

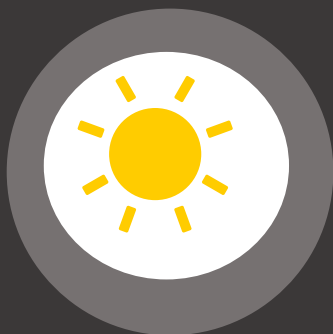
U F V

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Vitamina D

Discente: Mirna Peçanha Brito

Orientadora: Silvia Almeida Cardoso



Vitamina D

Alimentos que contêm vitamina D:

óleo de fígado de peixe,
peixes como sardinha,
salmão e atum,
gema de ovo,
fígado,
leite e derivados.



Derrames *Pressão alta*
Depressão *Câncer*

Prevenção

Doenças auto-imunes
Osteoporose *Diabetes*
Doenças do coração

*** 90% da vitamina D é obtida pela exposição solar.**

Por isso é muito importante a exposição ao sol.

Sol



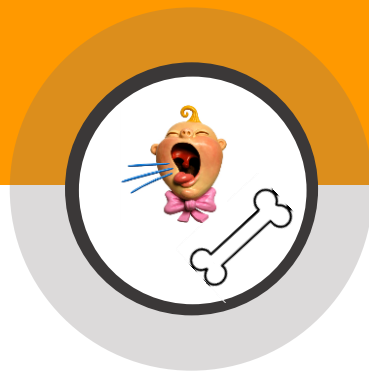
Tempo de exposição ao Sol

No primeiro ano de vida:

- 30 minutos/semana, com fralda
- 2 horas/semana, com vestimenta

Crianças e adolescentes devem **consumir alimentos ricos em Vitamina D** e **realizar atividades ao ar livre** para evitar o sedentarismo e prevenir muitas doenças.

Prevenção

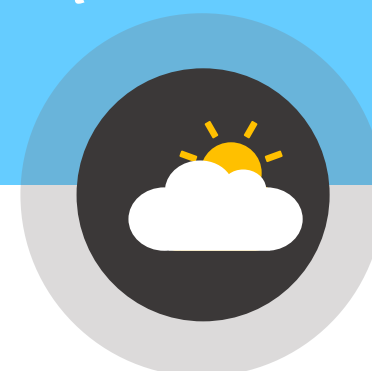


A **Vitamina D** permite que o **cálcio** e o **fósforo** fortifique os ossos e músculos.

Pesquisas atuais mostram que a Vitamina D diminui o chiado no peito

Além disso, a Vitamina D previne contra o câncer, infarto, derrame, hipertensão, doenças autoimunes, diabetes, depressão e osteoporose.

Deficiência



A deficiência de Vitamina D é silenciosa e frequente tanto em crianças como em adultos.

Crianças **a partir do primeiro mês de vida até dois anos** devem fazer uso da **vitamina D**

Não deixe de conversar com seu médico sobre essa suplementação!