

PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE EM MULHERES ACIMA DOS 40 ANOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Malcimina Ribeiro de Souza Mina.souza.rgr@gmail.com

Centro Universitário Estácio De Belém

Mariene Fernanda da Silva Malar malar.enf08@gmail.com

Centro Universitário Estácio De Belém

Rita de Cássia Pereira Alves ca30861@gmail.com

Centro Universitário Estácio De Belém

Débora Talhita Neri Tathaneri@gmail.com

Centro Universitário Estácio De Belém

RESUMO

A osteoporose é uma doença crônica caracterizada pela redução da densidade mineral óssea e maior risco de fraturas, especialmente em mulheres acima dos 40 anos (Brasil, 2022). Este estudo relata a experiência de um projeto de extensão na Atenção Primária à Saúde. A intervenção ocorreu por meio de roda de conversa com orientações sobre fatores de risco, alimentação e atividade física. Observou-se déficit inicial de conhecimento, porém bom engajamento das participantes. Conclui-se que ações educativas contribuem para o autocuidado e prevenção (Silva et al., 2020).

Palavras-chave: Osteoporose; Saúde da Mulher; Enfermagem; Educação em Saúde; Atenção Primária.

INTRODUÇÃO

A osteoporose é uma doença sistêmica caracterizada pela redução da densidade mineral óssea e deterioração da microarquitetura do tecido, elevando o risco de fraturas por fragilidade (IOF, 2024). No Brasil, as diretrizes da ABRASSO (2025) destacam que

mulheres acima dos 40 anos constituem o grupo de maior vulnerabilidade, devido à queda estrogênica no climatério que acelera a perda de massa óssea. Estima-se que o envelhecimento populacional eleve a incidência de fraturas, projetando que uma em cada três mulheres acima de 50 anos sofrerá um evento traumático (IOF, 2024; Brasil, 2025).

Diante deste cenário silencioso, a Atenção Primária à Saúde (APS) torna-se o espaço estratégico para intervenções preventivas. Nesse contexto, a Enfermagem exerce papel protagônico ao promover a literacia em saúde e o empoderamento feminino, transformando o conhecimento técnico em ferramentas de autocuidado para a preservação da autonomia funcional das mulheres.

OBJETIVO GERAL

Relatar a experiência de uma ação de educação em saúde voltada à prevenção da osteoporose em mulheres acima dos 40 anos, realizada por acadêmicos de Enfermagem em uma Unidade Básica de Saúde, em Belém-PA.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido no contexto da disciplina Assistência de Enfermagem na Saúde da Mulher do Centro Universitário Estácio de Belém.

A intervenção foi conduzida em uma Unidade Municipal de Saúde (UMS), localizada no bairro do Curió, no município de Belém-PA, durante o mês de setembro de 2025. O público-alvo consistiu em mulheres com idade igual ou superior a 40 anos, usuárias da referida unidade. A seleção das participantes ocorreu por meio de amostragem não probabilística por conveniência, recrutadas entre as integrantes de um grupo de convivência local, as quais manifestaram interesse em participar da ação educativa voluntariamente. A intervenção foi estruturada em duas fases:

- **Planejamento:** revisão bibliográfica, elaboração de materiais educativos (folders e atividade lúdica), organização logística e articulação interprofissional com o curso de Fisioterapia.

- **Execução:** realização de roda de conversa com abordagem dialogada sobre definição da osteoporose, fatores de risco, diagnóstico, prevenção e autocuidado.

A análise foi qualitativa, baseada na observação participante, engajamento do público e registro reflexivo da experiência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram aproximadamente 30 pessoas, sendo 28 mulheres e 2 homens, ambos acima dos 40 anos. A presença masculina, embora não fosse o foco primário da ação, demonstrou a busca espontânea por informações sobre saúde óssea no território. Observou-se que a maioria apresentava conhecimento limitado acerca da osteoporose, especialmente no que se refere à alimentação adequada, exposição solar e prática regular de atividade física. O rastreamento alimentar informal revelou consumo reduzido de alimentos ricos em cálcio. Parte das participantes relatou histórico familiar de fraturas, configurando fator de risco relevante.

As ações educativas realizadas demonstraram-se potentes catalisadoras de conscientização, estimulando o autocuidado e o protagonismo feminino no processo de envelhecimento saudável. Observou-se que a prevenção da osteoporose deve transcender o modelo biomédico reativo, sendo incorporada como prática contínua a partir do climatério. Tal abordagem, fundamentada em evidências científicas, prioriza a nutrição adequada, a atividade física assistida e a exposição solar segura como pilares da manutenção da densidade mineral óssea (ABRASSO, 2025).

A intervenção evidenciou que a parceria interprofissional — especialmente com a Fisioterapia — qualifica a assistência, transformando orientações teóricas em ferramentas práticas de autonomia funcional. Do ponto de vista acadêmico, essa vivência extensionista reafirma a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, consolidando a formação de profissionais de saúde comprometidos com a realidade social e com a literária em saúde (Brasil, 2025).

Dessa forma, a implementação de estratégias preventivas voltadas às mulheres acima de 40 anos deve ser priorizada nas políticas públicas de saúde da Atenção Primária. Investir em educação em saúde neste ciclo de vida significa minimizar complicações

incapacitantes e reduzir custos futuros ao Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo que o cuidado com a saúde óssea ocupe um espaço estratégico na promoção do envelhecimento ativo, digno e com qualidade de vida.

Os achados corroboram a literatura que aponta o desconhecimento como fator agravante para o desenvolvimento da doença (Santos et al, 2019). A atuação da Enfermagem, fundamentada na Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE), possibilita identificação precoce de riscos como:

- Risco de fratura;
- Risco de queda;
- Déficit de conhecimento.

A colaboração interprofissional com a equipe de Fisioterapia potencializou a intervenção ao integrar demonstrações de exercícios terapêuticos, reiterando a imprescindibilidade da atividade física resistida como pilar fundamental para o incremento da densidade mineral óssea e prevenção de quedas.

CONCLUSÃO

A experiência desenvolvida demonstrou que o conhecimento ainda é insuficiente entre o público-alvo, sobretudo no que se refere aos fatores de risco modificáveis, à importância da prevenção precoce e ao acompanhamento regular. Tal cenário reforça que a informação qualificada é instrumento de transformação social e deve ocupar posição central nas práticas da atenção primária à saúde.

Este relato de experiência evidencia que ações de educação em saúde, como a realizada no anfiteatro da Unidade Municipal de Saúde em Belém, possuem um potencial transformador na prevenção da osteoporose. A estratégia da roda de conversa dialogada, aliada à entrega de materiais educativos, permitiu que mulheres acima dos 40 anos compreendessem o climatério como uma "janela de oportunidade" crucial para a manutenção da saúde óssea, e não apenas como um processo passivo de envelhecimento.

A vivência demonstrou que a prevenção eficaz da osteoporose ultrapassa a prescrição medicamentosa, consolidando-se na adoção de hábitos de vida sustentáveis, como

a exposição solar segura e a prática de exercícios físicos orientados. A parceria interprofissional com a Fisioterapia revelou-se um diferencial metodológico, garantindo que o cuidado fosse ofertado de forma integral e prática, fortalecendo a autonomia e o protagonismo feminino.

Do ponto de vista acadêmico, a ação reafirmou a importância da extensão universitária como ferramenta de impacto social, unindo o rigor científico das novas diretrizes (PCDT, 2025) à realidade da Atenção Primária à Saúde. Conclui-se que o investimento em literária em saúde para mulheres a partir dos 40 anos é uma estratégia de custo-efetividade indispensável para reduzir a incidência de fraturas incapacitantes, garantindo ao público feminino um envelhecimento ativo, digno e com preservação da qualidade de vida no Sistema Único de Saúde.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE AVALIAÇÃO ÓSSEA E OSTEOMETABOLISMO (ABRASSO). **Consenso Brasileiro de Osteoporose:** recomendações para o manejo no climatério e pós-menopausa. São Paulo: ABRASSO, 2025. Disponível em: <https://www.google.com/search?q=https://abrasso.org.br/diretrizes/consenso-brasileiro-2025/>. Acesso em: 21 mar. 2026.

Brasil. Ministério da Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Osteoporose.** Brasília, DF: CONITEC, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/relatorios/2025/pcdt-osteoporose.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2026.

Brasil. Ministério da Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Osteoporose.** Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/protocolos-de-atencao-clinica/protocolos/protocolo-e-diretrizes-terapeuticas-osteoporose.pdf> Acesso em: 20 mar. 2026.

INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION (IOF). **About Osteoporosis:** Definition, Diagnosis and Epidemiology. Nyon, Switzerland: IOF, 2024. Disponível em:

<https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/about-osteoporosis>. Acesso em: 21 mar. 2026.

SANTOS, L. K. A.; et al. Atuação do enfermeiro na prevenção da osteoporose na terceira idade: revisão integrativa. *GEP News*, v. 2, n. 2, p. 344–349, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/gep/article/view/4793>. Acesso em: 20 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Guia de Bolso: Osteoporose e Prevenção de Fraturas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: [://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/o/osteoporose](http://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/o/osteoporose). Acesso em: 30 mar. 2026.

SILVA, J. P. et al. Educação em saúde na prevenção da osteoporose em mulheres na atenção primária: relato de experiência. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, v. 11, n. 2, p. 145-156, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reveu/article/view/42150>. Acesso em: 30 mar. 2026.