**VITAMINA A E SUA RELEVÂNCIA E CARÊNCIA EM CRIANÇAS E PUÉRPERAS.**

**LAUREANA DE LIMA[[1]](#footnote-1)**

**Introdução**

Esse artigo trata da relevância de ser administrada a vitamina A nas crianças de 6 a 59 meses e em puérperas no pós-parto imediato, buscando amenizar e controlar sua carência nutricional.

**Desenvolvimento**

Criança antes de completar 6 meses já recebem através do leito materno a vitamina A por isso, tamanha importância da amamentação exclusiva embora não apenas a vitamina A como outros suplementos que, ajudam no crescimento e desenvolvimento, reduz nas puérperas a gravidade de infecções, tal importância receber antes da alta hospitalar, não tem contra indicação, as pessoas tem que estar ciente da sua carência nutricional100.000UI e 200.000UI através da caderneta da criança, ofertado no programa saúde da família.

Uma vez que a ingestão de vitamina A não atenda as necessidades corporais, os cúmulos hepáticos serão depletados para conservar as concentrações normais de retinol sérico. Neste instante, acontece o que se chama carência subclínica, ou seja, quando não existe amostras clínicas da enfermidade e a deficiência só pode ser encontrada com a ajuda de exames laboratoriais. Esta maneira é muito comum e genérica, além de compor um estado em que as funções fisiológicas principiam a ser danificadas (FILTEAU et al., 1993; MCLAREN; FRIGG, 2002; UNDERWOOD, 2004).

A cegueira noturna e anomalias na distinção epitelial conjuntival, na maioria das vezes começam a ocorrer em níveis de retinol sérico abaixo de 20μg/dL e a conjuntivite é mais frequente em níveis abaixo de 10μg/dL (SOMMER, 1995).

Vitamina A é um termo genérico para um grupo de retinóides com atividades biológicas semelhantes, sendo aplicado corretamente apenas para os retinóides que possuem estrutura cíclica da β-ionona, como: retinol todo-trans, retinal, éster de retinila e ácido retinóico (COZZOLINO, 2005).

Esta vitamina lipossolúvel é essencial para o ser humano, sendo importante para a visão normal, reprodução, crescimento e função imune (PENTEADO, 2003).

**Conclusão**

Por esse motivo se faz necessário a partir dos seis meses de idade a criança receber a suplementação e a cada seis em seis meses voltar a unidade saúde da família para tomar novamente outra cápsula de vitamina A, a partir daí ela vai esta favorecida com um bom aporte de vitamina A até aos 59 meses.

Mas para isso basta apenas o profissional de saúde está atento através do cartão vacinal e repassa-las para família, pais ou responsável e esclarecer de sua tamanha importância a comunidade e principalmente gestantes através de atividades informativas, palestras, cartilhas e claro, respeitando sua cultura.

**Referências Bibliográficas**

1. Ministério da Saúde. Manual de condutas gerais do Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

2. Rodrigues LPF, Roncada MJ. A educação nutricional nos programas oficiais de prevenção da deficiência da vitamina A no Brasil. Rev Nutr. 2010; 23(2):297-305.

3.FILTEAU, S. M.; MORRIS, S. S.; ABBOTT, R. A.;TOMKINS, A. M.; KIRKWOOD, B. R.; ARTHUR,P.; ROSS, D. A.; GYAPONG, J. O.; RAYNES, J.G. Influence of morbidity on serum retinol ofchildren in a community-based study innorthern Ghana. Am. J. Clin. Nutr., USA, v. 58,n. 2, p. 192-197, 1993.

4. IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Brasília, 2011.

1. Doutoranda em Saúde Pública – FICS [↑](#footnote-ref-1)