

## Folheto Sany D gotas

### O que é Sany D gotas?

Você acaba de adquirir **Sany D** gotas, um suplemento alimentar de vitamina D (colecalfiferol) em solução gotas, que auxilia na formação de ossos e dentes, no funcionamento muscular e no funcionamento do sistema imune.

### Como Sany D deve ser utilizado?

Cada gota de Sany D contém 200 UI ou 5 mcg de vitamina D. Sany D gotas pode ser encontrado nas apresentações de 10 ml e 20 ml.

Sany D gotas deve ser administrado com uma colher. Não é recomendado administrar as gotas diretamente na boca.

A recomendação de consumo para crianças a partir de 4 anos, adultos, gestantes e lactantes é de uma gota por dia.

### Qual a importância da vitamina D no organismo?

A vitamina D auxilia na formação de ossos e dentes, na absorção de cálcio e fósforo, funcionamento do sistema imune, no funcionamento muscular, na manutenção de níveis de cálcio no sangue, além de auxiliar no processo de divisão celular. Sany D é fonte de vitamina D.

### Quais são os ingredientes de Sany D?

**Ingredientes:** Óleo de amendoim, triglicerídeos de cadeia média, colecalfiferol, aromatizante e antioxidante DL-alfa-tocoferol.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AMENDOIM.**

**NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

### Como Sany D deve ser armazenado?

Sany D deve ser armazenado em sua embalagem original, em lugar seco, protegido da luz e do calor excessivo.

Após abertura, manter o produto em temperatura ambiente, protegido da luz e umidade, e após o uso, mantê-lo bem fechado

### Saiba mais sobre a vitamina D

#### ❖ Qual o papel da vitamina D?

A vitamina D é um nutriente encontrado em alguns alimentos, necessário para a saúde e para manter os ossos fortes. A vitamina D regula a quantidade de cálcio (um dos principais blocos de construção dos ossos) e fósforo em nosso organismo, aumentando a absorção desses sais minerais no intestino. Além de ser responsável pela saúde de nossos ossos, a vitamina D tem um papel importante no funcionamento muscular e no sistema imunológico. As células que fazem parte do sistema imunológico, como os linfócitos, têm receptores para a vitamina D, atuando então no sistema de defesa.

❖ **Quais as principais fontes alimentares de vitamina D?**

As fontes alimentares de vitamina D são muito limitadas. Os alimentos que contêm vitamina D incluem peixes ricos em gordura (como o salmão), óleo de fígado de bacalhau, cogumelos e ovos (gemas). Entretanto, para suprir a necessidade diária de vitamina D, é necessário o consumo de grandes quantidades desses alimentos. Por isso, a principal fonte no nosso organismo vem da sua síntese na pele, por ação da luz solar.

❖ **Como o organismo produz vitamina D?**

O corpo produz vitamina D quando a pele é diretamente exposta ao sol, e a maioria das pessoas atende a pelo menos parte de suas necessidades de vitamina D dessa forma. A pele exposta ao sol dentro de casa através de uma janela, não produz vitamina D. Dias nublados, sombra e pele escura também reduzem a quantidade de vitamina D que a pele produz. No entanto, apesar da importância do sol para a síntese de vitamina D, é prudente limitar a exposição da pele à luz solar para diminuir o risco de câncer de pele. Quando ficar ao sol por mais de alguns minutos, use roupas protetoras e aplique filtro solar com FPS (fator de proteção solar) de 8 ou mais.

**FOLH 02 – SAP BU150110002**  
**11/24**