



## RESUMO DOS 120 ANOS DA EEAP

## PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE NA MULHER IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Liliane Pinheiro de Mello<sup>1</sup>, Helena Ferraz Gomes<sup>2</sup>, Mirian da Costa Lindolpho<sup>3</sup>,  
Geilsa Soraia Cavalcanti Valente<sup>4</sup>, Selma Petra Chaves<sup>5</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Fazer um relato de experiência sobre o desenvolvimento de uma atividade de promoção da saúde e prevenção da osteoporose com idosas participantes do Projeto de extensão: “A enfermagem na atenção à saúde do idoso e seus cuidadores”. **Método:** Trata-se de um relato de experiência. **Resultados:** Observou-se que essas tinham um conhecimento prévio sobre a osteoporose, mas desconheciam alguns métodos de diagnóstico da osteoporose, a maneira de utilizar a terapia medicamentosa do tratamento da osteoporose, alguns fatores de riscos inerentes a doença, e algumas das principais medidas preventivas, como os alimentos essenciais na prevenção à osteoporose. **Conclusão:** Conclui-se que a situação vivenciada, que propôs relatar à experiência do desenvolvimento da atividade educativa de promoção da saúde e prevenção a osteoporose com as idosas revelou a importância da educação em saúde como estratégia na prevenção dos agravos e na conscientização da clientela para uma melhoria na qualidade de vida diante à doença. **Descritores:** Osteoporose, Idosos, Educação em saúde.

<sup>1</sup> Graduanda do 9º período da Escola de enfermagem Aurora de Afonso Costa/UFF. E-mail: li\_mello11@yahoo.com.br. <sup>2</sup> Residente de Enfermagem de Saúde Coletiva/UFF. E-mail: helenafg1@yahoo.com.br. <sup>3</sup> Professora Adjunta do Departamento de Fundamentos em Enfermagem e Administração da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa. E-mail: profmirianlindolpho@yahoo.com.br. <sup>4</sup> Professora Adjunta I do Departamento de Fundamentos em Enfermagem e Administração da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa. E-mail: geilsavalente@yahoo.com.br. <sup>5</sup> Professora Titular do Departamento de Fundamentos em Enfermagem e Administração da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa. E-mail: spetra@ig.com.br.

## INTRODUÇÃO

A osteoporose é um distúrbio osteometabólico que resulta em reduzida massa óssea e deteriorização da micro-arquitetura do tecido ósseo, levando a fragilidade mecânica e conseqüentemente predisposição a fraturas; sendo considerada uma das doenças crônicas degenerativas mais comuns nos idosos. Ela acomete geralmente mulheres, principalmente após a menopausa, pois essas tendem após a menopausa a terem o enfraquecimento dos ossos de forma intensa, devido à perda de estrogênio; enquanto os homens possuem uma estrutura óssea mais forte e a queda hormonal é pequena em relação à mulher. A principal complicação da osteoporose consiste nas fraturas que podem ocorrer mais freqüentemente nas vértebras, punho e colo do fêmur. A maioria dessas produzem mudanças esqueléticas como deformações e diminuição da estatura, com um componente doloroso, invalidez e até morte. Muitos são os fatores de riscos que estão envolvidos na predisposição da ocorrência à osteoporose, a identificação desses torna-se importante para elaboração das medidas preventivas. Assim, temos fatores de risco à osteoporose não modificáveis que são: idade avançada, sexo feminino, raça branca, história familiar de osteoporose, história familiar de fratura de quadril, intolerância lactose, desordens osteometabólicas; e os fatores modificáveis que são: fumo, ingestão baixa de cálcio e de vitamina D, baixa exposição solar, sedentarismo, índice de massa corporal baixo, depressão, estresse e corticoterapia. O tratamento da osteoporose se torna muitas das vezes doloroso e com ônus elevado devido o tratamento da maioria das fraturas osteoporóticas serem demoradas. Além

disso, a pouca informação sobre a doença torna-se um fator dificultador no controle e tratamento. Com isso fica mais eficaz prevenir a osteoporose do que tratá-la. Sendo assim, a realização de exercícios físicos, a alimentação rica em cálcio, e a exposição solar por um determinado tempo do dia são algumas medidas a serem adotadas na prevenção da osteoporose. Além disso, a National Osteoporosis Foundation (NOF) recomenda que todos os homens e mulheres acima de 65 anos realizem a densitometria óssea como medida de prevenção e promoção à saúde. Considerando a educação em saúde uma prática que estimula o desenvolvimento da consciência crítica das causas, dos problemas e das ações necessárias para a melhoria das condições da clientela; propôs desenvolver uma atividade educativa para estimular a promoção do autocuidado das idosas na prevenção à osteoporose, constituindo em uma estratégia para aumentar a qualidade de vida.

O objetivo: Fazer um relato de experiência sobre o desenvolvimento de uma atividade de promoção da saúde e prevenção da osteoporose com idosas participantes do Projeto de extensão: “A enfermagem na atenção à saúde do idoso e seus cuidadores”.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre o “Dia da promoção da saúde e prevenção à osteoporose”, realizado no projeto de extensão: “A enfermagem na atenção a saúde dos idosos e seus cuidadores”, no dia 1 de julho de 2010, desenvolvido a partir do projeto de pesquisa: “A consulta de enfermagem como estratégia de promoção da saúde e prevenção à osteoporose na mulher idosa”. Sendo utilizada a metodologia de pesquisa-ação crítica, o método construtivista e participativo. A atividade teve demanda

espontânea, porém sendo definidas como público-alvo as mulheres idosas. No decorrer do evento foi realizada uma discussão do assunto, com presença de dinâmicas como um alongamento e a “dinâmica do sinal”; sendo distribuído ao final do evento um folder explicativo, um instrumento de avaliação do evento; e oferecido uma mesa contendo alimentos que preveni a osteoporose.

### RESULTADOS

De acordo com as falas das idosas, observou que essas tinham um conhecimento prévio sobre a osteoporose, mas desconheciam alguns métodos de diagnóstico da osteoporose, a maneira de utilizar a terapia medicamentosa do tratamento da osteoporose, alguns fatores de riscos inerentes a doença, e algumas das principais medidas preventivas, como os alimentos essenciais na prevenção à osteoporose. Sendo que 100% das idosas após o evento sabiam responder sobre as medidas preventivas da osteoporose e consideraram o evento muito bom no conhecimento de novas informações referentes à osteoporose.

### CONCLUSÃO

Conclui-se que a situação vivenciada, que propôs relatar à experiência do desenvolvimento da atividade educativa de promoção da saúde e prevenção a osteoporose com as idosas revelou a importância da educação em saúde como estratégia na prevenção dos agravos e na conscientização da clientela para uma melhoria na qualidade de vida diante à doença. Assim, os profissionais da saúde devem investir na realização de atividades educativas de caráter crítico e dinâmico, que atraem a clientela participante como forma de promover a saúde na

prevenção das doenças, principalmente a clientela idosa que se encontra mais suscetíveis a diversas doenças.

### REFERÊNCIAS

1. Frazão P, Naveira M. Prevalência de osteoporose: uma revisão crítica. *Rev.Bras.epidemiol.* 2006 jun; 9(2): 206-14.
2. Filho ETC, Netto MP. *Geriatrics. Fundamentos, clínica e terapêutica.* São Paulo. Ed. Atheneu, 2°ed., 2006.
3. Yazbek MA, Neto JFM. Osteoporose e outras doenças osteometabólicas no idoso. *Einstein* 2008; 6 (1 sup.): S74-S8.
4. Carvalho CMRG, Fonseca CCC, Pedrosa JI. Educação para saúde em osteoporose com idosos de um programa universitário: repercussões. *Cad. Saúde Pública* 2004 mai-jun; 20(3): 719-26.
5. Zazula FC, Pereira MAS. Fisiopatologia da osteoporose e o exercício físico como medida preventiva. *Arq.Ciênc. Saúde Unipar* 2003 set./dez.; 7(3): 269-75.
6. Costa-Paiva L, Horovitz AP, Santos AO, Fonsechi-Carvasan GA, Pinto-Neto AM. Prevalência de osteoporose em mulheres na pós menopausa e associação com fatores clínicos e reprodutivos. *Rev.Bras.Ginecol.Obstet.* 2003 aug; 25(7): 507-12.

Recebido em: 26/08/2010

Aprovado em: 30/12/2010