



## **A INFLUÊNCIA DA VITAMINA D NA PREVENÇÃO DO DECLÍNIO COGNITIVO EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA<sup>1</sup>**

**Leticia de Bairros Noster<sup>2</sup>, Natan Fontoura Saratt da Silva<sup>3</sup>, Eduarda Janaina Bajerski<sup>4</sup>,  
Andressa Pagno Rodrigues<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho realizado por estudantes da Liga Acadêmica do Estudo do Envelhecimento Humano, discentes dos cursos de Biomedicina, Enfermagem e Farmácia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, campus de Santo Ângelo.

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Biomedicina da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: let.noster@gmail.com

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: Sntanfontoura@gmail.com

<sup>4</sup> Estudante do Curso de Farmácia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: eduardabajerski@gmail.com

<sup>5</sup> Doutoranda em Desenvolvimento e Políticas Públicas na Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS Cerro Largo e professora da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Santo Ângelo. Email: andipagno@hotmail.com

**Introdução:** De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil, entre os anos 2000 a 2023, a população com 60 anos ou mais passou de 15,2 milhões para 33 milhões de pessoas idosas. As projeções indicam que esse número continuará crescendo aceleradamente, podendo alcançar em 2070, em torno de 75,3 milhões. Esse fenômeno demográfico relacionado ao aumento da expectativa de vida, reflete um cenário que traz consigo desafios significativos, como o aumento de diagnósticos de doenças que possuem o envelhecimento como um fator de predisposição, como a demência. Estima-se que, até 2050, cerca de 152 milhões de pessoas sejam afetadas por essa condição. Nesse contexto, as demências se destacam como uma das principais causas de incapacidade em idosos, impactando significativamente sua autonomia e qualidade de vida. Essas condições resultam da perda progressiva de funções cognitivas, como memória, atenção e capacidade de realizar atividades da vida diária. São causadas principalmente por doenças degenerativas e doenças cerebrovasculares, sendo a Doença de Alzheimer (DA) a mais comum. A fim de prevenir os impactos da demência sobre a saúde dos idosos, é possível implementar suplementações tanto farmacológicas quanto não farmacológicas, dentre elas cabe destacar a utilização da vitamina D. Com alterações no estilo de vida, menor exposição ao sol e uso de roupas compridas, a absorção de vitamina D no organismo dos idosos é menor. A mesma se mostra importante no desenvolvimento do cérebro em relação a aprendizagem e memória. Ademais, atua na participação da redução do estresse oxidativo, neurotransmissão e neuroproteção, apresentando efeito protetor em relação a demência em pessoas idosas. **Objetivos:** Descrever como o uso da vitamina D pode auxiliar na prevenção do declínio das funções cognitivas em idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir da análise de artigos científicos presentes nas bibliotecas digitais Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *National Library of Medicine (PubMed)* no mês de Março de 2025. Foram



incluídos artigos completos, publicados em suas versões completas e gratuitas, durante o período de 2015 a 2025, nos idiomas português e inglês. Ademais, os descritores “Disfunção Cognitiva”, “Pessoa Idosa” e “Vitamina D” foram utilizados, a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). **Resultados:** O Comprometimento Cognitivo Leve (CCL), define-se como um sinal/sintoma de pré-demência, relacionado ao envelhecimento que caracteriza os indivíduos com declínio cognitivo abaixo do nível de demência. Este declínio progressivo, com provável início aos 45 anos de idade, compromete a memória, a aprendizagem, a linguagem e funções físicas com risco para a diminuição da autonomia e da independência. Por sua progressão, a taxa de conversão para demência é de 10% ao ano. Além disso, evidências científicas apontaram que a Vitamina D apresentou-se como um fator neuroprotetor e pesquisas tem encontrado níveis de insuficiência desta vitamina em indivíduos com DA quando comparados a indivíduos saudáveis ou com CCL. Paralelamente, nota-se que a vitamina D desempenha um papel significativo no aprimoramento do cérebro, maturando receptores de vitamina D presentes em células que atuam neurotransmissão, neuroproteção, modulação de resposta imune, inibição dos agentes pró-inflamatórios e regulação de estresse oxidativo. Não obstante, estudos mostram que com o aumento da vitamina D (ng/mL) diminui em 8% as chances do diagnóstico de demência. Em um estudo de coorte realizado com idosos franceses com acompanhamento de 12 anos, verificou-se que idosos com insuficiência (20 a 29 ng/mL) e deficiência (< 20 ng/mL) de vitamina D tiveram aproximadamente 3 vezes mais chances de terem demência. Com isso, os resultados obtidos corroboram a outras pesquisas que sugerem que a hipovitaminose D pode acarretar processos neurodegenerativos intrinsecamente na demência. **Conclusões:** Com o avanço do processo de inversão da pirâmide etária, o monitoramento dos níveis de vitamina D se torna uma medida essencial, devido a relação da sua deficiência com o comprometimento cognitivo. **Palavras-chave:** Disfunção Cognitiva; Pessoa Idosa; Vitamina D..

## REFERÊNCIAS

- FEART, Catherine et al. Associations of lower vitamin D concentrations with cognitive decline and long-term risk of dementia and Alzheimer's disease in older adults. *Alzheimer's & Dementia*, v. 13, n. 11, p. 1207-1216, 2017.
- FERREIRA, Eduardo Vinicius et al. PLASTICIDADE NEURAL EM INDIVÍDUOS DA TERCEIRA IDADE . *Arquivos do Mudi*, v. 23, n. 3, p. 120-129, 18 dez. 2019.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. População vai parar de crescer em 2041. Agência gov. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41056-populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>. Acesso em: 31 de mar de 2025
- NUNES, Camila; DE MELO, Fernanda Correa; BONINI, Juliana Sartori. Prospecção tecnológica de estimulação cognitiva para idosos com doença de Alzheimer. *Cadernos de Prospecção*, v. 16, n. 1, p. 278-294, 2023.
- MARQUEZ, C. O.; PEREIRA, L. J.; SOUSA, R. C. S. A importância da Vitamina D para idosos: revisão sistemática. *Scire Salutis*, v.12, n.1, p.94-102, 2022. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2022.001.0011>
- SANTOS, Camila de Souza dos; BESSA, Thaíssa Araujo de; XAVIER, André Junqueira. Fatores associados à demência em idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 2, p. 603-611, 2020.
- SILVA, Anna Quialheiro Abreu da et al. Efeito da vitamina D e da estimulação cognitiva em idosos: propostas de redução dos fatores de risco para demência. 2020.