

AÇÃO EDUCATIVA NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Danielle Sales Santos¹; Nadja Lobato da Silva²; Mariana Santos Correia Rodrigues³;
Juliana Almeida de Almeida⁴; Cleonisce Alves da Silva⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Especialização em Oncologia, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Graduando, UFPA

daniellesantos181@gmail.com

Introdução: O tecido ósseo é altamente especializado, permite ao homem ter a sustentação do corpo, movimento, agilidade, habilidade motora, possui importante papel metabólico participando da homeostase do íon cálcio¹. A remodelação óssea (processo de renovação óssea, em que há troca de porções de osso velho por porções recém-formadas) permite a manutenção da rigidez óssea e a disponibilidade de cálcio no tecido ósseo¹. A osteoporose é um distúrbio ósteo-metabólico em que ocorre redução de massa óssea e alteração da microarquitetura óssea provocando aumento da fragilidade e risco de fratura¹. Esta doença é um importante problema em saúde pública, pois com o aumento da expectativa de vida da população mundial e incidência de fratura com o envelhecimento, estima-se que o custo com o tratamento triplique por volta de 2040¹. Em 2010, o SUS gastou aproximadamente R\$ 81 milhões para a atenção ao paciente portador de osteoporose e vítima de quedas e fraturas². A osteoporose atinge principalmente o sexo feminino, sobretudo após o período da menopausa¹. Um terço das pessoas com fratura por insuficiência óssea tem avaliação e tratamento direcionado para osteoporose, essa avaliação é ainda menor em indivíduos osteoporóticos que não apresentaram fraturas¹. A predisposição a fraturas pode se instalar precocemente quando há baixo pico de massa óssea ou em fase tardia da vida por perda excessiva de massa óssea, em que neste, a eficiência de síntese do metabólito mais ativo da vitamina D, a 1,25-diidroxivitamina D, diminui, ocorre ainda a redução da ingestão de alimentos neste período da vida¹. Enquanto no esqueleto de um indivíduo jovem e saudável a taxa de formação óssea iguala a taxa de reabsorção, com o decorrer da idade este balanço é modificado, no sentido de beneficiar a reabsorção óssea em relação à produção³. À vista disto, a idade constitui, em si mesmo, um fator de risco para o desenvolvimento de osteoporose⁴. Em geral, o surgimento da osteoporose é multifatorial, sendo muito frequente a predisposição pessoal, em que a prática de exercício físico torna-se eficaz para estimular a osteogênese e prevenir a perda de massa óssea e a alimentação contribuir na prevenção e tratamento¹. **Objetivos:** Relatar as atividades de promoção e educação em saúde, com ênfase na importância da prevenção e tratamento da osteoporose de participantes de uma ação em saúde realizada em uma praça pública do município de Ananindeua-PA. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência do tipo descritivo e analítico de uma Ação em Saúde intitulada: “Aleitamento materno, saúde da mulher e osteoporose: o que preciso saber?”, realizada no dia 19 de agosto de 2017 em uma Praça pública do município de Ananindeua-PA, com duração de 6 horas, em que teve como principal público adultos e idosos de ambos os sexos. Para abordagem do tema osteoporose, inicialmente foi realizada uma pesquisa em Bases de dados científicas para extrair informações sobre os alimentos fontes de cálcio e os respectivos teores desse mineral em cada um. Em seguida, elaboraram-se fichas de identificação de cada alimento, que foram fixadas em suas respectivas embalagens, com a quantidade de cálcio de cada um. Os alimentos ficaram expostos em uma mesa para que os participantes pudessem ter

um contato mais próximo, verificar o rótulo, analisar o alimento etc.; à aproximação do participante, perguntava-se sobre o conhecimento dele a respeito da osteoporose, se conhecia alguém com a doença e se conhecia os alimentos que estavam expostos. Falava-se sobre a fisiopatologia da doença, os fatores agravantes, os principais cuidados de prevenção e tratamento, como a doença óssea afeta sua qualidade de vida e esclarecia as dúvidas e curiosidades. Entregava-se um folder explicativo com informações mais aprofundadas sobre o tema e o participante seguia para anamnese, avaliação antropométrica e orientações nutricionais. **Resultados:** Cerca de 55 pessoas participaram da Ação. Percebeu-se um grande interesse principalmente dos idosos a respeito do tema abordado, especialmente pelas exposições de dúvidas, relatos, muitas curiosidades e perguntas sobre os alimentos expostos. Quase todos os participantes apresentavam ou conheciam alguém com osteoporose ou osteopenia e a maioria deles não detinham o conhecimento de que aqueles alimentos eram benéficos para a saúde óssea, mesmo os que apresentavam o diagnóstico da doença e já haviam passado por outros profissionais da saúde. A possibilidade de fornecer informações sobre a doença, seu tratamento e a prevenção a partir da ação educativa contribuiu para promoção da saúde dos participantes. Com isso, notou-se a importância de ações educativas em locais públicos onde a diversidade e a necessidade do público tornam-se um atrativo a mais para a realização dessas atividades. Pessoas que não detêm de um poder aquisitivo ou tempo para procurar um profissional, ou mesmo que não considera importante a ajuda profissional, têm a possibilidade de obter informações importantes para a sua saúde sem demandar custo ou muito tempo, e assim, reconhecer a ajuda profissional como importante para a melhora da sua qualidade de vida. Observou-se ainda que a ação teve uma boa aceitação por parte dos participantes, o que faz aumentar a valorização e utilização desse tipo de atividade como recursos para educação em saúde valorizando a participação da população, bem como a integração entre a comunidade e o profissional. **Conclusão ou Considerações Finais:** Foi possível notar que a maioria das pessoas que participaram da ação não detinha de conhecimento abrangente sobre a osteoporose ou nunca tinham refletido sobre as consequências negativas que a doença pode trazer a saúde. Portanto destaca-se a importância das ações em saúde não só para o tratamento adequado da doença, mas como fator preventivo de agravos, pois muitos participantes relataram estilos de vida que favorecem a piora da sua qualidade de vida, como alimentação inadequada e sedentarismo, tendo a possibilidade de modificá-lo a partir da aquisição de novos conhecimentos e da conscientização dos benefícios que poderão ter ao adotar estilos de vida mais saudáveis. Observa-se, que o profissional nutricionista tem um papel fundamental na construção da educação em saúde, de modo a informar, avaliar e orientar a forma correta de se alimentar, principalmente a respeito da saúde óssea da população em geral.

Descritores: Osteoporose, Nutrição em Saúde Pública, Educação em Saúde.

Referências:

1. Vannuchi H, Marchini JS. Nutrição clínica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.
2. United Nations. World Population Ageing 2013. Department of Economic and Social Affairs, Population Division, New York 2013.
3. Syed FA, Ng AC. The pathophysiology of the aging skeleton. Curr Osteoporos Rep. 2010 Dec;8(4):235-40.
4. Khosla S, Riggs BL. Pathophysiology of Age-Related Bone Loss and Osteoporosis. Endocrinol Metab Clin North Am. 2005 Dec;34(4):1015-30.