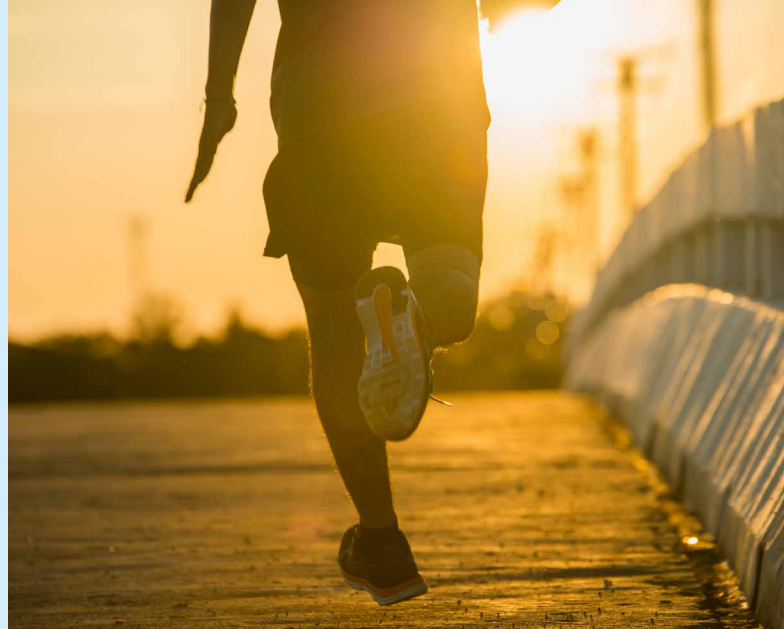


### Exposição aos raios solares é importante para a absorção de vitamina D

**M**esmo evitando ao máximo sair de casa para prevenir o contágio por Covid-19, é preciso manter um mínimo de exposição ao sol para a síntese correta da vitamina D. Esse composto ajuda na absorção de cálcio pelo organismo e, conseqüentemente, na formação de massa óssea. Também é importante para fortalecer o sistema imunológico e aumentar a serotonina, hormônio responsável por garantir o bom humor, a sensação de bem-estar e noites de sono reparadoras.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia indica tomar sol por 5 a 10 minutos diários para suprir a síntese da vitamina. Mesmo em casa, podemos procurar alternativas: seja no quarto, na sala, na cozinha ou na varanda. Para quem tem quintal, uma boa ideia pode ser explorar



atividades, como um piquenique com os filhos, alguns minutos de meditação ou exercícios físicos e até brincadeiras com um animal de estimação.

Outra opção é fazer caminhadas ao ar livre, sozinho ou acompanhado de alguém da família que esteja junto no isolamento. Nesses casos, não se esqueça de usar a máscara e evitar aglomerações, além de escolher horários em que o sol seja mais fraco e haja menos movimento na rua. É importante passar protetor solar no rosto: segundo os dermatologistas, a exposição de braços e pernas é suficiente para a absorção da vitamina D.



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para nossos leitores passarem bem por esse momento. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Enviada por Micheli Souza, analista administrativa do HC II. Dica: promoção para profissionais de saúde no BioParque e AquaRio.

O BioParque do Rio e o AquaRio lançaram uma promoção especial em retribuição ao trabalho dos profissionais da saúde.

Na reabertura das atrações, ainda sem data prevista para acontecer, os profissionais da saúde poderão adquirir entradas gratuitas para o BioParque e ingressos com desconto para o AquaRio.



Para garantir sua participação, é preciso realizar um cadastro prévio. E depois, conferir o seu e-mail, pois você receberá um comunicado sobre a reabertura do parque escolhido, solicitando o agendamento da sua visita.

Os cadastros estão disponíveis por tempo limitado. Mais informações em <https://grupocataratas.com/um-presente-do-bioparque-e-do-aquario-para-os-profissionais-da-saude>.



## HERÓIS DO INCA

Envie uma foto sua, sozinho ou com colegas (mantendo procedimentos de segurança), para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Ela pode ser escolhida para a próxima edição.



### Recepcionistas do HC I

(foto tirada em treinamento realizado antes da pandemia)