso ao sol pode provocar efeitos adversos e muitas vezes prejudiciais à pele, tais como envelhecimento precoce, queimaduras e até mesmo câncer de pele, que tem sido cada vez mais comum no Brasil. A luz ultravioleta do Sol possui propriedades antissépticas e pode ser usada no saneamento de objetos e água. Raios ultravioletas possuem importante função na produção de Vitamina D no corpo humano, a vitamina D também pode ser encontrada em alguns alimentos, além de se utilizá-la na suplementação de alguns laticínios. A produção da Vitamina D, a exposição diária à luz solar favorece o bem estar e diminui a incidência de depressão auxilia no tratamento de acne, doenças do aparelho psíquico, e muitas patologias encontradas em todas as faixas etárias mais de modo especial em idosos. A vitamina D tem envolvimento direto no metabolismo do cálcio, aumentando a absorção deste, favorecendo o fortalecimento dos ossos. Pode-se dizer que a diminuição nos níveis de cálcio no organismo, bem como a perda da massa óssea, estão associadas à diminuição de vitamina D. Acredita-se, que a Vitamina D, em sua forma ativa, apresenta efeitos sobre as células do sistema imunológico, especialmente linfócitos T. A deficiência de Vitamina D têm sido relacionada com doenças auto-imunes como diabetes melitoimunodependentes (DMID), esclerose múltipla (EM), doença inflamatória intestinal(DII), lúpus eritematoso sistêmico (LES) e artrite reumatóide (AR). Por outro lado o excesso de vitamina D pode acarretar na intoxicação do organismo. De qualquer forma a intenção deste artigo é demonstrar a importância que o sol tem na nossa saúde e os benefícios que ele pode trazer de forma direta e indireta. E, também, mostrar que além dos benefícios, a exposição excessiva ao sol pode ser prejudicial à saúde. Este artigo será realizado através de revisão literária de livros, revistas, periódicos e entre outros, com o intuito de informar paciente/clientes da importância do sol em nossa saúde e bem estar.

---

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