



DEFICIÊNCIA DE VITAMINA A

AUTOR

Brien Holden Vision Institute Faculty: Sydney, Australia

REVISOR

Bo Wiafe: Regional Director for Africa: Operation EyeSight Universal

PENSAR


Uma criança que recentemente teve queixa-se de secura ocular de não conseguir ver à noite. Qual poderá causar estes sintomas?

O QUE IRÁ APRENDER

Após ter estudado esta unidade deverá ser capaz de:

- Descrever porque a Vitamina A é importante
- Identificar quem está em risco de desenvolver deficiência em Vitamina A
- Listar quais os alimentos ricos em Vitamina A
- Descrever os problemas visuais que podem resultar de uma deficiência em Vitamina A
- Descrever quando devem ser fornecidos suplementos de Vitamina A

DEFICIÊNCIA EM VITAMINA A

O QUE É?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas são nutrientes que o corpo requer para viver e crescer • A maior parte das vitaminas não podem ser produzidas pelo corpo em quantidades suficientes e devem ser obtidas através da alimentação • Vitamina A ajuda a manter a pele, olhos e ossos saudáveis, e ajuda a manter doenças longe. • A deficiência em vitamina A dá-se quando não existe vitamina A suficiente para ajudar o corpo a trabalhar normalmente • Os efeitos da deficiência em vitamina A são mais severos em crianças e pessoas jovens – podem causar problemas de crescimento, cegueira, infecções e até mesmo morte <div data-bbox="453 667 577 779">  </div> <p>Deficiência em vitamina A pode causar cegueira ou mesmo morte.</p>
CAUSAS	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiência de Vitamina A pode ocorrer quando: <ul style="list-style-type: none"> ○ A pessoa não ingere alimentos suficientes que contenham Vitamina A. ○ O organismo não consegue absorver a vitamina A que é absorvida. ○ A pessoa consome a Vitamina A armazenada no corpo (por exemplo durante a gravidez ou sarampo) • Crianças pequenas e mães que acabaram de dar à luz são quem está em maior risco de ter deficiência em Vitamina A
FACTORES DE RISCO	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta inadequada em Vitamina A (insuficiente em fruta fresca e vegetais) • Mulheres grávidas ou que deram à luz recentemente • Crianças com sarampo ou diarreia
SINTOMAS	<ul style="list-style-type: none"> • A deficiência em vitamina A pode causar desidratação e rugosidade da pele • As pessoas que têm deficiência em vitamina A estão mais propensas a desenvolver infecções respiratórias, infecções do tracto urinário e outras doenças • A imunidade contra qualquer doença está diminuída • Os sintomas oculares de deficiência em vitamina A incluem: <ul style="list-style-type: none"> ○ Problemas com visão nocturna a incapacidade dos olhos se adaptarem a condições de iluminação intensa ou fraca ○ Olho seco ○ Olho que lacrimeja ○ Sensibilidade à luz
SINAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Um dos primeiros sinais da deficiência de vitamina A é o olho seco. • Aparece com manchas brancas e secas pelo olho (Figura 8.1) – Estas são fáceis de ver se a pessoa mantém os olhos abertos durante 15 segundos • Xeroftalmia – desidratação, endurecimento e engrossamento da córnea e conjuntiva • Pontos amarelados e esponjosos na conjuntiva bulbar (Figura 8.2): <ul style="list-style-type: none"> ○ Designados por Pontos de Bitot ○ Podem parecer branco sujo ou cinzento prateado ○ Podem ser removidos facilmente • Escamas brancas espessas na córnea – as quais desaparecem sem danificar a córnea se a deficiência em vitamina A for tratada • Inchaço amarelo/cinzento da córnea (Figura 8.3) • “Haze” corneal • Úlceras corneais (Figura 8.4) – são indolores, mas podem cicatrizar a córnea e causar cegueira • Em casos avançados de deficiência em vitamina A, a córnea pode ficar permanentemente danificada

DEFICIÊNCIA EM VITAMINA A (cont.)

QUAL O ASPECTO QUE PODE TER?



Figura 8.1: Escamas secas e rugosas

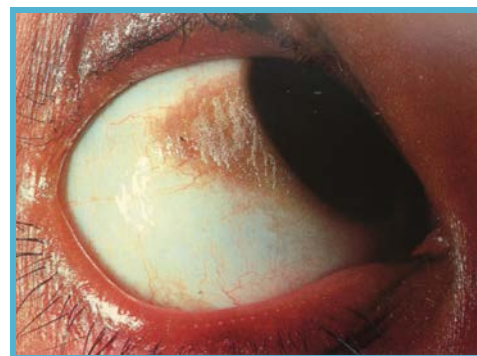


Figura 8.2: Pontos de Bitot na conjuntiva



Figura 8.3: Cicatrização Corneal e descoloração



Figura 8.4: Úlcera corneal

[Fotografias cortesia de WHO]

O QUE DEVO FAZER?

- Medir a Acuidade Visual
- Observar a córnea e a conjuntiva de perto com uma lanterna pontual ou uma lâmpada de fenda

PLANO DE TRATAMENTO

- Se houver sinais de deficiência de Vitamina A, encaminhe para o médico para que este forneça suplementos de Vitamina A.
- Se a córnea não tiver um aspecto normal:
 - Proteja o olho com um oclusor
 - Encaminhe urgentemente para o médico ou oftalmologista
- Para prevenir a deficiência da Vitamina A devemos encorajar:
 - Amamentação até aos seis meses
 - Vacinação contra o sarampo
 - As pessoas a comer mais alimentos ricos em vitamina A, tais como fruta (exemplo: mango e papaia), cenouras, batata doce, gema de ovo, fígado, leite e produtos do dia, e vegetais de frescos de folha verde

SUMÁRIO: DEFICIÊNCIA EM VITAMINA A

PORQUE RAZÃO É QUE A VITAMINA A É IMPORTANTE?

Falta de Vitamina A pode causar problemas de crescimento em crianças, cegueira e mesmo morte

QUEM CORRE O RISCO DE TER DEFICIÊNCIA DE VITAMINA A?

- Mães que acabaram de dar à luz
- Crianças que estiveram doentes (especialmente com sarampo)
- Crianças com uma dieta pobre

QUAIS SÃO OS EFEITOS DA VITAMINA A NO OLHO?

- Cegueira noturna
- Fragmentos secos na parte branca do olho
- Córnea turva e inchada
- Depressões superficiais ou profundos na córnea
- Dano corneal permanente ou cicatrização

O QUE DEVO FAZER?

- Encaminhe para o médico qualquer pessoa que apresente deficiência de Vitamina A – eles podem necessitar suplementos de vitamina A
- Encorajar:
 - Amamentação até aos seis meses
 - Vacinação contra o sarampo
 - Alimentação rica em vitamina A

PERGUNTAS DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Sublinhe os 3 alimentos ricos em Vitamina A:

Fígado	Chocolate	Espinafres
Galinha	Cenoura	Água

2. Sublinhe a pessoa com MAIOR probabilidade de ter deficiência de Vitamina A? (assinale a resposta correcta)

- ☐ Homem de 20 anos de idade
- ☐ Criança de 4 anos de idade
- ☐ Idosa de 80 anos de idade

3. Indique 4 sinais oculares de deficiência de Vitamina A (isto é sinais que podem ser visto no olho):

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

4. O que deve fazer se a córnea de uma pessoa apresentar sinais de deficiência em vitamina A?

5. O que pode ser feito para prevenir a deficiência em vitamina A?
