

## **SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D ISOLADA OU EM ASSOCIAÇÃO COM CÁLCIO EM MULHERES PÓS MENOPAUSADAS NA PREVENÇÃO DE FRATURAS**

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 2ª edição, de 28/03/2022 a 31/03/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-56-7

**MIRANDA; Izabel Ferreira de <sup>1</sup>, FERRO; Gabriel de Oliveira <sup>2</sup>, ALBUQUERQUE; Hellen Gabriely Machado De <sup>3</sup>**

### **RESUMO**

No decorrer do envelhecimento feminino, fisiologicamente, por volta dos seus 50 (cinquenta) anos de idade, a mesma inicia o período da menopausa, caracterizado por: ondas de calor ou fogachos, cessação dos ciclos menstruais, maior concentração de gordura na região abdominal, presença da osteoporose e osteopenia, e isso se dá devido as reduções dos níveis de estrógenos levando a variações ou redução de vitamina D e cálcio, por conseguinte, enfraquecimento ósseo (BVS, 2022)[1]. Diante do exposto, o objetivo do nosso estudo é analisar a eficácia da suplementação da vitamina D isolada para a prevenção do desenvolvimento de fraturas e de sua associação com o cálcio em mulheres na pós menopausa. Para atingir nosso objetivo foi realizado um levantamento bibliográfico através da base de dados da PUBMED, vinculada a Nacional Library of Medicine (NLM). Essa base de dados reúne diversas pesquisas na área da saúde. Os filtros utilizados foram as seguintes palavras chaves: post menopause; vitamin D; calcium; prevention and control; fractures, bones; woman. Através do nosso levantamento identificamos 84 artigos, dos quais foram selecionados 9, em razão da maior amostragem quantitativa da população alvo do estudo. Assim, foi possível identificar, os seguintes resultados: a) 28 estudos observacionais: vitamina D associada com o cálcio reduz fratura em idosos[2]; b) Vitamina D isolada é eficaz na redução apenas em fratura de quadril em idosos de alto risco, porém apresenta maior porcentagem de prevenção de qualquer tipo de fratura naqueles indivíduos que usaram suplementação combinada; [3]; c) A vitamina D reduz o risco de queda e deve ser parte integrante no tratamento da osteoporose [4]. Dessa maneira, podemos concluir que o uso de Vitamina D isolada não previne o desenvolvimento de fraturas em mulheres em pós-menopausa. Mostrou-se eficaz apenas na redução de quedas quando comparadas com grupos de pessoas que não fazem nenhuma suplementação. Quando a pesquisa é ampliada para suplementação de Vitamina D e cálcio podemos ver que o cenário muda, já nesse caso os resultados se mostram positivos para diminuição de fraturas nas mulheres em pós-menopausa quando usados conjuntamente. Assim como no uso da vitamina D isolado o uso conjunto com cálcio existe diminuição do número de quedas. [1] BVS. **Menopausa**

<sup>1</sup> Unifacisa- Centro Universitário, izabel\_ferreira29@hotmail.com

<sup>2</sup> Unifacisa-Centro Universitário, gabrielof@hotmail.com.br

<sup>3</sup> Unifacisa-Centro Universitário, hellen.albuquerque@maisunifacisa.com.br

**e climatério.** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/>. Acesso em 05 de março de 2022. [2] CHUNG M<sup>1</sup>, LEE J, TERASAWA T, LAU J, TRIKALINOS TA. **Vitamin D with or without calcium supplementation for prevention of cancer and fractures: an updated meta-analysis for the U.S. Preventive Services Task Force.** Disponível em: < <http://annals.org/aim/fullarticle/1033222/vitamin-d-without-calcium-supplementation-prevention-cancer-fractures-updated-meta> > Acessado em 17 nov. 2018. [3] BOONEN, Steven; Lips, Paul; Bouillon, Roger; Bischoff-Ferrari, Heike A.; Vanderschueren, Dirk; Haentjens, Patrick. Need for Additional Calcium to Reduce the Risk of Hip Fracture with Vitamin D Supplementation: Evidence from a Comparative Metaanalysis of Randomized Controlled Trials. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, Oxford, vol. 92, nº 4, 2007, p. 1415-1423. [4] The effect of cholecalciferol (vitamin D) on the risk of fall and fracture: a meta-analysis. *An International Journal of Medicine*, Volume 100, Issue 4, 1 April 2007, Pages 185-192.

**PALAVRAS-CHAVE:** pos menopausa, mulheres, vitamina D, cálcio, saúde da mulher

<sup>1</sup> Unifacisa- Centro Universitário, izabel\_ferreira29@hotmail.com

<sup>2</sup> Unifacisa-Centro Universitário, gabrielof@hotmail.com.br

<sup>3</sup> Unifacisa-Centro Universitário, hellen.albuquerque@maisunifacisa.com.br