

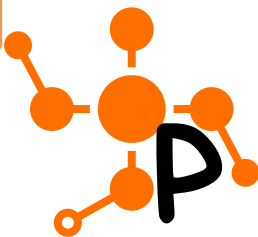
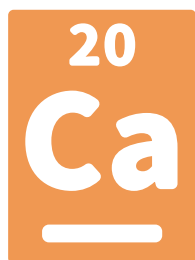
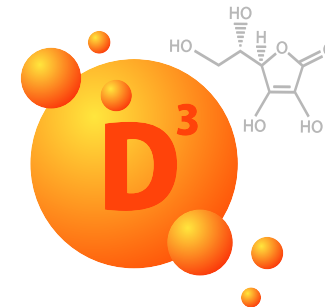
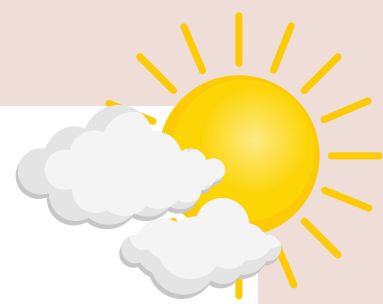


@cuidados.alzheimer

Problemas nutricionais - Déficit vitamina D

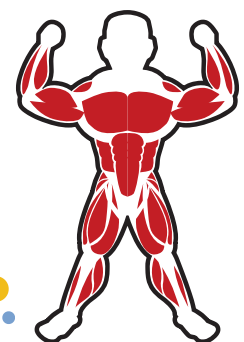
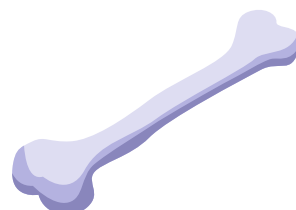
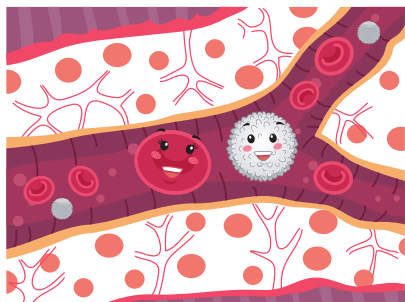


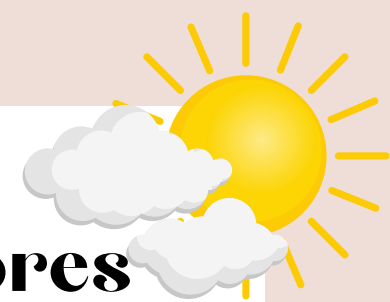
A vitamina D é um dos nutrientes essenciais para a manutenção e desenvolvimento do organismo.



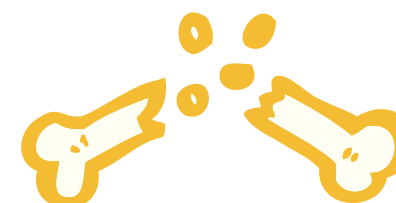
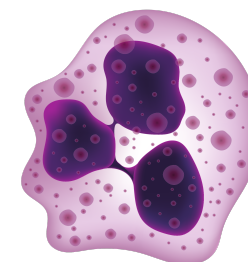
Ela é responsável pela absorção de nutrientes como o cálcio e o fósforo.

Auxiliando assim na fortificação dos dentes e dos ossos, além de atuar nos músculos, sistema imunológico, no cérebro dentre outros.



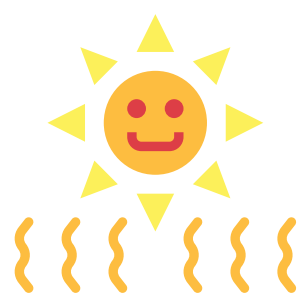


A deficiência de vitamina D é um dos fatores associados ao aparecimento de doenças crônicas, além de problemas relacionados à formação óssea, ao sistema imunológico, entre outros.



Alguns meios para se obter a vitamina D são:

1. Suplementos de vitaminas

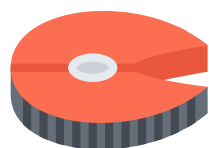
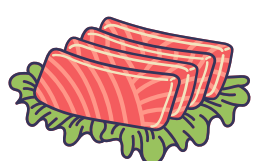


2. Exposição a raios solares



3. Alimentos ricos em vitamina D como:

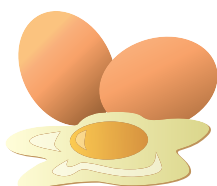
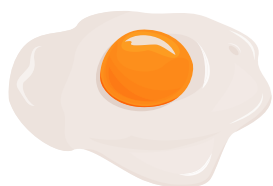
Atum



Bife de fígado e demais carnes vermelhas



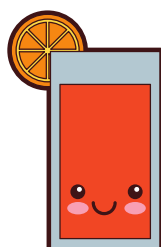
Gema de ovo



Leite integral



Dentre outros



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso blog e o nosso site!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!

 **<https://cicacamacho.blogspot.com/>**

 **<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>**



Gostou da publicação?



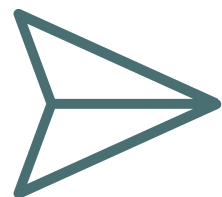
Salve



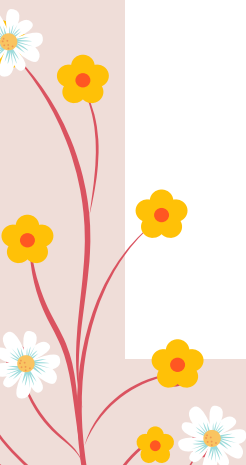
Curta

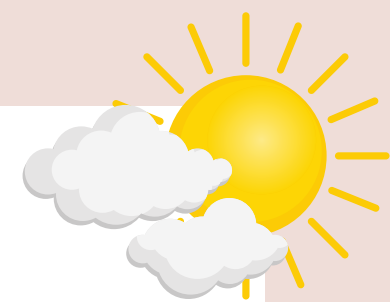


Comente



Compartilhe





Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola de
Enfermagem Aurora de Afonso Costa



Juliana de Oliveira Nunes da Silva -
Acadêmica de Enfermagem do 6º Período



Suellen de Almeida Barroso
Acadêmica de Enfermagem do 6º Período



Vitória Meireles Felipe de Souza
Acadêmica de Enfermagem do 8º Período



Victor Hugo Gomes Ferraz
Acadêmico de Enfermagem do 6º Período



Referencias Bibliográficas:



ANDRADE, Paula Carolina de Oliveira; CASTRO, Layana Souza; LAMBERTUCCI, Mariana de Souza; LACERDA, Melissa Isaura de Paula Brasileiro; et al. Alimentação, fotoexposição e suplementação: influência nos níveis séricos de vitamina D. **Revista Médica de Minas Gerais (RMMG)**, v 3. 2014. Disponível em: <<http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/1823>>. Acesso em 10 ago 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: **Editora do Ministério da Saúde**, 2009. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf>. Acesso em 9 ago 2021.

KRATZ, Daniela Barbosa; SILVA, Giancarlos Soares; TENFEN, Adrielli. Deficiência de vitamina D (25OH) e seu impacto na qualidade de vida: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Análises Clínicas (RBAC)**, 2018 Disponível em: <<http://www.rbac.org.br/artigos/deficiencia-de-vitamina-d-25oh-e-seu-impacto-na-qualidade-de-vida-uma-revisao-de-literatura/>>.

Acesso em 9 ago 2021.