

Como a vitamina D reflete no organismo?

A vitamina D atua principalmente na absorção de cálcio, influenciando no crescimento esquelético e potencialmente reduzindo os riscos de câncer, infecções e doenças autoimunes, em adultos. Segundo o “British Journal of Nutrition” em uma análise de 195 estudos de 44 países, 37,3% dos pacientes apontavam níveis médios de vitamina D abaixo do necessário, uma situação que com certeza se agravou devido ao isolamento proveniente da pandemia, uma vez que a população tenda a sair menos e pegar menos sol.

Como é coletado o material para o teste clínico?

O procedimento é igual a uma coleta de sangue normal. Nela realiza-se: assepsia no local e garroteamento no braço do paciente, em seguida retira-se a capa da agulha, realiza-se a punção e retira-se o garrote do braço do paciente. Após coletar a quantidade de sangue venoso necessária; retirar a agulha e a descartar de maneira adequada. O tubo utilizado para a retirada do sangue é o tubo vermelho seco ou amarelo com gel separador e sem anticoagulante, depois da retirada deve-se fazer imediatamente a homogeneização e a separação do soro. Após isso, se acondiciona a amostra entre 2 e 8 °C por no máximo 7 dias, para depois enviar ao laboratório clínico.

A importância da vitamina D em tempos de isolamento.

Prorofessor orientador: Luiz Alexandre Batista

Disciplina de Bioquímica

Alunos:

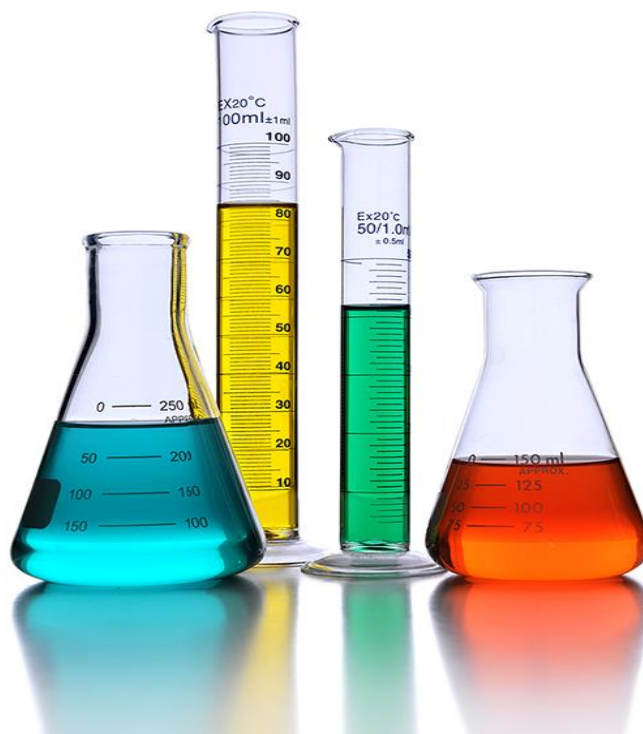
Danilo da Silva de Oliveira N° 20

Danyella de Souza da Silva N°21

Bruno Lemos Sant'ana N° 17

Vitória Lima Sousa N°37

Turmas: 3231



Feira técnica Oscar Tenório | Dias: 3, 4 e 5 de novembro



Como são realizados os exames que testam os níveis de vitamina D, em um laboratório de análises clínicas?

O exame deve ser realizado em um tempo máximo de 7 dias depois da retirada da amostra de sangue venoso do paciente. São utilizados a centrífuga para separar o soro, o espectrotômetro e reagente bioquímicos para obter os valores referentes ao paciente. As referências para a interpretação do exame de um paciente no laboratório de análises clínicas são:

Deficiência entre 0,0 e 5,0 ng/mL;

Insuficiente de 5,0 a 40,0 ng/mL;

Normal entre 40,0 e 100 ng/mL;

Em nível tóxico a partir de 100,0 ng/mL.

Como ela pode influenciar no combate ao covid-19?

Sabe-se que ela modula a produção de citocinas, a ativação de linfócitos T e de células fagocíticas, tendo por este motivo um perfil anti-inflamatório, ajudando desta forma a equilibrar a resposta imune. Assim, ela pode ajudar a manter a resposta imune sob controle durante a evolução da COVID-19.

Como saber se estou com deficiência vitamínica e como corrigir isso?

Os sintomas de deficiência de vitamina D podem incluir dores nas costas e nos ossos, baixa imunidade, dor muscular, perda de cabelo, entre outros. Para corrigir esse



problema, é recomendada a exposição solar todos os dias entre 15 e 20 minutos, além de consumir alimentos ricos em vitamina D, como queijos e carnes. Para casos mais graves é recomendado a reposição com suplementos vitamínicos, desde que haja prescrição médica.

Fontes:

[A systematic review of vitamin D status in populations worldwide | British Journal of Nutrition | Cambridge Core](#)

[VIT25 - VITAMINA D - 25 HIDROXI \(diagnosticosdobrasil.com.br\)](#)

[VITAMINA D - 25 HIDROXI - Rocha Laboratório Total - Patologia, Análises Clínicas, Biologia Molecular e Centro de Referência em Imunizações \(laboratoriorocha.com\)](#)

[Como a Vitamina D pode proteger os pacientes com COVID-19 na sua evolução clínica? – Evidências Covid 19 \(ibict.br\)](#)

[Deficiência de vitamina D - Distúrbios nutricionais - Manual MSD Versão Saúde para a Família \(msdmanuals.com\)](#)