

Wenzel, A.P.B.H. et al.



PESQUISA

Conhecimento dos idosos a respeito da osteoporose
Knowledge of elderly persons concerning osteoporosis
Conocimiento de los ancianos a respeito de la osteoporosis

Ana Paula Barros Holanda Wenzel¹, Laura Maria Feitosa Formiga², Edina Araújo Oliveira Rodrigues³,
 Viviane Pinheiro de Carvalho⁴, Lorena Mayara Hipólito Feitosa⁵, Amanda Fernanda Rodrigues⁶

RESUMO

A osteoporose é um distúrbio osteometabólico multifatorial caracterizado pela diminuição da Densidade Mineral Óssea (DMO), o que gera uma desorganização na microarquitetura óssea e eleva o risco de fraturas. O objetivo deste estudo foi verificar o conhecimento de idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família de um município do Piauí sobre a osteoporose. Trata-se de um estudo transversal e descritivo com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada por meio de instrumento contendo variáveis sociodemográficas e de estilo de vida, aplicado em 124 idosos cadastrados, no período de setembro a outubro de 2017. Aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Piauí com o parecer de número 2.344.636. Com relação à escolaridade, 46% dos pesquisados tinham o Ensino Fundamental Incompleto, 94,4% referiram ter sido informado sobre a osteoporose, 81,5% consideraram a alimentação fonte de prevenção e controle da osteoporose, 55,6% estão satisfeitos com o conhecimento sobre a osteoporose. Apesar da maioria dos idosos não terem um grau maior de instrução, observou-se relevante conhecimento a respeito da osteoporose através das respostas dadas para a pesquisa, colaborando dessa forma para minimizar o surgimento de patologias.

Descritores: Idoso. Osteoporose. Conhecimento.

ABSTRACT

Osteoporosis is a multifactorial osteometabolic disorder characterized by a decrease in Bone Mineral Density (BMD), which causes disorganization in bone microarchitecture and increases the risk of fractures. The objective of this study was to verify the knowledge of elderly enrolled in the Family Health Strategy of a municipality of Piauí on osteoporosis. This is a cross-sectional and descriptive study with a quantitative approach. The research was carried out by means of an instrument containing sociodemographic and lifestyle variables, applied in 124 registered elderly, from September to October 2017. Approved by the Ethics and Research Committee of the Federal University of Piauí with the number 2,344.636. Regarding schooling, 46% of those surveyed had incomplete elementary education, 94.4% reported having been informed about osteoporosis, 81.5% considered the source of prevention and control of osteoporosis, 55.6% were satisfied with the knowledge about osteoporosis. Although the majority of the elderly did not have a higher degree of education, relevant knowledge about osteoporosis was observed through the answers given to the research, collaborating in this way to minimize the appearance of pathologies. Keywords: Elderly. Osteoporosis. Knowledge.

RESUMEN

La osteoporosis es un trastorno osteometabólico multifactorial caracterizado por una disminución de la densidad mineral ósea (DMO), que causa desorganización en la microarquitectura ósea y aumenta el riesgo de fracturas. El objetivo de este estudio fue verificar el conocimiento de personas mayores inscritas en la Estrategia de Salud Familiar de un municipio de Piauí sobre osteoporosis. Este es un estudio descriptivo y transversal con un enfoque cuantitativo. La investigación se llevó a cabo mediante un instrumento con variables sociodemográficas y de estilo de vida, aplicado en 124 personas mayores registradas, de septiembre a octubre de 2017. Aprobado por el Comité de Ética e Investigación de la Universidad Federal de Piauí con el número 2.344.636. En cuanto a la escolaridad, el 46% de los encuestados tenía educación primaria incompleta, el 94,4% informó haber sido informado sobre la osteoporosis, el 81,5% consideró la fuente de prevención y control de la osteoporosis, el 55,6% estaba satisfecho con el conocimiento sobre la osteoporosis. Aunque la mayoría de los ancianos no tenían un mayor grado de educación, se observó conocimiento relevante sobre la osteoporosis a través de las respuestas dadas a la investigación, colaborando de esta forma para minimizar la aparición de patologías. Palabras clave: Ancianos. Osteoporosis. Conocimiento.

¹ Enfermeira. Graduada pela Universidade Federal do Piauí. UFPI. Picos-PI. ² Enfermeira. Doutoranda em Ciências da Saúde pela Universidade de São Paulo- USP. Professora Adjunto I do quadro efetivo da Universidade Federal do Piauí do Curso de Enfermagem do campus de Picos. UFPI. Picos-PI. ³ Enfermeira. Doutoranda em Nutrição em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo - USP. Professora Adjunto I do quadro efetivo da Universidade Federal do Piauí do Curso de Enfermagem do campus de Picos. UFPI. Picos-PI. ⁴ Enfermeira. Especialista em Nefrologia e Enfermagem do Trabalho pela Uninter. Docente do quadro temporário da Universidade Federal do Piauí e do Curso Técnico em Enfermagem - MEDIOTEC. Enfermeira Nefrologista no Centro de Terapia Renal- CTR.UFPI. Picos-PI. ⁵ Enfermeira. Especialista em Urgência e Emergência. Enfermeira da Atenção Básica no município de Jaicós-pi. UFPI. Picos - PI. Email: lorena_mayara@hotmail.com. ⁶ Acadêmica de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. Integrante do Grupo de Saúde Coletiva- GPESC. UFPI. Picos-PI.

Wenzel, A.P.B.H. et al.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), afirma que “em 2020, pela primeira vez na história, as pessoas acima de 60 anos serão mais numerosas que as crianças menores de cinco anos. Em 2050, a população mundial com 60 anos ou mais deverá totalizar 2 bilhões”. A OMS estima que, até 2025, o Brasil será o sexto país mais envelhecido do mundo, abrigando mais de 32 milhões de idosos.

De acordo com Barros e Rodrigues (2016), a osteoporose é uma doença que predispõe o idoso ao risco de quedas e fraturas, devido à fragilidade óssea causada pela má absorção de cálcio pelo organismo. Trata-se de um distúrbio osteometabólico multifatorial caracterizado pela diminuição da Densidade Mineral Óssea (DMO), o que gera uma desorganização na microarquitetura óssea e eleva o risco de fraturas.

Vista como uma doença limitante por comprometer a mobilidade e o bem estar do idoso, aumentando o risco de fraturas, ocorre em alta prevalência e tem grande poder de morbimortalidade. A osteoporose está entre as DCNT com alta incidência na chamada terceira idade (BRASIL, 2014).

Com as considerações tecidas até o momento, importa esclarecer que o anseio de estudar a temática surgiu da necessidade de analisar o conhecimento do idoso acerca de medidas preventivas à saúde, reconhecendo a complexidade das doenças crônicas e enfatizando a osteoporose à luz da seguinte indagação: Qual é o conhecimento que os idosos têm a respeito da osteoporose? Visto que o conhecimento adequado sobre a doença é de extrema importância para o idoso no que diz respeito, especialmente, à prevenção e manutenção da mesma.

Diante do que foi exposto o presente estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento dos idosos sobre a osteoporose.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo transversal e descritivo com abordagem quantitativa. O estudo foi desenvolvido no período de março a dezembro de 2017 no município de Picos, estado do Piauí, em uma unidade básica da Estratégia Saúde da Família (ESF) da zona urbana do referido município.

A população do estudo foi composta por 202 idosos cadastrados no programa de Hipertensão e Diabetes (HIPERDIA) da estratégia de saúde da família referida. Foram definidos os seguintes critérios de inclusão: idade maior ou igual a 60 anos de idade, ser cadastrado na ESF e ser regularmente acompanhado pela mesma e como critério de exclusão: dificuldade cognitiva, durante a entrevista, que impossibilitasse a comunicação e compreensão das perguntas do instrumento. Para verificar isso, foi feita previamente uma avaliação semiológica e semiotécnica com os idosos.

Para o cálculo da amostra foi empregada a fórmula para estudos transversais com população finita:

$$n = \frac{z^2 \left(\frac{\alpha}{2}\right) \cdot p(1-p) \cdot N}{E^2(N-1) + z^2 \left(\frac{\alpha}{2}\right) \cdot P(1-P)}$$

Onde: n= tamanho da amostra; $Z_{\alpha/2}$ = coeficiente de confiança; N= tamanho da população; E= erro amostral; P= proporção de ocorrência do fenômeno estudado.

Wenzel, A.P.B.H. et al.

Foram considerados como parâmetros o coeficiente de confiança de 95% (1,96), o erro amostral de 0,5% e a população de 202 idosos. A proporção de ocorrência do fenômeno, como regra geral utilizou-se $p=50\%$, pois não há informações sobre o valor esperado. A partir da aplicação da fórmula encontrou-se o número de 124 idosos.

Os dados para a pesquisa foram coletados nos meses de setembro e outubro de 2017 por meio de entrevistas utilizando um formulário estruturado, com questões referentes à caracterização sociodemográfica e ao conhecimento acerca da osteoporose.

O instrumento foi aplicado na estratégia de saúde da família onde foi campo de estágio da Universidade Federal do Piauí, viabilizando assim a coleta de dados. De início, os idosos foram convidados a participarem da pesquisa por intermédio dos Agentes Comunitários de Saúde.

As informações foram colhidas individualmente em uma sala reservada na própria unidade durante a espera para o atendimento de enfermagem, e até que se completasse um número suficiente para a amostra, foi feita uma busca aos que não puderam comparecer à unidade devido à dificuldade de locomoção, a fim de completar-se a pesquisa.

Os dados coletados foram digitados e analisados através do programa estatístico IBM *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 20.0. Os achados foram apresentados por meio de tabelas para melhor compreensão e os dados foram discutidos e analisados de acordo com a literatura pertinente à temática.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Piauí e foi desenvolvido conforme os requisitos propostos pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), foi aprovado com o parecer de número 2.344.636.

Os participantes foram informados dos objetivos e metodologia da pesquisa e assinaram o

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ao aceitarem participar do estudo, resguardando-lhes o direito de permanecer ou desistir da pesquisa a qualquer momento garantindo assim o direito de anonimato e de não acarretar prejuízo ou risco a estes.

O estudo teve como benefícios a ampliação do conhecimento científico, pois os resultados encontrados serão disponibilizados em bancos de dados para fins acadêmicos; Contribuição na forma de subsídio para o desenvolver políticas públicas que levem informações a respeito das medidas de prevenção à osteoporose, considerando o conhecimento que os idosos possuem sobre a doença, prevenção e controle da mesma; Colaboração para a identificação do conhecimento dos idosos cadastrados na ESF para que dessa forma a equipe atuante na estratégia possa desenvolver ações que contribuam para o aumento da qualidade de vida dessa população.

Os participantes da pesquisa estiveram submetidos ao risco de constrangimento por alguma pergunta abordada no formulário como renda familiar e a avaliação do conhecimento sobre o tema do estudo. O risco foi minimizado ao realizar-se a aplicação do formulário em local reservado.

RESULTADOS

Os dados relacionados aos aspectos sociodemográficos dos idosos estão dispostos na Tabela 1, a seguir:

Wenzel, A.P.B.H. et al.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica dos idosos. (n =124)

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	67	53,6
Masculino	57	45,6
Idade		
60 a 69 anos	51	41,2
70 a 79 anos	51	41,2
80 a 89 anos	22	17,8
Grau de escolaridade		
Analfabeto	20	16,1
Ensino Fundamental incompleto (EFI)	57	46,0
Ensino Fundamental completo (EFC)	33	26,6
Ensino Médio incompleto (EMI)	8	6,5
Ensino Médio completo (EMC)	6	4,8
Raça		
Parda	54	43,5
Branca	37	29,8
Negra	30	24,2
Amarela	3	2,4
Estado Civil		
Casado	84	67,7
Divorciado	14	11,3
Viúvo	26	21
Ocupação		
Aposentado/Pensionista	107	86,3
Empregado	10	8,1
Outros	7	5,6
Renda familiar		
1 salário	29	23,4
> 1 salário	95	76,6

Fonte: Pesquisa direta, 2017. * Desvio Padrão

A maioria dos idosos entrevistados era do sexo feminino (53,6%), a faixa etária compreendida entre 60 e 69 anos e 70 a 79 anos apresentou-se predominante (82,4%), com média igual a 71,93 anos. Em relação à escolaridade, a maioria (46%) possuía Ensino Fundamental Incompleto e 43,5% dos idosos se autodeclararam pardos. Quanto ao estado civil 67,7% dos idosos eram casados, a maioria (85,3%) era aposentados e/ou pensionistas. Quando questionados sobre a renda familiar, 76,6% relataram viver com mais de 1 salários mínimos (Tabela 1).

A tabela 2 dispõe sobre as variáveis relacionadas ao conhecimento dos idosos sobre a osteoporose.

Tabela 2 - Caracterização do conhecimento dos idosos sobre a osteoporose. (n= 124)

Variáveis	N	%
1 Já recebeu informações sobre a osteoporose(OP)		
Sim	117	94,4
Não	7	5,6
2 Se sim, de que forma		
Amigos e Meios de comunicação	43	34,7
Serviços de saúde e outros	81	65,3
3 Você considera a alimentação importante como meio de prevenção da OP		
Sim	101	81,5
Não	23	18,5
4 Você considera a OP como um problema de saúde pública		
Sim	79	63,7
Não	45	36,3
5 Qual elemento abaixo é importante na prevenção e controle da OP		
Cálcio (leite, queijo, iogurte)	108	87,1
Outros (Sódio, Ferro)	16	12,9

Fonte: Pesquisa direta, 2017.

Wenzel, A.P.B.H. et al.

A maioria dos entrevistados (94,4%) relatou já ter ouvido falar da osteoporose, a forma pela qual obtiveram esse conhecimento foi através de amigos e meios de comunicação (34,7%) e serviços de saúde e outros (65,3%). A alimentação foi considerada importante, como meio de prevenção da osteoporose para 81,5%. Em relação à osteoporose ser ou não um problema de saúde

pública, (63,7%) disseram que sim. Quanto à alimentação, (87,1%) responderam que os derivados do leite, que são fontes de cálcio, são os mais importantes como forma de prevenção à doença (Tabela 2).

A tabela 3 descreve as variáveis relacionadas aos hábitos de vida e os antecedentes clínicos dos idosos:

Tabela 3- Caracterização dos hábitos de vida e variáveis clínicas. (n=124)

Variáveis	N	%
Realização de atividade Física		
Sim	67	53,6
Não	57	46
Qual exercício físico?		
Caminhada	54	43,5
Outros	3	2,4
Frequência da atividade física		
3 vezes	21	16,9
> 3 vezes	36	26
Já fraturou algum osso devido á alguma pancada ou queda sem gravidade		
Sim	26	21
Não	98	79
Cai com frequência (ou tem receio de cair por se sentir enfraquecido)		
Sim	5	4
Não	119	46
Perdeu mais de 3 cm de altura após os 40 anos		
Sim	9	7,3
Não	115	92,7
Sofre de artrite reumatoide		
Sim	2	1,6
Não	98	98,4
Evita, não gosta ou é alérgico a leite e derivados		
Sim	2	1,6
Não	122	98,4
Faz uso de suplemento de cálcio		
Sim	26	21
Não	98	79
Passa menos de 10 minutos por dia ao lar livre expondo parte do corpo sem ingerir alimentos ou suplementos ricos em vitamina D		
Sim	91	73,4
Não	33	26,6
A Menopausa é um fator de risco para osteoporose		
Sim	58	46,8
Não	66	53,2
O estilo de vida influencia diretamente no surgimento osteoporose		
Sim	94	75,8
Não	30	24,2
Você está satisfeito com o conhecimento que tem sobre OP e suas formas de prevenção		
Sim	69	55,6
Não	55	44,4
Gostaria de receber mais informações sobre a doença		
Sim	95	76,6
Não	29	23,4

Fonte: Pesquisa direta, 2017.

Em relação à prática de atividades físicas, 53,6% dos idosos afirmaram realizar, sendo na maioria 3 vezes por semana e de preferência a

R. Interd. v. 11, n. 2, p. 78-86 abr. mai. jun. 2018

caminhada. A pesquisa por fratura de ossos devido à queda sem gravidade revelou que 79% não tem histórico de fratura. A maioria dos entrevistados não soube responder se perdeu mais de 3

Wenzel, A.P.B.H. et al.

centímetros de altura após os 40 anos, enquanto apenas 7,3% afirmaram que sim. O estudo também revelou que 98,4% dos idosos entrevistados não tem artrite reumatoide. Constatou-se que a maioria dos idosos não tem alergia ou evita leite e seus derivados. Quanto à exposição diária de parte do corpo ao sol, 73% afirmaram se expor. A pesquisa mostra que 53,2% dos entrevistados desconhecem a menopausa como fator de risco para a osteoporose (Tabela 3).

Quanto ao estilo de vida, 75,8% acredita ser influência direta na osteoporose. Ao serem questionados quanto a estarem satisfeitos com o conhecimento sobre a doença, 55,6% disseram que sim e a maioria disse que gostaria de receber mais informações sobre a doença (Tabela 3).

DISCUSSÃO DOS DADOS

O presente estudo buscou avaliar o conhecimento dos idosos a respeito da osteoporose, tendo como base um instrumento contendo variáveis referentes aos dados sociodemográficos, conhecimento sobre a osteoporose, sua prevenção e controle, incluindo história clínica e estilo de vida dos idosos.

A maior parte dos entrevistados foi do sexo feminino, podendo justificar-se no fato de que no Brasil há mais mulheres do que homens (IBGE, 2010), assemelhando-se ao resultado encontrado por Mazo (2013) em seu estudo. Quanto à idade, encontrou-se a média de 71,93 corroborando com os valores encontrados nos resultados de Andreotte e Okuma (2017).

Quanto ao grau de escolaridade, o estudo revelou maior frequência de entrevistados em ensino fundamental incompleto, divergindo do estudo de Jesus et al. (2016) onde a maioria apresentou ensino médio completo.

Conhecimento dos idosos a respeito...

No que diz respeito ao estado civil da amostra do estudo em questão, a prevalência foi de pessoas casadas foi semelhante ao estudo de Santos et al. (2017), onde a maioria dos entrevistados também eram casados.

Em relação à renda mensal dos entrevistados, configurou-se maior que um salário mínimo, diferindo do estudo de Stival et al. (2014), onde apenas 31,4% ganha mais de um salário mínimo.

De acordo com Vagetti et al. (2013), não se pode pensar que a qualidade de vida da pessoa idosa relaciona-se apenas aos aspectos biológicos; pelo contrário, encontra-se intimamente relacionada às dimensões psicológicas, econômicas, culturais e sociais, os quais contribuem não somente para sua autonomia funcional, mas também para sua interação social, bem como também para a diminuição da mortalidade.

O meio predominante pelo qual os idosos afirmaram ter recebido informações a respeito da doença em foco foi através dos serviços de saúde. Segundo eles, através de palestras realizadas pela equipe multiprofissional da Estratégia Saúde da Família e mesmo nas próprias consultas médicas ou de enfermagem. Desse modo, reforça a boa interação que possuem com a assistência da ESF. O estudo de Braga et al. (2015) diverge desse resultado quando afirma que alguns idosos ainda não percebem a UBS como espaço de promoção de qualidade de vida, mas apenas para tratar de patologia, devendo haver, portanto, mais estratégias para aproximar o idoso das instituições de saúde e, através dessa parceria, possibilitar uma vida mais saudável.

A alimentação é um fator importante na prevenção da osteoporose, visto que os alimentos à base de cálcio são fundamentais para a manutenção da saúde dos ossos. Em relação a essa variável no estudo em questão, a maioria dos

Wenzel, A.P.B.H. et al. idosos mostrou ter esse conhecimento ao responderem afirmativamente a pergunta.

Santos et al. (2015) corroboram com esse resultado ao afirmar que uma dieta equilibrada, com fatores nutricionais controlados, propicia uma maior absorção de cálcio, mineral que possui um papel fundamental para a prevenção e controle da doença.

Dentre os alimentos importantes no controle e prevenção da osteoporose, os que são fontes de cálcio foram os mais citados conforme consumo próprio como: leite e queijo, Em seu estudo sobre a avaliação do consumo de cálcio em mulheres saudáveis, Belarmino et al. (2015) obtiveram um resultado significativo de consumo de alimentos à base cálcio sendo estes: leite integral, queijo minas e iogurte mostrando relativa qualidade na suplementação de cálcio nas mulheres entrevistadas, corroborando dessa forma com os resultados deste estudo.

A pesquisa revelou ainda, que a maioria dos idosos pratica atividades física pelo menos 3 vezes por semana. A atividade de escolha deles é a caminhada. Esse resultado difere do estudo de Miranda et al. (2017) onde mostra que apenas 17,54% da sua amostra pratica atividade física.

Quando questionados quanto ao histórico de fraturas por traumas ou queda sem gravidade, a maior parte das respostas foi não. Confirmando esse achado, em seu estudo, Silva et al. (2016) mostram que apenas uma minoria de idosos apenas último ano relatou já ter sofrido algum tipo de fratura ao caírem, comprovando desse modo que as quedas são o principal fator de risco para esse problema.

Segundo Auad et al. (2007), o risco de desenvolvimento da osteoporose no sexo feminino é quatro vezes maior do que em indivíduos do sexo masculino, sendo que 30% das mulheres são acometidas no período de pós-menopausa, comprometendo-as em diversos aspectos de sua vida. Como se vê, um dos fatores que elevam o

índice de acometimento da doença nas mulheres é a menopausa. Outra pesquisa, desta feita realizada em São Paulo, por Costa et al. (2016) apontou que 33% das mulheres na pós-menopausa tinham osteoporose na coluna lombar e no fêmur. O presente estudo constatou, entretanto, o desconhecimento considerável acerca da relação entre a menopausa e a osteoporose, pois ao questionar os entrevistados quanto à menopausa ser um fator de risco direto para a osteoporose, 53,2% dos idosos participantes responderam negativamente, enquanto 46,8% responderam positivamente.

CONCLUSÃO

Mesmo demonstrando conhecimento sobre formas de prevenção à doença como alimentação balanceada, prática de atividade física e exposição adequada ao sol, parte dos idosos referiu não praticá-las.

Percebe-se então a necessidade de haver constantemente uma avaliação de saúde com os idosos através de ações como educação em saúde para conhecer suas dificuldades e dúvidas a fim de que sejam sanadas através de informações adequadas e pertinentes à terceira idade.

Nesse sentido, o enfermeiro ao promover educação em saúde na terceira idade, exerce papel fundamental dentro da equipe multiprofissional que assiste à população estabelecendo um vínculo de confiança com cada público, com isso deve estar atento às necessidades dos idosos para uma melhor assistência, respondendo às demandas que surgem no decorrer das consultas de enfermagem através de um diálogo eficaz a fim de promover informação de qualidade aos seus pacientes sempre que possível.

Wenzel, A.P.B.H. et al.

REFERÊNCIA

ANDREOTTI, R. A; OKUMA, S. S. Validação de uma bateria de testes de atividades da vida diária para idosos fisicamente independentes. **Rev. Paulista de Educação Física**. São Paulo, v. 13, n. 1, p. 46-66, out. 2017. Disponível em: <
<http://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/137759/133426> >.

AUAD, M. et al. Influência da atividade física na qualidade de vida de idosas portadoras de osteoporose. **Fisioterapia em Movimento**. v. 20, n. 2, p. 25-31, 2007. Disponível em: <
<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/18863/18245> >.

BARROS, M. B. de A.; RODRIGUES, I. G. Osteoporose autorreferida em população idosa: pesquisa de base populacional no município de campinas, são paulo. **Rev. Bras. de Epidemiologia**. São Paulo. v. 19, n. 2, abr/jun. 2016. Disponível em:<
http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2016000200294&script=sci_abstract&tlng=pt >.

BELARMINO, A.C. et al. Avaliação do Consumo de Cálcio em Mulheres Saudáveis. **Rev. Bras. Multidisciplinar**. v. 9, n. 1, p. 203-212, jan. 2015. Disponível em:<
https://www.researchgate.net/publication/242397552_Avaliacao_do_Consumo_de_Calcio_em_Mulheres_Saudaveis >.

BRAGA, I.B. et al. A Percepção do Idoso sobre a Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. **Revista de Psicologia**. v.9, n.26, p. 211-222. abr. 2015. Disponível em:<
<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/338/455> >

BRASIL. IBGE. **Censo Demográfico, 2010**. Disponível em: <
<https://sidra.ibge.gov.br/tabela/136#resultado> >. Acesso em 14 de outubro de 2017

BRASIL. Resolução 466/12. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos**. Conselho Nacional de Saúde, 2012. Disponível em : <
<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf> > Acesso em 09 de maio de 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **DATASUS- Departamento de Informática do SUS**. 2015. Disponível em: <
<http://www2.datasus.gov.br/DATASUS/index.php> >. Acesso em 22 de novembro de 2016.

R. Interd. v. 11, n. 2, p. 78-86 abr. mai. jun. 2018

COSTA, A. L. et al. Osteoporose na atenção primária: uma oportunidade para abordar os fatores de risco. **Rev. Bras. de Reumatologia**. São Luís. v. 56, n. 1, p. 111-116. mar/abr. 2016. Disponível em:<
http://www.scielo.br/pdf/rbr/v56n2/pt_0482-5004-rbr-56-02-0111.pdf >.

JESUS, D. S. et al. Nível de conhecimento sobre dst's e a influência da sexualidade na vida integral da mulher idosa. **Rev. Em Foco**. v. 1, n. 25, p. 33-45, set. 2016. Disponível em:<
<http://iespes.edu.br/revistaemfoco/index.php/Foco/article/view/96/59> >.

JUNIOR, F.J.G.S. et al. Risco de quedas entre idosos hospitalizados: ferramenta para segurança do paciente. **Rev Enferm UFPI**. Teresina. v.4, n.4, p.75-81. 2015. Disponível em: <
<http://www.ojs.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/4968/pdf> >.

MAZO, et al. Associação entre osteoporose e aptidão física de idosos praticantes de atividade física. **Saúde (Santa Maria)**. v.39, n. 2, p. 131-140, nov. 2013. Disponível em: <
https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/8344/pdf_1 >.

MIRANDA, R.A. et al. Conhecendo a saúde nutricional de idosos atendidos em uma organização não governamental, Benevides/ PA. **Rev. Conexão**. v. 13, n. 3, p. 513-527, 2017. Disponível em: <
<http://revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/9447/5970> >

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em:<
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf >.

SANTOS, N.F.V. et al. Ações de Educação em Saúde Sobre Sexualidade com Idosos. **Saúde em Redes**. v. 3, n. 2, p.162-171.2017. Disponível em:<
http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/828/pdf_73 >.

SILVA, E.S. et al. Saúde óssea do idoso: Influência do cálcio na prevenção da osteoporose. 2. 2015. Campina Grande . **Anais...** In: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. 2015. p.1-6, 2015. Disponível em: <
https://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA8_ID1313_09092015160755.pdf >.

SILVA, M.F.F.S. et al. Quedas em idosos atendidos em serviços de referência à saúde do idoso. **Rev. Norte Mineira de Enfermagem**. v. 5, n. 2, p. 63-

Wenzel, A.P.B.H. et al.
72, 2016. Disponível em: <
<http://www.renome.unimontes.br/index.php/renome/article/view/175/155> >.

STIVAL, M.M. et al. Fatores associados à qualidade de vida de idosos que frequentam uma unidade de saúde do Distrito Federal. **Rev. Bras. de Geriatria e Gerontologia**. v. 17, n. 2, p. 395-405, 2014. Disponível em:<
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000200395 >.

VAGETTI, G. C. et al. Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosos de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**. Paraná, v. 18, n. 12, p. 3483-3493, 2013. Disponível em:<
http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232013001200005&script=sci_abstract&tlng=pt >

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO.
“Envelhecer bem” deve ser uma prioridade global. 2014. Disponível em:<
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/lancet-ageing-series/en> >. Acesso em: 28 de junho 2017.

Submissão: 20/02/2018

Aprovação: 29/03/2018