

- Dia Mundial da Liberdade de Imprensa(UNESCO)
- Dia do Sol

VOCE, O SOL, E A VITAMINA D!



Você precisa tomar sol mesmo quando não vai à praia. Você precisa da vitamina D. Claro que ela pode ser encontrada em alimentos, como peixes e frutos do mar, porém em pouca quantidade. A forma ideal de obter os nutrientes da vitamina D é a partir do contato dos raios do tipo B, do sol com a pele humana. O sol é nossa principal fonte de vitamina D: 80% da formação dessa vitamina provém dos raios solares, pois os raios ultravioletas do tipo B

(UVB) são capazes de ativar a síntese dessa substância em nosso organismo por meio da exposição solar.

A recomendação para adultos saudáveis é tomar sol durante 15 a 20 minutos por dia em no mínimo três dias por semana para quem tem pele branca e até uma hora por dia em tons de pele mais escuros, por conta da diferença de melanina. Assim, é melhor evitar o sol do meio-dia e temperaturas acima dos 30 graus, também não é necessário vestir trajes de banho¹. Atenção: A quantidade necessária de sol por dia varia por uma série de fatores como idade, peso, região onde mora, cor da pele e estado de saúde. A vitamina D pode contribuir para a prevenção de infecções por Sars-Covid-22 – Vírus causador da Covid-19 ou de quadros mais graves da doença. E o que aponta um estudo brasileiro realizado pelo geriatra e professor da Unifesp Alberto Fisoli.²

Sim, embora Deus seja comparado ao “sol da justiça” é preciso reconhecer que o ser humano normal não pode enfrentá-lo pois certamente morrerá. Por isso as Escrituras registram: “Mas, para vocês que reverenciam o meu nome, o sol da justiça se levantará trazendo cura em suas asas. E vocês sairão e saltarão como bezerros soltos do curral.³ Assim reverenciar o nome de Deus é pela fé de Cristo Jesus.

Considere a importância da sua exposição ao sol para sua saúde física. Atente para a necessidade de sua exposição ao relacionamento com Deus Pai, o Criador através de Cristo Jesus para a saúde de sua existência aqui e na eternidade.

- Esta mensagem responde á pergunta: **Você já reconhece os benefícios do sol para sua saúde?**
- Tarefa para hoje: **Avalie sua exposição ao sol para sua saúde e sua exposição á revelação da justiça divina em Cristo Jesus para sua existência, aqui, agora e pôr e toda a eternidade.**

¹ <https://www.prosaude.org.br/vida-saudavel/como-a-luz-do-sol-fornece-a-vitamina-d-para-o-corpo/#:~:text=A%20luz%20solar%20C3%A9%20a,a%20osteoporose%20e%20o%20raquitismo.>

² <https://pebmed.com.br/deficiencia-de-vitamina-d-e-covid-19-o-que-ha-de-novo/>

³ Malaquias 4:1-2 Porque eis que aquele dia vem ardendo como fornalha; todos os soberbos, e todos os que cometem impiedade, serão como a palha; e o dia que está para vir os abrasará, diz o SENHOR dos Exércitos, de sorte que lhes não deixará nem raiz nem ramo. Mas para vós, os que temeis o meu nome, nascerá o sol da justiça, e cura trará nas suas asas; e saireis e saltareis como bezerros da estrebaria.” Após o retorno do exílio, o povo voltou a descuidar de sua vida religiosa. Malaquias passou a inspirá-los novamente, falando-lhes do "Dia do Senhor".