

AÇÃO EDUCATIVA SOBRE REPOSIÇÃO DE CÁLCIO E VITAMINA D - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

XXVIII ENCONTRO DE EXTENSÃO

Veneranda Ilarisse de Carvalho, Rayany Rodrigues, Brenda Meneses Santos, Janice Oliveira Fontenele Barcelos, Marcos Vinícius Souza Marques, Alexandre Augusto Bastos Moura

Introdução: A reposição de cálcio e vitamina D é um tema muito comentado atualmente entre a população não médica. A deficiência dessas substâncias é uma preocupação, assim muitos recorrem à reposição sem prescrição. Nesse contexto buscamos através da ação, orientar a população a respeito da quantidade necessária dessas substâncias na vida diária. **Objetivos:** Orientar a população a respeito da necessidade de consumo de cálcio e vitamina D. **Métodos:** As 07h30min do dia 27/11/2018, na sala de espera da policlínica de Sobral através da apresentação de slides que falavam das necessidades de vitamina D e cálcio, mostramos as quantidades necessárias de consumo, principais fontes alimentares, em caso de níveis baixos e quais as complicações. A posteriori iniciaram um jogo da memória, com imagem das principais fontes, em papel A4, pregadas num quadro e convidamos os pacientes a interagir. **Resultados:** Durante o jogo de memória, perguntávamos o que o participante sabia e o que aprendeu de novo, e pudemos perceber que muitos não conheciam como repor essas substâncias, por desconhecerem as fontes. Por outro lado, vimos como a população se interessa pela temática. **Conclusão:** Através da ação conseguimos conscientizar a população que a reposição através de medicamentos não está indicado para todos e inclusive pode ser prejudicial, enfatizando que a auto prescrição não é recomendado. Ademais, pudemos perceber que mais ações educativas a respeito do tema são necessárias, e que esse tipo de prevenção primária é efetiva e tem uma abrangência muito grande, pois cada ouvinte propaga a informação em seus núcleos de convívio.

Palavras-chave: Vitamina D, Reposição de Cálcio e vitamina D..