



## A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D NA SAÚDE DOS LACTENTES: REVISÃO NARRATIVA

<sup>1</sup>Rosa Maria Nogueira Domingos

<sup>1</sup>Carla Cristina de Lima Sousa

<sup>1</sup>Fabianne Ferreira Costa Róseo

<sup>1</sup>Centro Universitário do Vale do Jaguaribe (UniJagaribe). Aracati, Ceará, Brasil.

**Eixo temático:** Assistência

**Modalidade:** Pôster

**DOI:** 10.53524/lit.edt.978-65-84528-37-6/27

**Link do ORCID do 1º autor:** <https://orcid.org/0009-0007-4371-0642>

**INTRODUÇÃO:** A vitamina D é o hormônio responsável por contribuir para a absorção de minerais como o cálcio e o fósforo, favorecendo a calcificação óssea. Devido a isso, lactentes precisam ter as taxas dessa vitamina em níveis adequados, seja por meio da suplementação oral ou de sua síntese endógena cutânea, favorecida pela exposição da pele aos raios solares. **OBJETIVO:** Descrever a importância da vitamina D na saúde dos lactentes. **MÉTODOS:** Estudo de revisão narrativa, com abordagem qualitativa a partir de pesquisa realizada nas bases de dados MEDLINE, LILACS, BDENF e publicações do Ministério da Saúde via Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Utilizou-se a ferramenta de pesquisa avançada com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH): “Vitamina D” e “Lactente”, com o auxílio do operador *booleano AND*. **RESULTADOS:** Dos 68 artigos identificados, somente seis se relacionavam com a temática das instruções fornecidas para manter os níveis séricos de vitamina D adequados em lactentes. Assim, os estudos analisados apresentaram as recomendações quanto ao uso, importância para a saúde e os riscos da carência de vitamina D para este grupo. As consultas de puericultura são essenciais para o acompanhamento do lactente, uma vez que a carência de vitamina D pode comprometer o seu crescimento e desenvolvimento. A baixa exposição pode acarretar alguns tipos de cânceres e outras consequências causadas por sua deficiência, que não se referem somente ao raquitismo e ao retardo do crescimento. Nota-se a importância dessa vitamina após o nascimento, porque mães com deficiência de vitamina D tendem a transferir via placentária menor quantidade desse hormônio para os fetos. Desse modo, tem-se conhecimento de que poucas quantidades de vitamina D são obtidas através da alimentação, seja por meio de fontes animais ou vegetais, e o próprio leite humano oferece níveis insuficientes para atender à demanda do lactente. Destarte, a maior porção de vitamina D é obtida com a suplementação oral, com doses diárias recomendadas de 400 UI nos primeiros doze meses, e por sua síntese cutânea a partir da exposição da pele ao sol. Essas orientações se referem à principal forma de se obter a vitamina D de forma exógena e endógena, respectivamente, a fim de se prevenir comprometimentos para a saúde do bebê e garantir um desenvolvimento saudável. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A inserção da vitamina D na dieta do lactente tem grande impacto durante a sua vida, como descrito nos artigos analisados. A suplementação traz benefícios tanto corporais quanto metabólicos, evitando problemas no desenvolvimento motor, cognitivo, imunológico e cardíaco. Observa-se que, com a suplementação adequada durante os doze primeiros meses de idade, há benefícios significativos para a saúde, com menor incidência de doenças relacionadas à baixa composição de vitamina D corporal, gerando um desenvolvimento mais saudável e com qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Vitamina D. Lactente. Banho de Sol.