

Deficiência:

- Primária: ingestão inadequada
- Secundária: má absorção causada por doenças no fígado ou desnutrição

Sinais e sintomas:



Cegueira noturna, xerofthalmia (olhos secos) e mancha de Bitot



Hiperqueratose folicular (bolinhas brancas nos membros)



Diarreia, anemia e aborto espontâneo

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Manual de Condutas Gerais do Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. 33 p.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Unicef. **Cadernos de Atenção Básica: Carências de Micronutrientes**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. 60 p.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227 p.

PENTEADO, M. V. C. **Vitaminas: aspectos nutricionais, bioquímicos, clínicos e analíticos**. São Paulo: Malone Ltda., 2003.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG Avenida das Nações Unidas s/h – Praça Universitária Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Patrícia de Amorim Aguiar

Revisado por:

Gilcileia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araujo
Sara Cristina Nogueira



Deficiência de Vitamina



O que é? 🤔

- A vitamina A é solúvel em gordura e essencial para a saúde do organismo
- Principal órgão de armazenamento: fígado
- Suplementação de vitamina A pelo SUS para crianças de 6 a 59 meses de idade e mulheres no pós-parto

O estoque adequado dessa vitamina ajuda a diminuir 24% da mortalidade infantil e 28% da mortalidade por diarreia

Funções:



participa da formação de um pigmento nos olhos que ajuda na visão;



auxilia na produção de queratina e na diferenciação celular que mantém a pele e mucosas saudáveis;



melhora a resposta imunológica prevenindo doenças infecciosas;



aumenta a atividade das células ósseas, aumentando e remodelando os ossos;



ajuda na reprodução mantendo a mucosa genital íntegra e contribuindo na espermatogênese.

Alimentos fonte:

- ~ Leite materno (melhor fonte para o lactente);
- ~ Vitamina A pré-formada (encontrada na forma ativa em produtos de origem animal): fígado, leite e derivados, ovos e atum.
- ~ Pró-vitamina A (carotenóides em produtos de origem vegetal): folhas verdes-escuros, manga, cenoura, abóbora, tomate, batata-doce, mamão.



