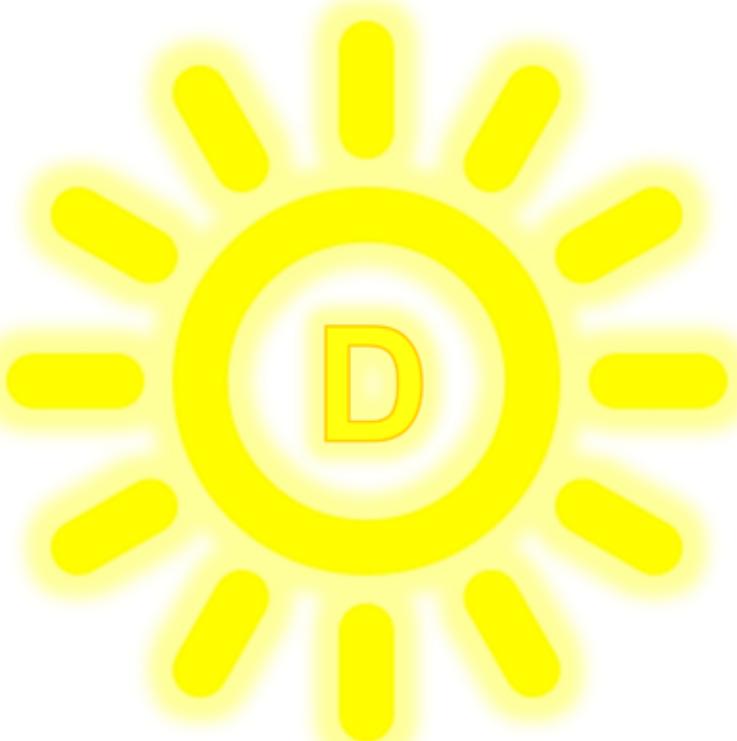


VITAMINA



Você sabe da
importância?



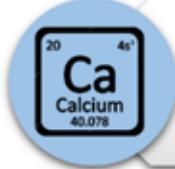
O que é?

A vitamina D é um elemento essencial que desempenha um papel fundamental para o bom funcionamento do organismo humano.





Quais são os benefícios?



Auxilia na absorção de cálcio



Fortalece os ossos



Fortalece o sistema imune



Melhora o tônus muscular



Auxilia no combate à depressão

Quais são os problemas decorrentes da deficiência de vitamina D?

- Doenças autoimunes;
- Artrite reumatoide;
- Esclerose múltipla;
- Dermatite atópica;
- Diabetes mellitus.

- Depressão;
- Esquiosofrenia.

- Hiperparatiroidismo.

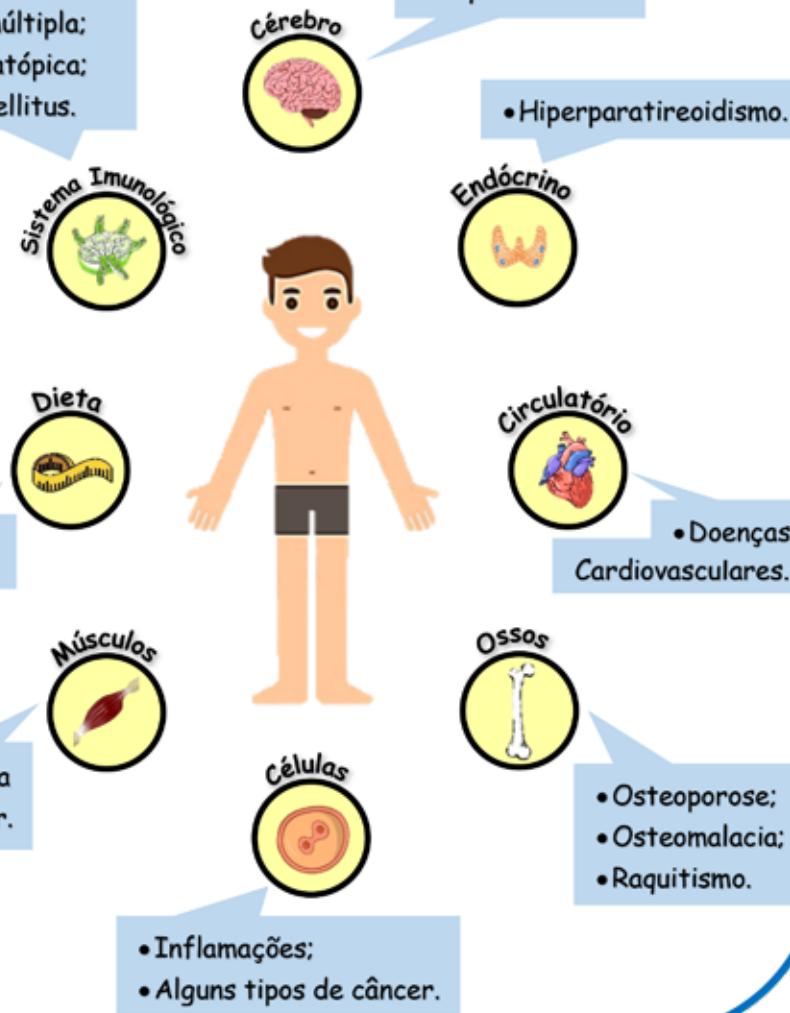
- Obesidade.

- Doenças Cardiovasculares.

- Fraqueza muscular.

- Osteoporose;
- Osteomalacia;
- Raquitismo.

- Inflamações;
- Alguns tipos de câncer.



Onde conseguir?



O sol é uma das mais importantes fontes de vitamina D!! A exposição de regiões como braços, pernas, pescoço e rosto

por cerca de 15 minutos por dia, entre às 10h e 15h, é essencial para a manutenção de níveis adequados.

Durante o período de exposição, não é indicado a utilização de filtros solares, pois estes bloqueiam os raios UVB, responsáveis pela síntese da vitamina.



ATENÇÃO!!

Não se deve ultrapassar o tempo de exposição indicado, pois a exposição prolongada sem a utilização de filtros solares, pode desencadear complicações!!



Leite, ovos, manteiga, alguns cogumelos e alguns peixes de água salgada como sardinha, salmão, atum, arenque e cavala também são fontes de vitamina D.

Como detectar a falta?



- ✓ Através de testes laboratoriais:
- ✓ Exames de sangue.



- ✓ Recomenda-se realizar o exame periodicamente de acordo com a indicação médica.

**FACULDADES PEQUENO
PRÍNCIPE**
Graduação em Biomedicina



Autoras: Fernanda da Silva Platner;
Gabriela de Oliveira; Julia Priscila Ferraz
Pepes: Mariana Lopes Scuciato; Taoana
Marques Chaves.

Orientadora: Me. Janaina Lopes Camara.

Co-orientadora: Me. Luiza Souza
Rodrigues.