

## **Comentário da audiência**

### **Tarefa da aula 27 – HU 103**

#### **Zilda Assumpção**

Excelente explicação sobre a vitamina D3 e seus efeitos benéficos para o organismo

Gostei da convocação no final e achei bem prática para um final de um discurso. Gostei!

Se fosse de verdade iria me encontrar na praia de Deerfield Beach com certeza. Rsrrsrs

Afinal não há nada melhor que fazer uma caminhada ao ar livre e tomar uma pílula de vitamina D3 logo de manhã com pessoas especiais ((:

---

#### **Julia Hairston**

A organização e a clareza do conteúdo foram notáveis. Como mencionei em meu primeiro comentário, fiquei surpresa ao descobrir que a deficiência de vitamina D pode desencadear problemas como osteoporose, cáries dentárias, infecções e até doenças cardiovasculares. Estou determinada a evitar essas doenças, e uma das minhas estratégias será passar mais tempo ao sol. Gostei especialmente da maneira como o orador introduziu elementos emocionais e psicológicos ao mencionar a senhora doente e deprimida que não saía de casa, bem como a mulher que evitava o sol usando protetor solar, como já havia mencionado anteriormente. Pretendo incorporar pequenos momentos de exposição solar em minha rotina diária, mesmo que sejam apenas alguns minutos por dia. Quanto à sugestão de ir à praia em Deerfield Beach, achei essa ideia criativa e prática.

---

#### **Pedro Lucas Martins**

O palestrante apresentou uma explicação extremamente clara e esclarecedora. No que diz respeito à vitamina D3, como eu já havia mencionado em meu comentário anterior, não tinha conhecimento de que nosso próprio corpo é capaz de produzi-la. É importante termos consciência da necessidade de obter mais vitamina D3. Além disso, a sugestão de um encontro na praia amanhã foi uma excelente ideia.