



A BUSCA PELA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PORTADORES DE OSTEOPOROSE

AVERTANO-ROCHA, Manoella Octavia Leopoldina Maria ¹; FERRARI, Marina Figueiredo ²; CARDOSO, Rafaela Oliveira ³; ULIANA, Sabrina Bergamim Silva ⁴

RESUMO

Introdução: A osteoporose é uma patologia adquirida que tem como principal característica a redução de massa óssea, tornando os ossos mais suscetíveis a fraturas devido a sua fragilidade. Essa enfermidade causa um aumento da morbidade e da perda de funcionalidade das pessoas afetadas, que são principalmente idosos, mostrando a presença de um grande impacto na qualidade de vida. A doença é mais comum em mulheres pois existe uma deficiência de estrógeno nos primeiros anos do climatério, causando uma aceleração de perdas ósseas. Já nos homens acontece principalmente devido a fatores ligados a velhice como a carência de vitamina D, menor absorção de cálcio e o aumento dos níveis de paratormônio. A osteoporose pode ser classificada em primária e secundária, sendo que a primeira pode ser subdividida em tipo 1, que está ligada diretamente com o período da menopausa, e o tipo 2, relacionado principalmente com o envelhecimento. Dessa forma, a busca por maneiras de equilibrar o estágio da doença é essencial para um estilo de vida mais equilibrado, incluído fatores como uma alimentação saudável rica em cálcio, exercício físico e exposição solar diária, especialmente em pacientes mais idosos. Dessa maneira, o objetivo do trabalho é analisar e concluir, a partir da investigação em artigos e livros sobre o assunto, a necessária busca por uma melhor qualidade de vida em idosos acometidos pela Osteoporose e as formas de amenização da enfermidade.

Metodologia: Foi realizado uma revisão integrativa da literatura científica, na qual as fontes de busca utilizadas foram por meio da plataforma Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), nas Bases Eletrônicas Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line) e SciELO (Scientific Electronic Library On-line). Como descritivos, foram utilizados: qualidade de vida, idosos e osteoporose. Ocorreu a tentativa de demonstrar o tema como um fenômeno de análise atual, selecionando trabalhos do período de 2008 a 2017.

Resultados e discussão: O fenômeno da Osteoporose analisa-se na velhice de forma em que é passível de tratamento e até mesmo a amenização de seus sintomas. O exercício físico e a fisioterapia são de suma importância para o tratamento do paciente com osteoporose, já que essa prática melhora as medidas densitométricas –que avaliam alterações nos ossos-, a agilidade, o equilíbrio e a sensação de bem-estar. Outrossim, sabe-se que atividades mecânicas incitam a atividade de osteoblastos (células que produzem matriz óssea), o que aumenta a densidade do osso. Também é essencial que uma alimentação saudável e rica em cálcio seja introduzida aos indivíduos que possuem osteoporose, já que esse componente melhora a mineralização dos ossos. O leite e seus derivados são fontes ricas em cálcio, assim como vegetais folhosos verdes, que podem ser ingeridos com suco de limão, a fim de melhorar a absorção desse mineral. Além desses alimentos, os sais de cálcio podem ser obtidos por meio de suplementação na forma de comprimidos ou líquidos, o que é recomendado para indivíduos que não incluem cálcio suficiente em suas dietas. Ademais, é recomendado uma exposição solar diária para evitar a carência de vitamina D, já que isso pode aumentar as chances de fraturas entre os idosos. Para mulheres na pós-menopausa, a terapia de reposição de estrogênio revela efeito benéfico, haja vista que, além de reduzir o risco de



doenças cardiovasculares, diminui o número de fraturas osteoporóticas. Estudos também revelam que pacientes que fazem o uso em excesso de bebidas alcoólicas e tabaco tendem a ter um maior risco de fraturas. O tabagismo, intensifica a acidose, a que estimula a ação dos osteoclastos (células responsáveis pela absorção óssea) e reduz a produção endógena de estrogênio. Também é recomendada moderação no uso de bebidas cafeinadas, pois uma alta ingestão poderia comprometer a manutenção óssea. Nesse sentido, há a crescente busca por maneiras que possam auxiliar na melhora da qualidade de vida da população longeva.

Conclusão: Logo, as evidências demonstram que fatores como a importância de hábitos mais saudáveis como: a realização de exercícios físicos, uma alimentação equilibrada e a ausência de costumes como tabagismo/alcoolismo, contribuem para que haja uma melhora da qualidade de vida dos idosos que possuem osteoporose. Nesse sentido, conclui-se que deve ocorrer uma maior difusão dessas informações, uma vez que a importância de tal tema abrange não só os idosos, mas a condição qualitativa de vida de toda uma família. Além disso, a importância de uma rede psicossocial de apoio que auxilie o paciente e sua família é de grande estima, na intenção de um acompanhamento mais íntimo e significativo, o qual gere os possíveis prognósticos da doença e sua conseqüente amenização de sintomas, afirmando a possibilidade de vivência de uma maior qualidade de vida diária.

Fontes:

COSTA, Sidnei Ferro et al. Aspectos fisiopatológicos da osteoporose e meios de diagnóstico— Revisão Bibliográfica. **Revista do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium- Araçatuba (São Paulo)**, p. 13.

KUMAR, V.; ABBAS, A.; FAUSTO, N. Robbins e Cotran – Patologia – Bases Patológicas das Doenças.

8. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010;

LAUTERT, Liana et al. Osteoporose: a epidemia silenciosa que deve se tornar pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 48, n. 2, p. 161-167, 1995.

YAZBEK, Michel Alexandre; MARQUES NETO, João Francisco. Osteoporose e outras doenças osteometabólicas no idoso. **Einstein**, v. 6, n. 1 sup, p. S74-S8, 2008.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Osteoporose; Qualidade de vida