

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE NO ESPAÇO PÚBLICO DE FORTALEZA-CE

HEALTH EDUCATION ACTIVITIES FOR THE PREVENTION
OF OSTEOPOROSIS IN THE PUBLIC SPACE OF FORTALEZA-CE

DOI: 10.16891/2317-434X.v12.e3.a2024.pp4450-4460

Recebido em: 04.06.2025 | Aceito em: 08.12.2025

*Cristina Albuquerque Douberin^a, Evando Elias da Costa Neto^a, Marina Alencar Noronha^a,
Amarílis Cavalcante Monteiro^a, Lorena Agra Ramos^a, Davi Vieira Fernandes^a e
Sarah Vieira Fernandes^a*

*Universidade Estadual do Ceará (UECE)^a
E-mail: cristina.douberin@uece.br

RESUMO

A osteoporose é uma patologia de elevada incidência e prevalência, que exerce um significativo impacto na qualidade de vida das pessoas acometidas por ela. Nesse contexto, o presente trabalho foi desenvolvido com o propósito de criar uma intervenção comunitária. O objetivo central foi descrever o impacto de ações de educação em saúde na disseminação de conhecimento científico sobre osteoporose de forma acessível, abordando tópicos da prevenção, cuidados e tratamento da osteoporose. Tratou-se de um relato de experiência a respeito de um projeto de extensão do tipo pesquisa-ação intitulado "Atividades de Educação em Saúde na Prevenção da Osteoporose no Espaço Público de Fortaleza-CE", desenvolvido no ano de 2023 pelos alunos do curso de Medicina da Universidade Estadual do Ceará. As atividades desenvolvidas geraram engajamento dos usuários do serviço de atendimento primário na unidade Dom Aloísio Lorscheider por meio de diálogos abertos. Desta forma, buscou-se não somente prevenir o desenvolvimento da osteoporose, mas também reduzir as complicações associadas para aqueles que já convivem com a condição, assim como para aqueles que têm familiares próximos enfrentando esse desafio. Este trabalho contribuiu significativamente na qualidade de vida da população alvo, por meio da realização de atividades de educação em saúde que versavam sobre a redução das complicações da osteoporose. No que diz respeito aos discentes, o presente estudo contribuiu de forma significativa na sua formação, pois proporcionou um conhecimento mais aprofundado da temática abordada, uma maior aproximação com a rede pública de saúde e com os seus usuários.

Palavras-chave: Comunidade; Intervenção em saúde; Osteoporose.

ABSTRACT

Osteoporosis is a highly prevalent and prevalent pathology that has a significant impact on the quality of life of those affected by it. In this context, this study was developed with the purpose of creating a community intervention. The main objective was to describe the impact of health education actions on the dissemination of scientific knowledge about osteoporosis in an accessible way, addressing topics on prevention, care, and treatment of osteoporosis. This was an experience report on an action-research extension project entitled "Health Education Activities for the Prevention of Osteoporosis in Public Spaces in Fortaleza-CE", developed in 2023 by students of the Medical course at the State University of Ceará. The activities developed generated engagement among users of the primary care service at the Dom Aloísio Lorscheider unit through open dialogues. In this way, the aim was not only to prevent the development of osteoporosis, but also to reduce associated complications for those who already live with the condition, as well as for those who have close family members facing this challenge. This work contributed significantly to the quality of life of the target population, through the implementation of health education activities that dealt with the reduction of complications of osteoporosis. Regarding the students, this study contributed significantly to their education, as it provided a deeper knowledge of the topic addressed, a greater approximation with the public health network and its users.

Keywords: Community; Health intervention; Osteoporosis.

INTRODUÇÃO

A osteoporose é um desequilíbrio metabólico ósseo multifatorial, caracterizado por baixa massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, o que acarreta uma redução da rigidez óssea e aumenta o risco de fraturas patológicas de baixa energia, devido à fragilidade dos ossos. O diagnóstico da osteoporose pode ser realizado com base na história clínica, na qual encontra-se relatos de fraturas decorrentes de traumas de pequena intensidade. No entanto, nos casos assintomáticos, deve-se lançar mão dos exames de imagem para a confirmação diagnóstica. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o principal método avaliativo é a densitometria óssea, que irá analisar regiões como: coluna lombar, quadril e colo femoral (Baccaro et al., 2015).

Esse distúrbio pode ser dividido etiologicamente em primário ou secundário, e é mais prevalente entre mulheres, especialmente após a menopausa, uma vez que a diminuição dos níveis de estrogênio é um fator de risco para o desenvolvimento dessa patologia. As osteoporoses pós-menopáusicas e a senil são formas primárias de osteoporose consideradas involucionais. O adelgaçamento das trabéculas pode levar à incapacidade parcial ou permanente, diminuindo a independência física e social dos pacientes acometidos por osteoporose. É uma doença tratável e capaz de ser prevenida, embora a fratura possa levar à incapacidade permanente. Portanto, a prevenção e a detecção precoce da osteoporose devem ser objetivos da abordagem clínica do climatério (Carvalho et al., 2022; Brasil, 2022).

É estimado que 200 milhões de mulheres no mundo sejam afetadas por essa condição, e cerca de 50% das mulheres e 20% dos homens com idade igual ou superior a 50 anos têm riscos de sofrer uma fratura osteoporótica, como fraturas de fêmur e quadril, ao longo da vida. Além disso, aproximadamente 5% dos indivíduos que apresentam fratura de quadril morrem durante a internação hospitalar (Anam, 2021).

Em relação aos fatores de risco que aumentam as chances da ocorrência da doença, pode-se dividi-las em modificáveis e não modificáveis. Entre os fatores não modificáveis os mais relevantes são: o sexo feminino, a idade avançada, a baixa estatura, a etnia branca ou asiática e a hereditariedade (Klack et al., 2021). Dentre os fatores

modificáveis, os mais relevantes são: hormônios sexuais, má nutrição, deficiência de cálcio e vitamina D, uso de medicamentos, principalmente os glicocorticóides, sedentarismo, tabagismo, obesidade e sobrepeso, fraturas prévias e o uso abusivo de álcool (Lesnyak; Bilezikian; Zakroyeva, 2020). Isso denota a intensa correlação entre elementos da vida diária com a incidência da osteoporose, o que ressalta ainda mais a importância de medidas educativas na prevenção dessa doença.

As manifestações clínicas mais frequentes da osteoporose estão associadas às fraturas, que são causadas por impactos de pequena intensidade, provocando dor, limitação dos movimentos e outras complicações. As fraturas vertebrais são as mais frequentes e servem de fator preocupante, pois constituem elemento preditor de outros tipos de fraturas e complicações (Wilson, 2017). Esse conjunto de manifestações impacta negativamente nas atividades da vida diária, o que reflete na diminuição da qualidade de vida dos pacientes (Oliveira, 2021).

Nesse contexto, a prevenção da osteoporose é fundamental para minorar os eventos de trauma ósseo e a mortalidade associada a eles, além de melhorar a qualidade de vida da população. Assim, é de extrema importância incluir a Educação em Saúde como um agente transformador e conscientizador da população, a partir da difusão de conhecimentos e práticas para o viver saudável, possibilitando mudanças de comportamento em relação à saúde, ao tornar acessível o conhecimento científico (Conceição, 2020).

Frente ao exposto, este trabalho objetivou descrever o impacto de ações de educação em saúde na disseminação de conhecimento científico sobre osteoporose de forma acessível, bem como informar sobre os fatores de risco modificáveis mais prevalentes nas populações de risco e realizar levantamento dos perfis sociodemográfico e educacional do público-alvo.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo do tipo relato de experiência, pautado no desenvolvimento de uma pesquisa-ação a respeito de um projeto de extensão intitulado “Atividades de Educação em Saúde na Prevenção da Osteoporose no Espaço Público de Fortaleza-CE”. No período de março a dezembro de 2023, os membros da equipe do projeto, representados por

alunos do curso Superior de Bacharelado em Medicina e por uma professora orientadora do curso Superior de Bacharelado em Enfermagem, ambos vinculados à Universidade Estadual do Ceará (UECE), elaboraram as intervenções e realizaram ações mensais na Unidade de Atenção Primária de Saúde (UAPS) Dom Aloísio Lorscheider em Fortaleza-CE, localizada na Regional de Saúde IV do respectivo município.

O público-alvo constituiu-se de indivíduos frequentadores da área determinada para a ação de educação em saúde, sobretudo mulheres e idosos, mas também foram contemplados diversos segmentos populacionais, como jovens estudantes e profissionais da saúde, além de pessoas interessadas no assunto presentes no local preestabelecido da ação de educação em saúde e aqueles que utilizam a plataforma digital Instagram. Foi dado maior enfoque para pacientes que possuem maior propensão à doença, tais como: transplantados, em uso de medicações que afetam o metabolismo ósseo, nefropatas, doenças pulmonares, doentes reumatológicos, entre outros. Estes são indivíduos que, sabidamente, estão mais vulneráveis a serem acometidos pela osteoporose secundária.

Foi elaborado um cronograma mensal das ações e os temas foram divididos com base em materiais e artigos atualizados sobre as formas de prevenção da osteoporose, garantindo uma abordagem integral que permitisse sanar as dúvidas e contribuir com a educação em saúde dos indivíduos da UAPS. Também foram realizadas publicações quinzenais por meio da plataforma Instagram, mais precisamente na página do perfil da Liga Acadêmica de Trauma e Medicina Intensiva (LITRAUMA), vinculada ao entro de Ciências da Saúde (CCS) da UECE, com conteúdo referente a osteoporose secundária.

As ações foram desenvolvidas conforme se verifica na descrição em sequência: março - reunião para planejamento das ações, e reunião de pactuação com a coordenação dos locais públicos em questão, bem como as redes de atenção primária à saúde da Regional IV.; abril - inserção nos cenários da rede de atenção básica de saúde da Regional IV; maio - elaboração de materiais educativos e realização do primeiro ciclo de diálogos através de rodas de conversa e/ou diálogos interativos; junho - publicação nas redes sociais do primeiro bloco temático; julho - avaliação do primeiro bloco temático; agosto - elaboração de materiais educativos e realização do segundo ciclo de

diálogos através de rodas de conversa e/ou diálogos interativos; setembro - publicação nas redes sociais do segundo bloco temático; outubro - elaboração de materiais educativos e realização do terceiro ciclo de diálogos através de rodas de conversa e/ou diálogos interativos; novembro - publicação nas redes sociais do terceiro bloco temático; dezembro - reunião de avaliação e de encerramento das atividades nas escolas e produção do relatório final.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram contactadas as administrações gerais, tais como diretores e coordenadores da UAPS em questão. A partir desse contato, agendou-se uma reunião entre eles e os estudantes e a professora supracitados, a fim de que todos fossem devidamente apresentados e, em seguida, esclarecidos a respeito do alinhamento da pesquisa.

Dessa forma, portanto, construiu-se um ambiente para a educação em saúde, com o propósito de informar e orientar os ouvintes em relação aos principais pontos de tal patologia, mediante diálogos interativos, rodas de conversa e através das redes sociais da LITRAUMA, sobretudo o Instagram, com uma linguagem acessível e de fácil entendimento para o público geral, sempre com o desejo de fazê-los participantes ativos do momento fluxo de ideias. Propôs-se a abordagem dos seguintes temas, sempre passíveis de modificações mediante as pactuações com os sujeitos envolvidos, através de interrogativas ou declarações afirmativas: 1) o que é osteoporose e como ela ocorre; 2) prevenção e identificação da osteoporose; e 3) serviços de saúde disponíveis nas redes municipal e estadual para detecção e tratamento precoces e adequados dos casos de osteoporose.

Os temas foram ministrados pelos acadêmicos da Liga de Trauma e Medicina Intensiva da UECE, e obtiveram o apoio das equipes locais da UAPS contemplada. Os materiais utilizados nas ações educativas variaram de acordo com o formato pactuado com os cenários (presencial e/ou via plataformas digitais), mas, em ambos os casos, buscou-se prezar pela criatividade, linguagem acessível e dialogicidade. O conteúdo das ações educativas propostas esteve embasado na literatura mais recente relacionada ao assunto. Ao final, foram lançadas enquetes avaliativas para sondar com os

participantes quais aprendizados foram proporcionados pelas ações realizadas.

É sabido que receber informações sobre osteoporose impacta positivamente no tratamento dessa doença (Rossi, 2018). Nesse sentido, destacam-se as atividades de educação em saúde na prevenção da osteoporose com a parceria da UAPS Dom Aloísio Lorscheider que foi fundamental para a execução das atividades. As ações foram direcionadas, sobretudo, à população mais suscetível à osteoporose: mulheres pós-menopausa, principalmente da raça branca, que se constituem fatores de risco imutáveis para a prevalência da osteoporose (Klack, 2021). Sob esse viés, o projeto apresentou uma temática muito importante acerca da osteoporose na população idosa. Além disso, também foi explanado para jovens e indivíduos com idosos na família, para que tais pessoas pudessem se beneficiar dos conhecimentos adquiridos. Houve uma meta de 10 participantes por ação; no total, e o número de participantes impactados girou em torno de 500 pessoas.

Os extensionistas desempenharam um papel importante, pois as ações foram feitas através de intervenções no posto de saúde, com os pacientes na sala de espera das instituições, onde se proclamavam perguntas relacionadas à temática da osteoporose. Através dessas perguntas, desenvolviam-se debates acerca da importância do cuidado e prevenção da osteoporose. A partir disso, então, buscou-se elencar os principais fatores de risco, como o tabagismo, a falta de exercício físico e a ingestão de caféina, que estão estatisticamente associados com o desenvolvimento de osteoporose (Costa, 2015).

Os ganhos relacionados à atividade desempenhada pelos membros da equipe do projeto estão na conscientização sobre o cuidado do idoso em relação à doença e à prevenção dela para a qualidade de vida da população. Além dos ganhos sociais, os ganhos acadêmicos foram de grande importância para o desenvolvimento profissional dos integrantes. Com o projeto de extensão, foi possível aprofundar a temática e, dessa maneira, obter mais conhecimento a respeito de vários aspectos da osteoporose, visto que, com o avançar da idade, o conhecimento sobre esse assunto diminui (Klack, 2021). Além disso, pôde-se vivenciar na prática o contato direto com os pacientes e com a UAPS, que sempre é algo enriquecedor não só para a formação

acadêmica e profissional, mas também para uma formação mais humanizada.

Entre as metas estabelecidas, o objetivo de disponibilizar informações fundamentais sobre a doença, como etiologia, epidemiologia, morbidade e importância da prevenção e tratamento, foi fomentado para que a população pudesse ter maior conhecimento sobre essa enfermidade tão prevalente e, a partir disso, ser sujeito principal no processo saúde-doença. Destaca-se, ainda, que, nesse mesmo trabalho, avaliou-se isoladamente fatores de risco determinantes para o desenvolvimento de osteoporose, o que possibilitou inferir que, para cada aumento de uma unidade nas pontuações de cuidados gerais de saúde e nutrição, as chances de queda nos índices de osteoporose são consideráveis (Malekmirzaei, 2023).

Ainda, tal proposta dialoga com um estudo ensaio clínico, no qual foi possível perceber que as intervenções educacionais aumentaram a pontuação média de conhecimento sobre a prevenção e o controle da osteoporose no grupo de intervenção em comparação ao grupo controle. Os dados também mostraram o efeito positivo da intervenção educacional nas atitudes e motivações dos participantes em relação à prevenção da osteoporose (Dastmanesh, 2023).

CONCLUSÃO

O projeto contribuiu para a propagação de conhecimento acerca da Osteoporose em diversos aspectos, a exemplo de sua identificação correta e como lidar diante de um caso dessa patologia, fatores desencadeantes, tal qual sua prevenção, por meio das intervenções presenciais e virtuais, de forma que a compreensão acerca dessas informações transformasse o indivíduo em um participante ativo do seu processo saúde-doença. Desse modo, foi promovida uma educação em saúde no âmbito da osteoporose, além da melhoria da qualidade de vida da população, favorecendo a otimização da saúde pública em geral.

Tornou-se cada vez mais evidente a importância da elucidação de questões acerca da prevenção da osteoporose, uma vez que a população se mostrou, ao longo das abordagens, carecer desse tipo de informação, tornando notória a necessidade de mais projetos que possuam esse fito esclarecedor, assim como de projetos direcionados a indivíduos que já possuem essa doença.

Todavia, é necessário ressaltar que o potencial transformador de realidades das ações em saúde é um processo dinâmico, o qual exige uma perpetuação das abordagens à população cada vez mais direcionadas e individualizadas, com a finalidade de sanar déficits específicos que, em uma abordagem geral, podem não ser completamente elucidados.

Este trabalho contribuiu significativamente na qualidade de vida da população alvo, por meio da redução das complicações da osteoporose. No que diz respeito aos discentes, o presente estudo contribuiu de forma significativa na sua formação, pois proporcionou um conhecimento mais aprofundado da temática abordada, uma maior aproximação com a rede pública de saúde e com os seus usuários. Além disso, o projeto lhes propiciou o desenvolvimento de habilidades comunicativas cruciais para o estabelecimento de uma boa relação médico-paciente e, conseqüentemente, um bom nível de atenção em saúde.

Dessa forma, mesmo com algumas dificuldades logísticas de determinados integrantes, o projeto

conseguiu cumprir os principais objetivos propostos, de forma que a abordagem praticada pelos integrantes seguiu ao máximo o que é preconizado na literatura científica, sempre evidenciando o lado centrado e humano da abordagem.

AGRADECIMENTOS

O trabalho contou com a parceria da Coordenadoria Regional de Saúde IV do município de Fortaleza, no estado do Ceará, bem como com as equipes da Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) que foi escolhida pela gestão como lócus de atuação das atividades propostas. Além disso, este estudo contou com a parceria da Liga de Trauma e Medicina Intensiva da Uece (Litrama), liga acadêmica vinculada ao Centro de Ciências da Saúde (CCS), ao Conselho de Ligas Acadêmicas (ConLig) e ao Centro Acadêmico Joaquim Eduardo Alencar (CAJEA).

REFERÊNCIAS

ANAM, Anika K.; INSOGNA, Karl. Update on osteoporosis screening and management. **Medical Clinics**, v. 105, n. 6, p. 1117-1134, 2021. DOI: 10.1016/j.mcna.2021.05.016.

BACCARO, Luiz Francisco.; CONDE, Délio Marques.; COSTA-PAIVA, Lúcia.; PINTO-NETO, Aarão Mendes. The epidemiology and management of postmenopausal osteoporosis: a viewpoint from Brazil. **Clin Interv Aging**, v. 20, n.10, p. 583-91, 2015. DOI: 10.2147/CIA.S54614.

BRASIL. Ministério da Saúde. Osteoporose é uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/osteoporose-e-uma-das-principais-causas-de-morbidade-e-mortalidade-em-idosos>. Acesso em: 25 out. 2024.

CONCEIÇÃO, Dannicia Silva et al. A educação em saúde como instrumento de mudança social. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 59412-59416, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-383>.

COSTA, Angra Larissa Durans et al. Osteoporose na atenção primária: uma oportunidade para abordar os fatores de risco. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, n. 2, p. 111-116, mar. 2015. DOI: [dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2015.03.004](https://doi.org/10.1016/j.rbr.2015.03.004).

DASTMANESH, Solmaz et al. A health communication campaign for prevention of osteoporosis in rural elderly women. **BMC women's health**, v. 23, n. 1, p. 124, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02282-7>.

KLACK, Karin et al. Fatores de risco para osteoporose em uma amostra da população de atenção primária em São Paulo, Brasil. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 20, n. 1, p. 47-52, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.9771/cmbio.v20i1.43512>.

LESNYAK, Olga.; BILEZIKIAN, John P.; ZAKROYEVA, Alla. Report on the audit on burden of osteoporosis in eight countries of the eurasian region: armenia, belarus, georgia, moldova, kazakhstan, the

kyrgyz republic, the russian federation, and uzbekistan. **Arch. Osteoporos.**, [s.l], v.15, n. 1, 2020. DOI: 10.1007/s11657-020-00836-y.

MALEKMIRZAEI, Elahe.; FARSHBAF-KHALILI, Azizeh.; PAKPOUR, Vahid. The self-care behaviors and health literacy can play important preventive roles in older female osteoporosis. **BMC women's health**, v. 23, n. 1, p. 429, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02546-2>.

OLIVEIRA, Lindomar Guimarães et al. Atualização do

tratamento medicamentoso da osteoporose. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 56, n.5, p.550-7, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0040-1714219>.

ROSSI, Lia Mara Montagner et al. Factors related with osteoporosis treatment in postmenopausal women. **Medicine**, v. 97, n. 28, p. e11524, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1097/md.00000000000011524>.

WILSON, David J. Osteoporosis and sport. **European Journal of Radiology**, n.110, p. 169-174, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejrad.2018.11.010>.