

## OSTEOPOROSE: ÍNDICE DE TRATAMENTO E PREVENÇÃO EM MULHERES NO MUNICÍPIO DE CÂNDIDO MOTA-SP

### OSTEOPOROSIS: TREATMENT AND PREVENTION INDEX IN WOMEN IN CÂNDIDO MOTA DISTRICT

<sup>1</sup>NEGRINI, J. A.; <sup>2</sup>SILVA, A. F. O.

<sup>1</sup>Faculdades Integradas de Ourinhos/FIO/FEMM

<sup>2</sup>Faculdade de Filosofia Ciências e Letras/ FAFIJA

#### RESUMO

Com o aumento da expectativa de vida uma das principais doenças que está afetando a população idosa, principalmente as mulheres é a osteoporose e por ser uma doença assintomática, a maioria das pessoas não sabem que a possuem, e desconhecem suas formas de prevenção. Por isso o objetivo desse trabalho foi verificar a porcentagem de pessoas que se previnem e também as que já realizam tratamento. A pesquisa foi realizada com 50 mulheres com idade entre 39 e 88 anos, o questionário foi composto por questões fechadas e foi aplicado aleatoriamente em uma farmácia de manipulação, em um asilo e também em um bairro de Cândido Mota. Os resultados obtidos foram que as pessoas não estão se prevenindo, pois 64% delas não praticavam nenhum tipo de atividade física, 54% não realizam qualquer tipo de exposição à luz solar nem ao menos 15 minutos e 82% não tomavam a quantidade necessária de leite diariamente, para obterem o cálcio que é o nutriente essencial para a formação dos ossos. Porém das mulheres entrevistadas apenas 32% tinham confirmado o diagnóstico de osteoporose, através de exames. Ao final deste trabalho concluiu-se que a osteoporose continua sendo um problema de saúde pública, pois dentre as entrevistadas 68% não apresentavam a doença e não se preveniam, comprovando a importância da implantação de programas preventivos na comunidade.

**Palavras-chave:** Osteoporose, mulheres, prevenção.

#### ABSTRACT

With the increase in life expectancy and the growing number of older women, necessitate the investigation and dissemination of information regarding osteoporosis they are restrict. The aim of this work is verify the prevention behavior and treatment of 50 women with age of 39 to 88 years. The questionnaire was applied in resting house in a drugstore and in a Candido Mota community randomly. The interviewed do not has prevent the osteoporosis correctly, 64% do not practice any exercise, 54% do not has an adequately sun exposition and 82% not drunk quantif necessary of milk diary to obtain calcium that is a essential nutrient for the construction of the bones. Among the interviewed women 32% has osteoporosis, through tests. In the end this work was conclude that the osteoporosis continued being a health public's problem, for 68% of interviews don't presents the disease and don't prevent themselves proving the importance of the implantation of new methods of prevent in community.

**Keywords:** Osteoporosis, women, prevention.

#### INTRODUÇÃO

A osteoporose atualmente é considerada como uma doença muito importante em questão de saúde pública, pois vem aumentando cada vez mais o seu percentual de prevalência, causando não só problemas para a saúde física como também problemas psicossociais (CARVALHO *et al.*, 2004). De acordo com Kowalsk *et al.* (2001) é uma enfermidade caracterizada pela diminuição da massa

óssea e degeneração da microarquitetura do tecido ósseo, tendo com conseqüência uma maior fragilidade óssea e aumento do risco de fraturas. Sendo uma doença crônica, multifatorial relacionada principalmente com o envelhecimento (COSTA-PAIVA *et al.*, 2003).

Para Radominski *et al.* (2002), a osteoporose é desenvolvida como conseqüência de uma desorganização no processo de remodelação óssea, onde ocorre uma maior reabsorção predominando sobre a formação, tendo como resultado uma diminuição da massa óssea, causada principalmente nas mulheres senis que se encontram no período pós-menopausa e apresentam o hipoestrogenismo.

Devido ao aumento da expectativa de vida que cresce a cada ano, aumenta-se também o número de doenças crônico-degenerativas, destacando-se a osteoporose como principal doença (HASHIMOTO e NUNES, 1995).

Wannmacher (2004) esclarece que a osteoporose apresenta um ótimo resultado quando diagnosticada por densitometria óssea. Porém, estudos realizados com mais de 2000 fraturas demonstrou que este exame não detecta a possibilidade de ocorrência de fraturas.

Para Szejnfeld (2000) são de grande importância as medidas preventivas para a conservação da massa óssea, porém estas medidas não irão transformar um osso osteoporótico em um osso normal.

Através de vários estudos tem se observado que a terapia de reposição hormonal possui a capacidade de aumentar a massa óssea, porém a sua utilização deve ser administrada com muito cuidado, porque seu uso indiscriminado ou de forma incorreta pode apresentar diversos riscos, sendo os mais importantes: incidências de casos de câncer de mama e tromboembolismo. (RADOMINSKI *et al.*, 2002).

Como descrito por Carvalho *et al.* (2004), as mudanças quanto ao estilo de vida são um importante contribuinte para a saúde óssea, porém grande parte da população desconhece essa importância, já que uma simples alimentação balanceada e a prática de exercício físico regularmente reduziriam o risco de perda da massa óssea.

Na opinião de Wannmacher (2004), as principais medidas de prevenção são aquelas não-medicamentosas, tais como atividade física, que contribuem muito para o aumento do pico de massa óssea e também contribuem com uma

percentagem menor para o aumento na densidade mineral óssea (DMO); destacam-se também o consumo de alimentos ricos em cálcio, como por exemplo, o leite e a exposição à luz solar já que é através desta, que ocorre a produção de vitamina D, importante na manutenção do cálcio.

Pereira (2004) afirma que se deve tomar muito cuidado principalmente em casa, manter os móveis bem posicionados, ambientes bem iluminados, alertas em relação à utilização de escadas, fazer uso de corrimão, não utilizar-se de pisos deslizantes e tapetes entre outros, estes são cuidados básicos que evitam quedas principalmente de pessoas senis, em relação ao equilíbrio é de grande ajuda à realização de fisioterapia e também terapia ocupacional.

Os medicamentos mais utilizados para redução de fraturas diretamente ligadas à osteoporose, segundo as experiências realizadas são o cálcio e a vitamina D (que auxiliam na redução de fraturas não-vertebrais); bifosfanados (que incluem o alendronato, etidronato, risedronato, entre outros; estes medicamentos reduzem e previnem fraturas vertebrais e não-vertebrais) e raloxifeno (utilizado exclusivamente para redução de fraturas vertebrais).

Devido aos diversos fatores de risco e medidas profiláticas para o tratamento ou prevenção de osteoporose, é que este trabalho apresentou como principal objetivo, além de verificar a faixa etária de ocorrência para a osteoporose, também observar o índice de prevenção ou tratamento para mulheres que apresentam ou não esta patologia no município de Cândido Mota.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Para a avaliação do índice de pessoas que se tratam ou que se previnem de osteoporose foi aplicado um questionário com questões fechadas direcionadas a mulheres com idade entre 39 e 88 anos. A pesquisa foi realizada no dia 21 de julho do ano de 2008, em três lugares sendo uma farmácia de manipulação, um asilo e também em um bairro em Cândido Mota. As pessoas foram entrevistadas individualmente respondendo questões como idade, hábitos alimentares, formas preventivas e tratamento.

Ao final da pesquisa, os padrões de respostas foram comparados, analisando os dados por meio de proporções, abordando as principais questões tais como: presença de osteoporose confirmada através de exames, idade e formas preventivas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre as 50 mulheres entrevistadas com idade entre 39 e 88 anos. O índice de mulheres que possuíam osteoporose foi de 32%, sendo todas com idade entre 45 e 88 anos. De acordo com a Figura 1, 62% das pessoas que apresentaram a doença estavam acima dos 60 anos de idade. Setúbal *et al.* (2007), confirma que após os 45 anos as mulheres entram no período climatérico e conseqüentemente aumenta o processo de enfraquecimento ósseo.

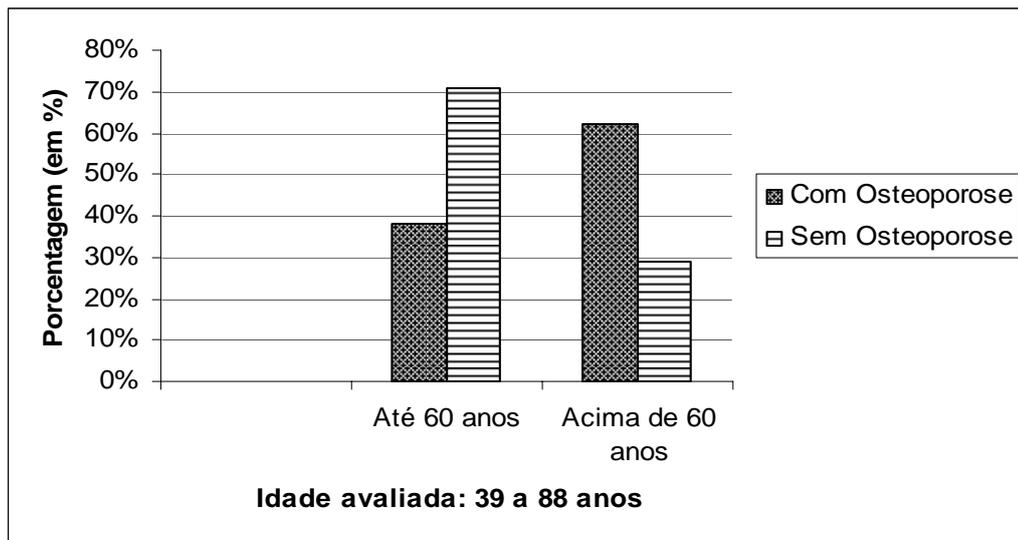


Figura 1. Percentual de mulheres com osteoporose de acordo com a idade.

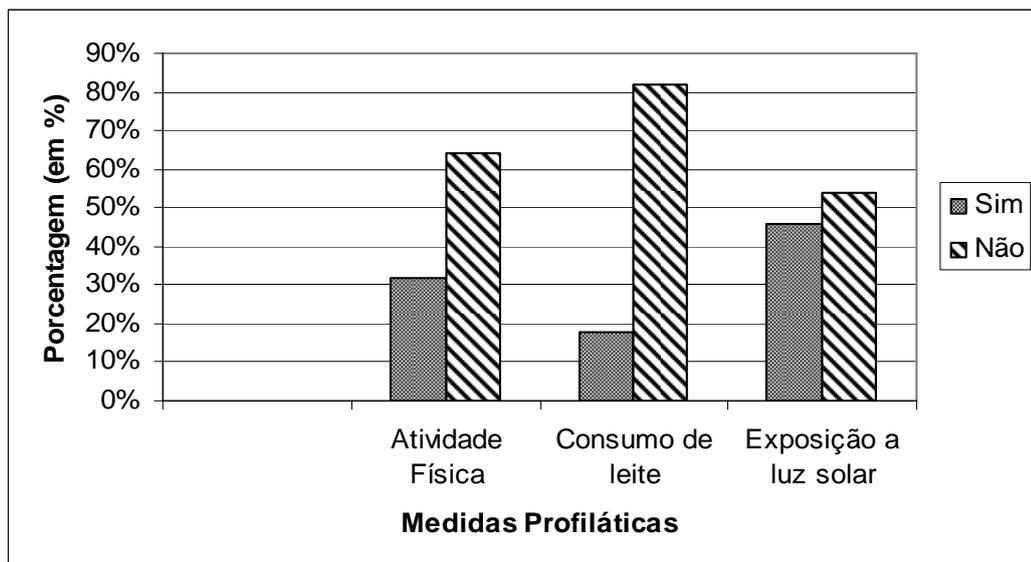


Figura 2. Percentual de mulheres que realizam alguma medida preventiva.

Como demonstra a Figura 2 os resultados obtidos revelaram que das mulheres entrevistadas que não possuíam osteoporose 64% não realizam nenhum

tipo de atividade física, Wannmacher (2004) afirma que quanto mais cedo iniciada uma atividade física, maior será o pico de massa óssea, Navega e Oish (2007) ressaltam que a prática do exercício físico não melhora somente a saúde física, mas também a saúde psíquica. De acordo com Gali (2001) a atividade física pode reduzir a perda óssea, diminuindo o risco de fraturas. A prática de atividade física influencia não só no aumento de massa óssea como também da cartilagem (OCARINO e SERAKIDES, 2006).

Quanto à exposição à luz solar 54% não fazia qualquer tipo de exposição à luz solar nem ao menos 15 minutos diariamente, entre os horários permitidos, Lanzillotti *et al.* (2003) deixa claro que a exposição à luz solar está diretamente relacionada à vitamina D, que pode ser obtida através da síntese cutânea com os raios ultravioleta.

Das entrevistadas 82% não fazem o consumo de leite ou não consomem a quantidade necessária para suprir as necessidades de cálcio, que de acordo com Galli (2001) a quantidade necessária para mulheres na pós menopausa varia entre 1000 e 1500mg diariamente, porém não foi avaliado se ingeriam outra fonte de alimento para adquirir o cálcio. Segundo Montilla *et al.* (2004) a má administração da ingestão de cálcio, pode agravar ainda mais a osteoporose, pois é fundamental no processo de manutenção e mineralização óssea. Para Morais e Burgos (2007) o leite também possui em sua composição vários nutrientes, que são capazes de promover a formação óssea e impedir sua reabsorção.

De acordo com Szejnfeld *et al.* (2007) estão em estudos várias propostas e também estratégias para conscientização da população e também dos profissionais de saúde, visando melhorar o diagnóstico e a prevenção da osteoporose.

## **CONCLUSÃO**

Após a discussão do presente trabalho pode-se concluir que a osteoporose continua sendo de grande importância em questão de saúde pública, pois foi comprovado que entre as 50 mulheres entrevistadas 68% delas não tinham osteoporose e também não realizam as medidas profiláticas necessárias para a prevenção da doença, o que denota a importância da implantação de um programa de prevenção na comunidade, com o objetivo de esclarecer formas preventivas e também de tratamento.

## REFERÊNCIAS

- CARVALHO, C. M. R. G.; FONSECA C. C. C.; PEDROSA J. I. Educação para a saúde em osteoporose com idosos de um programa universitário: repercussões. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.3, p. 719-726, 2004.
- COSTA-PAIVA L.; HOROVITZ, A. P.; SANTOS, A. D. O.; FONSECHI-CARVASAN, G. A.; PINTO-NETO, A. M. Prevalência de Osteoporose em Mulheres na Pós-menopausa e Associação com Fatores Clínicos e Reprodutivos. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetria**. Campinas, v.25, n.7, p. 507-512, 2003.
- GALI, J. C; Osteoporose. **Acta Ortopédica Brasileira**, São Paulo, v.9, n.2, p. 3-12, 2001.
- HASHIMOTO, L. A; NUNES, E. F. P. A; Osteoporose nas unidades básicas de saúde: conhecimento e práticas preventivas na visão das coordenadoras no município de Cianorte, Paraná. **Revista Espaço para a Saúde**, Londrina, v.7, n.1, p. 1-9, 2005.
- KOWALSKI, S. C.; SJENZFELD V. L.; FERRAZ M. B. Utilização de recursos e custos em osteoporose. **Rev. Ass. Med. Brasil**, São Paulo, v.47, n.4, p. 352-357, 2001.
- LANZILLOTTI H. S.; LANZILLOTTI, R. S.; TROTTE, A. P. R.; DIAS, A. S.; BORNAND, B.; COSTA, E. A. M. M. Osteoporose em mulheres na pós-menopausa, cálcio dietético e outros fatores de risco. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.16, n.2, p. 181-193, 2003.
- MONTILLA, R. D. N. G.; ALDRIGHI, J. M.; MARUCCI.; M. D. F. N. Relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v.50, n.1, p. 52-54, 2004.
- MORAIS, G. Q; BURGOS, M. G. P. A; Impacto dos nutrientes na saúde óssea: novas tendências. **Revista Brasileira Ortopédica**. Recife, v.42, n.7, p. 189-94, 2007
- NAVEGA M. T.; OISHI J. Comparação da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde entre Mulheres na Pós-menopausa Praticantes de Atividade Física com e sem Osteoporose. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Carlos, v.47, n.4, p. 258-264, 2007.
- OCARINO, N. M.; SERAKIDES, R. Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.12, n.3), p. 164-168, 2006.
- PEREIRA, S.R. M. *et al.* Quedas em idosos. **Revista AMRIGS**, Porto Alegre, v.48, n.1, p. 43-65, 2004.
- RADOMINSKI S. C.; PINTO-NETO, A. M.; MARINHO, R. M.; COSTA-PAIVA, L. H. S.; PEREIRA, F. A. S.; URBANETZ, A. A.; FERRARI, A. E. M.; BARACAT, E. T. Osteoporose em mulheres na pós-menopausa. **Diretrizes da Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina**. [on line] 2002. Disponível em: <http://www.org.br/>. Acessado dia 15/07/2008 às 20h30min h.
- SETÚBAL, K.C.; MAZO G.Z.; BRUST C.; RAMOS G.S. Programa de osteoporose: percepção das mulheres que praticam atividade física. **Revista digital**, Buenos Aires, 2007. Disponível em <http://72.14.205.104/search?q=cache:lxLGsCf9go4J:www.efdeportes.com/efd110/osteoporose-percepcao-das-mulheres-que-praticam-atividade-fisica.htm>. Acessado dia 15/08/2008 as 01h00min.

SZEJNFELD V.L.; **Epidemiologia da osteoporose e fraturas.** In: Szejnfeld VL. Osteoporose: diagnóstico e tratamento. São Paulo: Sarvier; p. 63-74, 2000.

SZEJNFELD, V. L.; JENNINGS, F.; CASTRO, C. H. M.; PINHEIRO, M. M.; LOPES, A. C. Conhecimento dos Médicos Clínicos do Brasil sobre as Estratégias de Prevenção e Tratamento da Osteoporose. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.47, n.4, p. 251-257, 2007.

WANNMACHER, L; Manejo racional da osteoporose: onde está o real benefício? **Terapia de reposição hormonal na menopausa: Evidências atuais.** Brasília, v.1, n.7, p. 1-6, 2004.