

A ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM NA PROMOÇÃO DA SAÚDE ÓSSEA DE PACIENTES IDOSOS

Caroline Silva Poubel¹

Acadêmica de enfermagem

Natália Duarte Marcos²

Acadêmica de enfermagem

Aline Cunha Gama Carvalho³

Professora UniRedentor

RESUMO

O presente estudo surge a partir da necessidade de identificar a atuação da enfermagem na promoção da saúde óssea de pacientes idosos com objetivo de investigar a ocorrência de quedas nos pacientes, verificar as condições de moradia quanto ao risco de quedas diminuindo a frequência com que ocorrem acidentes e apresentando propostas de melhorias nas condições de vida destes pacientes a fim de reduzir o número de fraturas em idosos. A metodologia utilizada foi pesquisa bibliográfica utilizando de livros, periódicos e artigos científicos para levantamento de informações a respeito do tema. A seleção do material ocorreu nos meses de agosto e setembro de 2019, para isso foi realizado levantamento da produção científica relacionada à temática em estudo. O levantamento bibliográfico foi realizado na base de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online). Foram utilizados os descritores: envelhecimento, qualidade de vida do idoso, osteoporose, saúde óssea. A presente pesquisa constata que a saúde óssea do idoso é um assunto de extrema relevância e que cabe a enfermagem tomar precauções, bem como fazer as devidas orientações sobre uma boa qualidade de vida para melhorar e promover a saúde do paciente, analisando-o sempre de forma holística. Concluímos que a identificação precoce dos fatores clínicos de risco associados à baixa massa óssea é de extrema importância para a introdução de estratégias efetivas de prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças osteometabólicas.

¹UniRedentor, Itaperuna-RJ, carolinespoubel4@gmail.com

²UniRedentor, Itaperuna-RJ, nataliaduartem10@gmail.com

³UniRedentor, Itaperuna-RJ, alinecgcarvalho@yahoo.com

Palavras-chave: enfermagem; saúde do idoso, fratura;

ABSTRACT

The present study arises from the need to identify the role of nursing in promoting bone health of elderly patients in order to investigate the occurrence of falls in patients, to verify the housing conditions for the risk of falls reducing the frequency with which accidents occur and presenting proposals for improvements in the living conditions of these patients in order to reduce the number of fractures in the elderly. The methodology used was bibliographic research using books, journals and scientific articles to gather information on the subject. The selection of the material took place in August and September 2019, for this was carried out a survey of scientific production related to the theme under study. The bibliographic survey was performed in the SciELO database (Scientific Electronic Library Online). The following keywords were used: aging, elderly's quality of life, osteoporosis, bone health. The present research finds that the bone health of the elderly is an extremely important subject and that it is up to nursing to take precautions, as well as make the proper guidelines on a good quality of life to improve and promote the patient's health, always analyzing it holistic way. We conclude that early identification of clinical risk factors associated with low bone mass is extremely important for the introduction of effective strategies for the prevention, diagnosis and treatment of osteometabolic diseases.

Keywords: nursing; elderly health, fracture;

INTRODUÇÃO

De acordo com Netto (2007) com o passar dos anos, ocorrem algumas alterações anatômicas e que se manifestam em primeiro, uma delas é o enfraquecimento do tônus muscular e dos ossos, que levam a mudanças na postura, evidenciando mais a curvatura da coluna torácica e lombar. As articulações sofrem um endurecimento com os anos, reduzindo e dificultando, em alguns casos, a marcha do paciente.

Sobre isso, Mota *et. al.* (2012) relata em seu estudo que com a vida sedentária que a população vem levando, os idosos vem desenvolvendo muitas patologias, com ênfase nas doenças osteometabólicas, dentre elas a osteoporose, responsável por pelo enfraquecimento ósseo e suscetíveis a fraturas, um fato muito relevante a saúde atual, afetando todos os campos da vida do idoso.

Uma doença que afeta muitas pessoas, e a cada dia o número cresce, Vidale (2019) relata que “Em 2015 a população brasileira entre 50 anos e 89 anos era de 46 milhões de pessoas. E até 2030 eles serão 69,7 milhões. Em relação ao número de fraturas, em 2015 elas alcançaram 373.000. A estimativa é de chegarmos a 608.000 fraturas em 2030, um aumento de 63%, se nada for feito.”

Existem maneiras de se evitar doenças ósseas, Bolster (2016) relata algumas em seu trabalho, estas são: consumo de moderadas nutrientes, em especial o cálcio e vitamina D; vitamina D, muito importante pois atua no processo de absorção de cálcio. O recomendado de consumo diário é, pelo menos, 1.000 miligramas de cálcio a cada dia.

Partindo desse pressuposto o tema mostrou-se a relevante o estudo, e a relevância deste para a saúde pública, e como a enfermagem precisa estar atenta para a promoção da saúde óssea desses pacientes, principalmente nos idosos, pois a incidência de osteoporose neste público é grande. O intuito é coletar dados, que possam ter serventia de como a enfermagem atua e pode atuar no processo de promoção da saúde, voltado a doenças ligadas ao sistema ósseo.

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO RELACIONADO À SAÚDE DO IDOSO

Segundo Jacob Filho (1998) existem dois conceitos que definem o envelhecimento: a senescência e a senilidade. A senescência caracteriza-se pelo período em que ocorre gradualmente um deterioramento físico e mental, trata-se de um processo natural do ciclo vital. Já a senilidade refere-se à fase em que o declínio físico é mais acentuado e acompanhado de desorganização mental, enquadra-se num processo patológico.

Netto (2004) relata que as varias alterações que ocorrem nos idosos, exemplos: ressecamento da pele, que facilita no aparecimento de rachaduras na pele do paciente; o embranquecimento dos cabelos e pelos, que podem gerar alopecia, mais evidenciada nos homens; perda de peso, diminuição da massa muscular; o sistema cardiovascular sobre uma dilatação da artéria aorta e um pouco de hipertrofia, com evidencia de dilatação no ventrículo esquerdo do coração, que ocasiona aumento da PA.

Carbone & Costa (2004) citam que “Até o século passado as principais doenças que diminuíam a longevidade eram as infecciosas, agravadas pelas deficiências nutricionais, de saneamento e de transporte”, com tudo, atualmente as patologias que levam a população a óbito, são muitas vezes associada ao: consumo abusivo de álcool, hábitos sedentários, consumo de comidas ricas em calorias, tabagismo, a não pratica de atividades físicas que levam os sedentarismo da população.

“O maior desafio na atenção à pessoa idosa é conseguir contribuir para que, apesar das progressivas limitações que possam ocorrer, elas possam redescobrir possibilidades de viver sua própria vida com a máxima qualidade possível. Essa possibilidade aumenta na medida em que a sociedade considera o contexto familiar e social e consegue reconhecer as potencialidades e o valor das pessoas idosas.” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006)

O Portal da Educação descreve ações simples que fazem a diferença na saúde destes, “A alimentação adequada, a prática de exercícios físicos, a exposição moderada ao sol, a estimulação mental, o controle do estresse, o apoio psicológico, a atitude positiva perante a vida e o envelhecimento são alguns fatores que podem retardar ou minimizar os efeitos da passagem do tempo”

OSTEOPOROSE

Segundo Terra (2002) a osteoporose é muito comum atualmente, doença mais comum do metabolismo ósseo, caracterizando se pela diminuição da massa óssea deterioração na microarquitetura do tecido ósseo e evidencia o paciente à fraturas. É uma doença assintomática e que leva anos para se desenvolver. É progressiva e comum nos idosos e nos indivíduos com imobilização prolongada.

As principais manifestações na osteoporose são as fraturas, mais comuns nas vértebras, fêmur e antebraço. Acomete ambos os sexos, porém é mais comum nos homens, por conta da deficiência de estrogênio (hormônio que estimula a formação de massa óssea) e indivíduos idosos. Ainda cita que “A prevalência de osteoporose e incidência de fraturas variam de acordo com o sexo e a raça. As mulheres brancas na pós-menopausa apresentam maior incidência de fraturas. A partir dos 50 anos, 30%

das mulheres e 13% dos homens poderão sofrer algum tipo de fratura por osteoporose ao longo da vida.” (URBANETZ *et. al*, 2002)

De acordo com Bolster 2016 a osteoporose pode ser dividida em: Osteoporose primária e Osteoporose secundária. Na osteoporose primária o processo é espontaneamente, já na osteoporose secundária, suas causas são fundamentadas por outras doenças ou medicamentos. Ainda há a osteoporose idiopática, um tipo não muito comum de osteoporose, esse tipo acomete mais em mulheres na pré-menopausa, nos homens com menos de 50 anos, crianças e adolescentes com níveis normais de hormônios e vitamina D.

O exame de densitometria óssea, é uma das formas de se confirmar que o paciente possui osteoporose, não é o único. Neste exame. Densitometria, os níveis de densidade do mineral óssea, nos níveis mínimos, 2,5 desvios padrão. (ZERBINI, 2000)

Além disso, existem algumas evidências que podem levar o profissional da saúde a desconfiar de osteoporose, sendo elas: mulheres com 65 anos ou acima desta idade; mulheres na menopausa; homens e mulheres que tiveram uma fratura anterior por nenhuma força; a 65 anos, com relatos de dores nas costas ou evidências de perda de cerca de 3 centímetros na altura do corporal; ossos que parecem finos nos exames de imagem ou mesmo fraturas que são evidenciadas na radiografia, por compressão vertebral.

PROMOÇÃO DA SAÚDE ÓSSEA E A ENFERMAGEM

De acordo com Bolster (2016) todos os homens e mulheres devem consumir, pelo menos, 1.000 miligramas de cálcio a cada dia. Mulheres na pós-menopausa, homens idosos, crianças passando pela puberdade e mulheres gestantes ou amamentando podem precisar consumir 1.200 a 1.500 miligramas a cada dia.” O autor ainda relata que alimentos ricos em cálcio são: laticínios, alguns legumes e algumas verduras, e nozes também é recomendando.

Moreira (2018) relata que é fundamental nas primeiras fases da vida ingestão de cálcio, é importante para a formação do positivo de massa óssea e ajuda na prevenção de doenças. Fatores com não ser usuário de cigarro, praticar atividade física com frequência, consumir alimentos ricos em vitamina D, pois ajudam na

absorção do cálcio e fósforo. A enfermagem tem um papel importantíssimo neste processo de prevenção, informar o paciente sobre estas pratica é papel da enfermagem.

A prevenção da osteoporose pode ser iniciar desde cedo, principalmente com hábitos alimentares saudáveis e com a prática de atividade física. Ocarino & Serakides (2006) citam que a atividade física, seja por ação direta ou indireta, apresenta efeito potente e complexo sobre o tecido ósseo, há indícios de que a atividade física minimiza a osteopenia decorrente do avançar da idade e do declínio dos esteroides sexuais. Contudo, não são todos os tipos de exercício que promovem efeito benéfico sobre o esqueleto da população estudada. Há estudos que demonstram que exercícios com carga de peso moderada como caminhadas, cooper, promovem aumento do conteúdo mineral nos ossos. Ainda de acordo com o autor a atividade física promove alterações no metabolismo ósseo por efeito direto, via força mecânica, ou indireto, promovido por fatores hormonais.

“A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia recomendam um programa de atividade física para a população idosa, que deve incluir condicionamento cardiorrespiratório, força muscular e flexibilidade, priorizando a maximização do contato social, reduzindo a ansiedade e a depressão que muitas vezes acometem o idoso, pela redução de sua capacidade funcional.”
(CASTRO *et al.*, 2010)

Bolster (2016) conclui que o processo de prevenção á osteoporose, incluem fatores como: informar o paciente que o consumo de cigarro, consumo exagerado de bebidas alcoólicas e cafeína, é prejudicial à saúde; consumir mais cálcio e vitamina D, no dia a dia; praticar exercícios, no mínimo 3 vezes na semana. O autor ainda relata que algumas medidas podem ser feitas, para evitar fraturas. Esses fatores precisam ser relatados na consulta de enfermagem, e o profissional de saúde precisa estar sempre informando os riscos que esses fatores têm na saúde.

REFERÊNCIAS

BOLSTER, Marcy. **Osteoporose**. 2016. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-%C3%B3sseos,-articulares-e-musculares/osteoporose/osteoporose> Acesso em 09 de Setembro de 2019.

CASTRO, Marise Lazaretti *et al.* **A prevenção da osteoporose levada a sério: uma necessidade nacional.** Arq. Bras. Endocrinol. Metab, São Paulo, v. 52, n. 4, p. 712-713, jun. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302008000400020 Acesso em 09 de Setembro de 2019.

COSTA, Elisa Maria Amorim. & CARBONE, Maria Herminda. **Saúde da família: uma abordagem interdisciplinar.** Rio de Janeiro: Rubio, 2004.

JACOB FILHO, Wilson. **Promoção da saúde do idoso.** São Paulo: Lemos Editorial, 1998. 141p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da pessoa idosa: prevenção e promoção à saúde integral.** Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa> Acesso em 10 de setembro de 2019.

MOREIRA, Carolina Aguiar. **SBEM Responde: Osteoporose.** 2018. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/sbem-responde-osteoporose/> Acesso em 06 de Setembro de 2019.

MOTA, Leandro Silva *et al.* **Intercorrências da osteoporose na qualidade de vida dos idosos.** Revista Interdisciplinar NOVAFAPI, Teresina. v.5, n.2, p.44-49, Abr-Mai-Jun. 2012. Disponível em: <https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/revistainterdisciplinar/v5n2/rev/rev1v5n2.pdf> Acesso em 06 de Setembro de 2019.

NETTO, Francisco Luíz de Marchi. **Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento.** 2004. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/xmlui/bitstream/handle/ri/15032/Artigo%20-%20Francisco%20Luiz%20de%20Marchi%20Netto%20-%202004.pdf?sequence=5&isAllowed=y> Acesso em 06 de Setembro de 2019.

OCARINO, Natália de Melo & SERAKIDES, Rogéria. **Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose.** Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 12, n. 3, p. 164, mai.-jun. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n3/v12n3a11.pdf> Acesso em 09 de Setembro de 2019.

TERRA, Newton Luíz. **Envelhecendo com qualidade de vida:** Programa Geron da PUCRS. 2. reimp. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. 203p.

VIDALE, Giulia. **Custo anual da osteoporose no Brasil é de R\$ 1,2 bilhão.** 2019. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/custo-anual-da-osteoporose-no-brasil-e-de-r12-bilhao/> Acesso em 06 de Setembro de 2019.

URBANETZ, Almir Antônio *et al.* **Consenso brasileiro de osteoporose 2002.** Revista brasileira de Reumatologia – Vol 42 – Nº 6 – Nov/Dez, 2002. Disponível em: <http://www.cidmed.com.br/pdf/osteoporose.pdf> Acesso em 06 de Setembro de 2019.

ZERBINII, Cristiano. **Osteoporose: uma revisão conceitual.** Jovem Médico 2000. ed. especial. p. 31-38.