



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

GUSTAVO HENRIQUE SILVA LEÃO

A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DA VITAMINA D EM MULHERES NA PÓS
MENOPAUSA.

SÃO PAULO
2020

GUSTAVO HENRIQUE SILVA LEÃO

A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DA VITAMINA D EM MULHERES NA PÓS
MENOPAUSA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: LUÍS FERNANDO NOGUEIRA TOFANI

SÃO PAULO
2020

Resumo

Este projeto tem por objetivo a reposição do nível de vitamina D em pacientes pós menopausa com as consequentes melhorias para a saúde global.

Palavra-chave

Qualidade de Vida. Envelhecimento Saudável. Deficiência de Vitaminas. Assistência Integral à Saúde.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A Unidade Básica de Saúde Hortênsias está localizada no município de Itupeva - SP e atende uma população estimada em aproximadamente 2 mil habitantes. Nesta população, observo durante meu trabalho que é frequente a presença de deficiência de Vitamina D. em todas as faixa etária. Algumas ações já são realizadas, como orientações de exposição solar, ingestão de alimentos com maior teor de Vitamina D e reposição de Colecalciferol, mas observo que não atendem a todas as necessidades, ou às necessidades específicas destes usuários. Este problema foi debatido em reunião de equipe e resultou neste projeto de intervenção que tem por objetivo a reposição de forma adequada da Vitamina D na população adscrita.

ESTUDO DA LITERATURA

A deficiência de Vitamina D hoje, vem sendo considerada uma pandemia. A principal causa de deficit de Vitamina D deve-se a pouca exposição solar. (Holick, 2008). Segundo Holick e Chen (2008) sua prevalência é estimada em 80 % da população, sendo hoje considerado um problema de saúde publica. Os estudos indicam valores subótimos de vitamina D, verificando-se alta prevalência de hipovitaminose D em diversas faixas etárias. A maioria dos estudos abordou principalmente idosos e mulheres na pós-menopausa que são populações de risco para osteoporose. Entretanto alguns estudos (Holick, 2003; Holick, 2006) envolvendo adolescentes mostraram uma alta prevalência de hipovitaminose D inclusive nessa parcela da população brasileira.

AÇÕES

Dentro do meu território, pretendo com esse projeto avaliar o grau de deficiência de Vitamina D em mulheres na pós menopausa, através da solicitação de exame bioquímico, no qual irei dosar a 25-OH Vitamina D, para quantificar a porcentagem de mulheres que apresenta deficit, e com isso, apresentar um plano de tratamento na prevenção de doenças secundarias à sua deficiência, e posteriormente definir o tratamento das pacientes com deficiencia, atraves das seguintes ações:

- ♦ Prescrever reposição via oral ou injetavel da Vitamina D;
- ♦ Indicar à pratica de atividade fisica com exposição solar para aumentar a produção endogena de Vitamina D;
- ♦ Encaminhar ao nutricionista para prescrever alimentos com alta concentração por dose consumida de Vitamina D e Cálcio;
- ♦ Orientar consulta à psicologia para trabalha e saber lidar com os efeitos negativos da menopusa.

RESULTADOS ESPERADOS

O objetivo do projeto de suplementação da Vitamina D em pacientes no pós menopausa, estão descrito abaixo:

- ♦ Absorção de Cálcio e Fosforo ampliada;
- ♦ Doença auto imune controlada;
- ♦ Imunidade melhorada;
- ♦ Diabetes controlada;
- ♦ Metabolismo ósseo mantido;
- ♦ Obesidade e sobrepeso reduzidos.

REFERÊNCIAS

Holick MF, Chen TC. **Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences.** Am J Clin Nutr. 2008 Apr.

*Holick MF. **Vitamin D: a D-Lightful health perspective.** Nutr Rev. 2008 Apr*

*Holick MF. **Vitamin D: A millenium perspective.** <https://doi.org/10.1002/jcb.10338> 06. January 2003.*

*Holick MF. **High prevalence of vitamin D inadequacy and implications for health.** Mayo Clin Proc. 2006 Mar.*