

O CONDICIONAMENTO DA OSTEOPOROSE EM PACIENTES DA TERCEIRA IDADE

Iasmim Caetano Rodrigues¹

Vitória Rezende Gomes²

Michaela da Silva de Vasconcelos³

Beatriz Souza Caixeta⁴

Danillo Gomes Leite⁵

A osteoporose é uma doença sistêmica e progressiva que resulta na redução da massa óssea e deterioração do esqueleto, aumentando o risco de fraturas. Ela afeta principalmente idosos, com uma perda anual de 0,3% da massa óssea após os 30 anos, sendo mais acentuada em mulheres. O envelhecimento traz alterações fisiológicas e antropométricas, como a diminuição da massa muscular e da densidade mineral óssea (DMO). A osteoporose, uma doença crônica e multifatorial, decorre da redução da DMO, onde a reabsorção óssea supera a formação, tornando os ossos mais vulneráveis a fraturas. Após os 50 anos, especialmente em mulheres pós-menopáusicas, os ossos tornam-se progressivamente mais frágeis, o que pode ser agravado por estilos de vida, como o sedentarismo, dietas deficientes em nutrientes, doenças crônicas, dentre outras. Nos idosos, a prevenção da osteoporose envolve promover a saúde óssea com intervenções nutricionais, exercícios moderados e medicamentos que preservam a massa óssea. O diagnóstico precoce da osteoporose, feito por densitometria óssea, é crucial para reduzir o risco de fraturas e suas consequências, como perda de mobilidade. Acompanhamento regular, suplementação de cálcio e vitamina D, exercícios resistidos e terapia farmacológica podem retardar a progressão da doença e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Destaque-se como objetivo deste trabalho analisar o impacto da osteoporose na vida dos pacientes da terceira idade, os desafios encontrados no dia a dia e o como ter qualidade de vida diante deste quadro. Assim, realizou-se uma revisão bibliográfica com o objetivo de reunir e analisar artigos científicos relevantes sobre o tema da osteoporose em idosos. A pesquisa foi realizada em bases de dados como PubMed, Scielo e Google Scholar, utilizando os seguintes descritores: "osteoporose", "idosos", "fatores de risco" e "prevalência".

¹ Graduanda do curso de Medicina, Campus Trindade/GO. (iasmim.rodrigues2015@outlook.com)

² Graduanda do curso de Medicina, Campus Trindade/GO.

³ Graduanda do curso de Medicina, Campus Trindade/GO.

⁴ Graduanda do curso de Medicina, Campus Trindade/GO.

⁵ Docente do curso de Medicina, Campus Trindade/GO.

Os resultados indicaram uma prevalência de 14,8% de osteoporose autorreferida, com uma disparidade significativa entre os sexos: 22,8% das mulheres relataram ter a doença, enquanto nos homens a prevalência foi de apenas 4,4%. Juntamente, a prevalência também foi maior entre os idosos com 80 anos ou mais e entre aqueles que se identificaram como de pele branca. A esse respeito, é notável que a osteoporose é mais prevalente em mulheres idosas, associando, assim, a osteoporose e a idade, pois estudos apontam a perda óssea acelerada com o envelhecimento, especialmente após a menopausa nas mulheres, devido à diminuição de estrogênio. Ademais, os idosos relataram tontura e insônia apresentaram maior prevalência de osteoporose, tendo essas condições como fatores de risco da doença, pois a osteoporose pode levar à fragilidade e quedas, dessa forma, afetando a qualidade de vida, visto que leva à incapacidade funcional. Portanto, a osteoporose é uma condição de saúde significativa que afeta uma parcela considerável da população idosa, demonstrando a importância de um diagnóstico precoce, que pode ser facilitado por exames como a densitometria óssea, permitindo intervenções precoces para mitigar os riscos associados à fragilidade óssea. Desta maneira, permitindo que os idosos tenham um envelhecimento saudável e não limitado pelos fatores de risco da osteoporose, principalmente na construção de uma vida ativa.

Palavras-chave: Osteoporose. Idosos. Envelhecimento. Fatores de risco. Qualidade de vida.