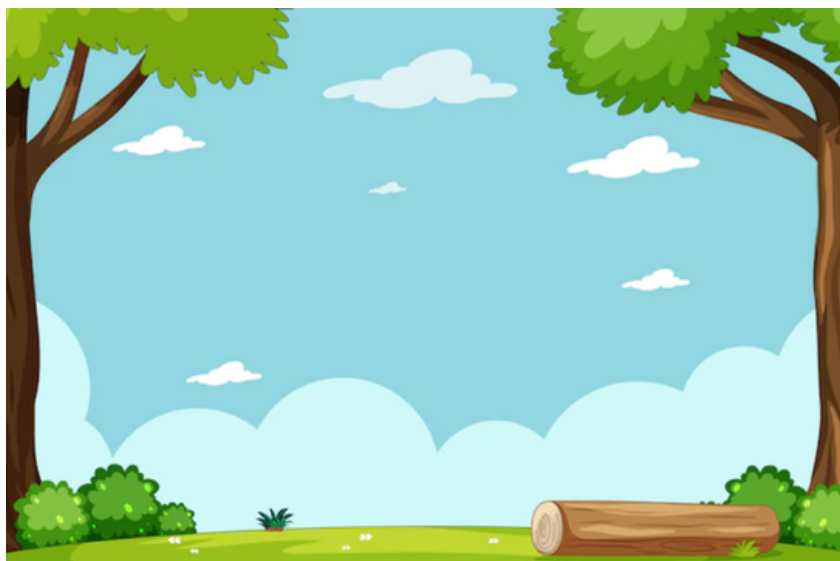
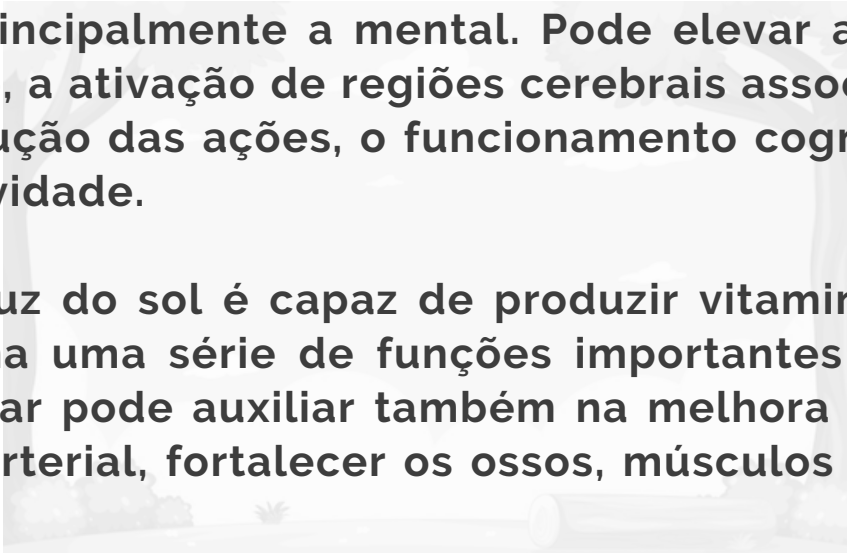


# 19

**PROCURE SE EXPOR AO SOL E ESTAR EM CONTATO COM A NATUREZA.**



- 
- **Estar em contato com a natureza pode melhorar diversos aspectos de nossa saúde, principalmente a mental. Pode elevar a capacidade de defesa do corpo, a ativação de regiões cerebrais associadas ao planejamento e execução das ações, o funcionamento cognitivo, a concentração e a criatividade.**
  - **A exposição à luz do sol é capaz de produzir vitamina D, substância que desempenha uma série de funções importantes no nosso organismo. A luz solar pode auxiliar também na melhora do humor, diminuir a pressão arterial, fortalecer os ossos, músculos e nosso sistema imunológico.**
  - **Para usufruir dos benefícios da luz solar é importante manter cuidados como o uso de protetor solar, bonés/chapéus, óculos solares e/ou acessórios, evitando assim danos causados pelos raios ultravioleta, sobretudo entre 10h e 16h.**