

**CASSITA; Ana Júlia de Moura<sup>1</sup>, MOURA; Priscilla Negrão de<sup>2</sup>**

## **RESUMO**

As vitaminas são micronutrientes de origem orgânica, que desempenham várias atividades metabólicas importantes no organismo humano em geral. Na última década houve um aumento das dosagens laboratoriais das vitaminas, principalmente da vitamina D. A deficiência de vitamina D está sendo reconhecida como uma pandemia por causa do volume de pessoas afetadas pela deficiência e o número de doenças geradas ou estimuladas por essa deficiência. O presente projeto apresentado é construído com base nos princípios da iniciação científica, objetivando, através do acompanhamento, assegurar a promoção da saúde da população através dos conceitos da alimentação e práticas saudáveis. O objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento e utilização da vitamina D em adolescentes e discorrer sobre o conhecimento dessa população da importância dessa vitamina, bem como da utilização ou não da mesma como suplemento alimentar, através de aplicação de questionário entre adolescentes. Caracteriza-se como um estudo com método científico, descritivo, de abordagem quantitativa de pesquisa transversal com técnica de amostragem não probabilística por meio da metodologia bola de neve. Foram convidados a participar adolescentes de 10 a 19 anos, de vários países, sendo que a pesquisa foi realizada única e exclusivamente por meio de questionários virtuais, em português e inglês, durante os meses de junho e julho de 2021. Como parte do questionário, tiveram perguntas sobre o consumo de alimentos fontes de vitamina D para posterior análise da frequência alimentar dos mesmos. Os indivíduos foram inquiridos após consentimento informado. A pesquisa trouxe dados importantes para a análise da utilização de suplementos e alimentação, ampliando o conhecimento e possibilitando continuidade de pesquisas e protocolos mais acessíveis com relação ao consumo e utilização da vitamina D, sem riscos e promovendo a saúde e qualidade de vida da população, principalmente em regiões em que a hipovitaminose D é recorrente. Identificou-se quais são os fatores que levam ao aumento da imunidade e promoção da saúde, permitindo aos pesquisadores conhecer melhor essas interferências e, a partir disso, buscar melhores formas de ajudar à população, podendo levar a possíveis prevenções, assegurando uma vida saudável e promovendo o bem-estar para todas e todos, em todas as idades. Os países incluídos, que conseguimos respostas, foram Estados Unidos, Japão e Canadá, além do Brasil; informação importante devido à desigualdade social presentes em diferentes regiões do mundo. O projeto deverá continuar para aumentar a amostra de outros países e ampliarmos as correlações. O aparecimento de doenças e isolamento aumentaram o interesse e preocupação no aumento da imunidade e utilização de suplementos. Também deve-se estimular o consumo dos alimentos ricos em vitamina D. A reposição de vitamina D deve ser controlada minuciosamente, em especial nos adolescentes, por seu potencial risco de intoxicação. A monitoração adequada é papel do paciente, da família e da equipe médica. Estudos e orientação adequada são necessários para a suplementação segura e eficaz dessa vitamina. Uma quantidade maior de estudos com esta temática deve ser realizada e incentivada, inclusive com promoção de mais respostas de outros países, de modo a preencher as lacunas científicas ainda existentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Vitamina D, Consumo, Conhecimento

<sup>1</sup> UniCesumar, anajuliacassita@gmail.com

<sup>2</sup> Unicentro, pricassita@hotmail.com

