



Bronze na laje de casa

Alessandra Cariúcha e outras beldades contam o que fazem para manter a marquinha

● **RODRIGO TEIXEIRA**
rodrigo.teixeira@meiahora.com

Amulherada gosta de estar com o bronzeado em dia e ostentar a marquinha do biquíni. No entanto com o isolamento social, para conter a disseminação do novo coronavírus, manter a cor do pecado não está sendo tarefa fácil. Mas há quem dê um jeitinho de pegar sol na laje e até na varanda do apartamento.

A eterna garota da laje e funkeira Alessandra Cariúcha garante o bronze e a vitamina D na laje de casa. “Soro fisiológico e óleo para garantir esse meu ébano, né, meu amor?”, brinca a beldade, que destaca. “Sol é vida. É importante também a vitamina D em dia”.

A musa do Flamengo e da Imperatriz Leopoldinense Natalia Nascimento defende o banho de sol na sacada de seu apartamento no Recreio, na Zona Oeste do Rio. Ela coloca seu bi-

quíni, estende sua canga e curte o sol. “A exposição ao sol é a principal forma de produção de vitamina D pelo corpo, que é essencial de várias maneiras para o organismo, porque aumenta os níveis de cálcio, ajuda a prevenir a formação de doenças e previne doenças autoimunes”, lembra.

Solange Gomes confessa que um de seus maiores desafios nesta época do ano é manter a cor do pecado. “Não é muito fácil manter o bronze igual do verão nessa época. O sol é menos intenso, mas uso acelerador com óleo de amêndoas e me jogo na minha varanda que é bem espaçosa”, diz gata, que mora no Recreio.

A atriz e modelo trans Rafaela Bellucci também se bronzeia em casa, na Abolição, na Zona Norte do Rio. “Quando venho tomar sol, faço um suco de cenoura e beterraba, receita de família antes de pegar o bronze, e cloro logo após hidratar bem a pele”, conta a gata.



Alessandra Cariúcha arrasa na laje de casa



Natalia Nascimento na sacada de sua varanda

FOTOS DE DIVULGAÇÃO

Alimentos com vitamina D

•A nutricionista Juliana Vieira destaca os benefícios da vitamina D. “A vitamina D possui diversos benefícios para o organismo e deve estar em níveis equilibrados para garantir uma boa saúde”, diz ela, que deixa claro que a vitamina D também pode ser absorvida pelos alimentos que consumi-

mos. “Os principais alimentos ricos e fontes de vitamina D são gema de ovo, salmão, sardinha e atum enlatado, cogumelos e fígado bovino”, afirma a profissional, acrescentando que esse alimentos “combatem doenças autoimunes e até mesmo estão ligados à prevenção da depressão”.

Pegar sol ajuda a melhorar a imunidade

•Daniela Fernandes, endocrinologista, responsável técnica pela EClínic, que atende seus pacientes na Zona Sul e Zona Oeste do Rio, defende o banho de sol como fonte de vitamina D. “A vitamina D melhora a imunidade, a ausência dela, como alguns estudos sugerem, no caso de pessoas acometidas

pelo novo coronavírus, alguns estudos sugeriram que, quem pega menos sol teria complicações piores e desfechos piores e a forma mais grave da doença”, comenta a médica.

A endocrinologista ainda dá dicas para quem quer pegar sol em segurança e alerta sobre os melhores horários

para o bronze. “Basicamente é sol. Sem protetor. Aquele sol de 10h às 14h por apenas 15 minutos. Quem puder deixar boa parte do corpo exposta ao sol é melhor. Uma janela para quem mora em apartamento ou varanda já está valendo e quem mora em casa, pode ser na famosa laje”, destaca a médica.