

## PARA LANÇAMENTO IMEDIATO

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 1º de maio de 2026

### 11º Mês Anual do Sol: Educando sobre o sol para a saúde

#### *Conscientizando sobre os Benefícios Completos da Luz Solar – Vitamina D e Além*

#### Introdução Editorial

A medicina moderna fez avanços significativos em diagnósticos e terapêuticos. No entanto, ao mesmo tempo, muitas doenças crônicas continuam a aumentar, sugerindo que determinantes-chave da saúde continuam insuficientemente abordados.

Um desses fatores determinantes é a luz solar.

A comunicação em saúde pública, nas últimas décadas, tem enfatizado fortemente os riscos da exposição ao sol, muitas vezes sem a mesma consideração de sua necessidade biológica. O resultado tem sido uma desconexão crescente entre a fisiologia humana — moldada por milhões de anos de vida ao ar livre — e os estilos de vida modernos caracterizados por ambientes internos e exposição limitada à luz natural.

Um corpo crescente de pesquisas indica que a luz solar funciona não apenas como fonte de vitamina D, mas como um regulador de amplo espectro da biologia humana. Seus efeitos se estendem à sincronização do ritmo circadiano, vias do óxido nítrico, produção de energia mitocondrial, sinalização neuroendócrina e regulação metabólica. Nesse sentido, a luz solar representa uma contribuição ambiental fundamental, que ajuda a manter o equilíbrio sistêmico em múltiplos domínios fisiológicos.

Esforços recentes, como a iniciativa da GrassrootsHealth para aumentar a conscientização sobre os benefícios completos da luz solar e da vitamina D, ressaltam ainda mais a necessidade de ir além de uma narrativa apenas de risco para uma perspectiva mais equilibrada e baseada em evidências:

<https://www.grassrootshealth.net/advancing-awareness-on-the-full-benefits-of-sunlight-vitamin-d-beyond/>

Do ponto de vista da medicina de sistemas, a saúde é mantida não apenas ao tratar desfechos isolados, mas também ao restaurar as condições sob as quais o corpo pode se autorregular efetivamente. A exposição adequada e sensata à luz solar – individualizada e equilibrada para evitar danos – faz parte dessa camada fundamental.

O seguinte anúncio da GrassrootsHealth marca o lançamento do 11º Mês Anual do Sol, uma iniciativa dedicada a promover uma compreensão mais completa e fundamentada em evidências sobre a luz solar e a saúde. Apresentamos aqui na íntegra para apoiar o diálogo científico contínuo e a educação pública.

<https://www.grassrootshealth.net/11th-annual-sunshine-month-launches-today/>



- Richard Z. Cheng, MD, PhD Editor-chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular