

EXPOSIÇÃO SOLAR E SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D EM LONGEVOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Cintia Cristina Sulzbach; Escola de Medicina da PUCRS, Projeto de extensão Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL), Porto Alegre, Brasil; cintia.sulz@gmail.com

Renata Breda Martins; Escola de Medicina da PUCRS, Projeto de extensão Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL), Porto Alegre, Brasil; nutrirenatamartins@gmail.com

Liziane da Rosa Camargo; Escola de Medicina da PUCRS, Projeto de extensão Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL), Porto Alegre, Brasil; lizicamargo.nutri@gmail.com

Ângelo José Gonçalves Bós; Escola de Medicina da PUCRS, Projeto de extensão Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL), Porto Alegre, Brasil; angelo.bos@puccrs.br

RESUMO

Introdução: A deficiência de vitamina D é mais prevalente em nonagenários e centenários, tendo risco elevado para condições como: osteoporose, sarcopenia, deficiência imunológica e mortalidade. A fonte mais disponível da vitamina é a pele, em resposta à exposição solar. Entretanto, o isolamento social pelo COVID-19 pode ter influência em relação à exposição solar. **Objetivo:** Verificar a frequência de exposição solar e suplementação de vitamina D em nonagenários e centenários durante a pandemia de COVID-19. **Métodos:** Participaram nonagenários e centenários do projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo que envolveu uma amostra representativa contactada por telefone entre março e agosto de 2020. As variáveis investigadas foram sociodemográficas, frequência de exposição solar e suplementação de vitamina D. **Resultados:** Responderam 59 nonagenários e centenários, 78% do sexo feminino, com média de idade $96 \pm 3,8$ anos, 73% viúvos e 76% brancos. A maioria (68%) não reduziu a exposição solar no período de isolamento social, sendo que 51% tem se exposto ao sol 5 ou mais vezes/semana e 12% tem realizado suplementação com vitamina D. Em relação ao sexo, identificou-se aumento à exposição solar em 7% das mulheres, já nos homens houve redução de 23%. **Conclusão:** Mesmo com o isolamento social, notou-se que, no geral, os participantes se expuseram ao sol apresentando frequência adequada, no entanto, no sexo masculino essa exposição foi menor.

Palavras-chaves: Vitamina D; Infecções por Coronavirus; Suplementos Nutricionais; Saúde do Idoso; Saúde Pública.