



SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D EM MULHERES NA MENOPAUSA

VITAMIN D SUPPLEMENTATION IN MENOPAUSAL WOMEN

Rodrigo Sousa de Abrantes¹; Açucena de Farias Carneiro²; Luciana Moura de Assis³

Resumo: A menopausa é o período em que a mulher transita entre a fase reprodutiva e não reprodutiva, acontecendo principalmente entre 48 e 50 anos, devido a esse processo as mulheres podem ter desequilíbrios séricos, dentre eles déficit de vitamina D, podendo realizada sua suplementação. O objetivo do presente estudo é rever sobre a importância da suplementação da vitamina D em mulheres na menopausa. Trata-se de um estudo de revisão da literatura, com buscas na SciELO e BVS, utilizando os descritores: vitamina D, menopausa, saúde da mulher e suplementação alimentar. Foram selecionados artigos na íntegra, de 2013 à 2018, no idioma inglês e português; e foram excluídos os trabalhos repetidos. De acordo com os estudos revistos, a mulher na menopausa passa por mudanças que pode acarretar em problemas físicos, psicológicos, sociais e endócrinos, além da deficiência de vitamina D, podendo desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e osteoporose. Destaca-se portanto a importância da suplementação de vitamina D, sobretudo em mulheres na menopausa, como forma de manter a homeostase metabólica e prevenir doenças associadas a sua deficiência.

Palavras-chave: Saúde da Mulher, Menopausa, Vitamina D, Suplementação Alimentar.

Abstract: Menopause is the period in which women move between the reproductive and non-reproductive phase, occurring mainly between 48 and 50 years, due to this process women may have serum imbalances, including vitamin D deficiency, and may be supplemented. . The aim of this study is to review the importance of vitamin D supplementation in menopausal women. This is a literature review study, searching SciELO and VHL, using the descriptors: vitamin D, menopause, women's health and dietary supplementation. Full articles were selected from 2013 to 2018, in English and Portuguese; and repeated studies were excluded. According to the reviewed studies, menopausal women undergo changes that can lead to physical, psychological, social and endocrine problems, in addition to vitamin D deficiency, and may develop cardiovascular disease, diabetes mellitus and osteoporosis. Therefore, the importance of vitamin D supplementation, especially in menopausal women, is highlighted as a way of maintaining metabolic homeostasis and preventing diseases associated with its deficiency.

Keywords: Women's Health, Menopause, Vitamin D, Food Supplementation

¹Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCCG-Cajazeiras-PB;

²Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCCG-Cajazeiras-PB;

³Doutora em Medicina e Saúde pela Universidade Federal da Bahia-UFBA, Docente do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal de Campina Grande – UFCCG.