

QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM OSTEOPOROSE NA PÓS-MENOPAUSA

Josefa Eucliza Casado Freires da Silva¹
Kádla Jorceli Gomes Rafael²
Elyadna Gadelha Saraiva³
Diogo Leonardo Santos Silva⁴
Matheus Figueiredo Nogueira⁵

INTRODUÇÃO

O envelhecimento biológico é caracterizado por uma gama de alterações fisiológicas e estruturais (STANGHELLE et al, 2019), como por exemplo, o comprometimento do tecido ósseo. Na população feminina, este processo que afeta a integridade estrutural dos ossos, é ampliado a partir da fase de menopausa devido às alterações hormonais (GANDHAM et al., 2019).

A osteoporose é tida com uma questão de saúde pública no mundo todo, tendo maior prevalência em mulheres pós-menopáusicas (YU et al., 2019). A osteoporose refere-se à condição fisiopatológica caracterizada pelo enfraquecimento e fragilidade dos ossos devido à redução da densidade mineral, bem como da microarquitetura, resultando no aumento do risco de fratura, interferindo na qualidade de vida relacionada à saúde das pessoas acometidas (GANDHAM et al., 2019).

A fase pós-menopáusicas é caracterizada por diversas alterações fisiológicas que ocorrem no organismo feminino, como por exemplo, a maior suscetibilidade das mulheres na faixa etária dos 50 aos 69 em desenvolver a osteoporose (BĄCZYK, SAMBORSKI; JARACZ, 2016). A redução do nível hormonal de estrogênio, resultante da fase pós-menopáusicas é o principal fator causador do desequilíbrio entre a osteogênese e a reabsorção óssea, promovida pelos osteoblastos e osteoclastos, respectivamente (WANG et al., 2017; ROSS; PAWLINA, 2016).

¹ Graduando em Enfermagem, CES/UFCEG, E-mail: eucliza14@hotmail.com

² Graduando em Enfermagem, CES/UFCEG, E-mail: kadlajorceli@hotmail.com

³ Graduando em Enfermagem, CES/UFCEG, E-mail: elyadnas@hotmail.com

⁴ Graduando em Ciências Biológicas, CES/UFCEG, E-mail: diogoleonardosantossilva@yahoo.com

⁵ Orientador. Enfermeiro. Doutor em Saúde Coletiva. Professor Adjunto da UAENFE, UFCEG/CES, E-mail: matheusnogueira.ufcg@gmail.com

Como consequência de maior expectativa de vida e aumento da longevidade, espera-se que com o passar dos anos ocorra o aumento da incidência da osteoporose na população feminina, sugerindo, portanto, implicações diretas na qualidade de vida das mulheres (BĄCZYK, SAMBORSKI; JARACZ, 2016). Por se tratar de uma condição clínica resultante do fenótico do envelhecimento do sistema locomotor, a sua cronocidade pode demandar mudanças no estilo de vida, maior demanda de assistência em todos os níveis de atenção à saúde, inclusive gerar complicações físicas e mentais que podem impactar na dinâmica familiar, na economia e nas relações sociais. Nessa lógica, faz-se necessário compreender com mais ênfase os elementos potencialmente comprometedores da qualidade de vida de mulheres com osteoporose, para que sejam viabilizados cuidados em saúde específicos e qualificados para este segmento populacional.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi identificar a condição de qualidade de vida de mulheres com osteoporose em fase pós-menopáusicas.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão narrativa de literatura realizada em junho de 2020, fundamentada em artigos completos selecionados segundo a base de dados PubMed – NCBI (National Center for Biotechnology Information).

Para os artigos encontrados foram utilizados uma combinação dos seguintes descritores: “*postmenopausal osteoporosis AND quality of life*”, sendo os termos, separados pelo operador “AND”, garantindo a inclusão de todos os artigos referentes à temática proposta.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos que apresentassem estruturas textuais completas e gratuitas disponíveis na plataforma de pesquisa, bem como estudos científicos datados dos últimos 5 anos (2015-2020). Foram excluídos da pesquisa trabalhos que não atendiam os critérios de buscas, apenas tangenciando o tema proposto.

Inicialmente, a etapa de busca na plataforma gerou um resultado de 111 artigos encontrados segundo os critérios de busca pré-estabelecidos. Sequencialmente, foi realizada uma nova seleção de artigos dentre os 111 anteriormente selecionados. Esta etapa baseou-se na leitura dos títulos e dos resumos das publicações, a fim de se garantir a utilização dos que atendiam, com maior fidelidade, aos padrões envolvidos na temática principal a ser abordada, finalizando com 10 artigos publicados no idioma inglês para a revisão. Além disso, foi

utilizado um livro de histologia e um livro de anatomia para melhor aprofundamento sobre a temática em questão. Por fim, os resultados estão apresentados sistematicamente de modo textual e discutidos à luz da literatura especializada na temática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por se tratar de uma doença que afeta os ossos, que são, anatomicamente, elementos essenciais do sistema locomotor (DANGELO; FATTINI, 2007), a osteoporose pode resultar em diversas restrições e limitações para a execução de atividades diárias que anteriormente eram realizadas normalmente, sendo responsável em perda de autonomia e/ou de independência, diminuindo a qualidade de vida das pessoas com esta doença. Entretanto, vale a ressalva de que qualidade de vida, principalmente no que diz respeito ao estilo de vida relacionado à alimentação e à prática de exercícios físicos pode também comprometer a saúde óssea (GANDHAM et al., 2019).

Além destas limitações, outros fatores, como por exemplo, a fragilidade óssea (GANDHAM et al., 2019), a perda da força óssea (STANGHELLE et al., 2019), dor corporal, assim como os distúrbios psicossociais, estão ligados à diminuição da qualidade de vida das mulheres (CHEN et al., 2018).

A dor é considerada com um dos fatores que mais causam danos à qualidade de vida, pois em muitos casos, pode exercer, negativamente, influência na marcha, no equilíbrio estático, na aptidão física, na mobilidade, bem como no bem-estar do paciente. Dessa forma, fazem-se necessárias intervenções farmacológicas, como por exemplo, o uso de analgésicos, e intervenções não farmacológicas, como as terapias complementares, para a redução das comorbidades, reduzindo os impactos da doença na qualidade de vida das pessoas (STANGHELLE et al., 2019).

Em estudo realizado na Romênia em mulheres pós-menopáusicas e que também eram portadoras da osteoporose, avaliou a qualidade de vida associada aos problemas do sistema esquelético causado por esta doença. Foram fraturas nos corpos vertebrais e no quadril, sendo esta a mais grave e, na maioria dos casos, não sendo possível obter uma recuperação plena (CIUBEAN et al., 2018).

A queda é um dos principais impactos associados ao surgimento de várias lesões em mulheres com osteoporose em fase menopáusicas. É estimado que aproximadamente 35% das mulheres acima dos 50 anos sofram com fraturas resultantes de quedas associadas ao

enfraquecimento ósseo. Sendo assim, a busca por métodos de prevenção de possíveis quedas para este grupo de pessoas é, amplamente, essencial para promover melhoras na qualidade de vida (YU et al., 2019).

Estudo realizado com mulheres em período de pós-menopausa em Taiwan demonstrou que mais de 95% das fraturas do quadril são resultantes de queda, frequentemente causada por fatores de risco, como por exemplo, maior altura corporal, relatos de casos de artrite reumatóide individual ou familiar, bem como a ausência de ajuda para caminhar, que aumentam a probabilidade de ocorrência de lesões relacionadas às quedas (CHEN et al., 2018).

No que se refere aos impactos na saúde e qualidade de vida associada à osteoporose, as lesões ósseas, como as fraturas, são comumente, identificadas. Em ossos do sistema esquelético apêndicular, como o fêmur, o úmero e o rádio (DANGELO; FATTINI, 2007), bem como em outras estruturas ósseas como as vertebrae e as costelas apresentaram em estudo fraturas em decorrência da osteoporose pós-menopáusicas em, aproximadamente, 56% das 80 mulheres participantes (KRANTZ; TRIMPOU; LANDIN-WILHELMSSEN, 2015).

Em estudo realizado na Macedônia foi relatado que o exercício físico associado à suplementação de vitamina D, cálcio e bisfosfonatos, pode proporcionar efeitos benéficos em relação à qualidade de vida em mulheres com osteoporose na fase pós-menopáusicas. Estes benefícios não são apenas físicos, como por exemplo, melhor desempenho na realização de atividades do cotidiano, mas também psicossociais ao aumentar a autoconfiança e promover inclusão social destas mulheres (KOEVSKA et al., 2019).

Já foi relatado que a vitamina D ou cálcio, isoladamente, são ineficazes como medidas profiláticas para a osteoporose ou fraturas associadas a ela. Em combinação, estes dois elementos podem proporcionar, mesmo que minimamente, algum benefício. Um estudo investigou os efeitos de melatonina noturna, do citrato, da vitamina D3 e vitamina K2 em relação à densidade óssea. Foi relatado que em mulheres com osteopenia, após um ano de tratamento com combinação dos compostos supracitados, apresentaram melhora na densidade mineral óssea do fêmur e da coluna lombar, reduzindo os riscos de fraturas relacionadas à osteoporose em comparação ao grupo placebo (MARIA et al., 2018).

Outro estudo investigou os efeitos de exercícios físicos de alto impacto, como a dança aeróbica com duração de 24 semanas, em mulheres pós-menopáusicas e com osteoporose. Foi demonstrado que essa intervenção física pode promover melhoras em relação à densidade

mineral óssea do colo do fêmur, tornando essa região mais resistente aos impactos mecânicos gerados, principalmente, por quedas (YU et al., 2019).

Estudo realizado por Wang et al. (2017) demonstrou que a superexpressão de microRNAs (miR) como o miR-218 e o miR-618 causam inibição da diferenciação celular dos osteoclastos, sendo considerado como uma via atrativa para estudos farmacológicos para tratar a osteoporose em mulheres pós-menopáusicas.

A osteoporose, como doença crônica, além de diminuir em longo prazo a qualidade de vida das pessoas, é considerada também um agravo incapacitante, causando o afastamento temporário ou permanente do emprego, além de aumentar os gastos públicos com o pagamento de auxílio doença ou desemprego (KRANTZ; TRIMPOU; LANDIN-WILHELMSSEN, 2015).

Foi relatado em estudo que a conscientização e maior nível de escolaridade são, extremamente, importantes para promover melhoras significativas por meio da adequação no estilo de vida preventivo dos acometidos (CHEN et al., 2018). A melhora do condicionamento físico, psicológico e social são parâmetros que devem priorizados, pois com a promoção da saúde, com ênfase nesses aspectos, pode-se prevenir maiores complicações em decorrência da osteoporose, conseqüentemente, diminuição as taxas de morbimortalidade (STANGHELLE et al., 2019).

CONCLUSÃO

A osteoporose é uma doença caracterizada por alterações histológicas e anatômicas nos ossos, capazes de interferir no padrão de qualidade de vida das pessoas afetadas. O avanço da idade provoca alterações hormonais no organismo feminino, com a redução do estrogênio, vulnerabilizando-o ao desenvolvimento deste agravo. Embora as mulheres pós-menopáusicas sejam mais suscetíveis, os impactos na qualidade de vida decorrentes da osteoporose se assemelham àqueles não pertencentes a este grupo. O exercício físico pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida ao melhorar o funcionamento físico, psicológico e social. Além disso, fazem-se necessárias medidas de educação em saúde com o propósito de auxiliar portadores da osteopore a se adequar a o novo estilo de vida, reduzindo assim, possíveis complicações clínicas, principalmente, as fraturas causadas por quedas.

REFERÊNCIAS

BĄCZYK, Grażyna; SAMBORSKI, Włodzimierz; JARACZ, Krystyna. Evaluation of the quality of life of postmenopausal osteoporotic and osteopenic women with or without fractures. **Archives of medical science: AMS**, v. 12, n. 4, p. 819, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4947612/>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

CHEN, Fang-Ping et al. Risk factors and quality of life for the occurrence of hip fracture in postmenopausal women. **Biomedical journal**, v. 41, n. 3, p. 202-208, 2018. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S231941701730327X>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

CIUBEAN, Alina Deniza et al. Health-related quality of life in Romanian postmenopausal women with osteoporosis and fragility fractures. **Clinical interventions in aging**, v. 13, p. 2465, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6284528/>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

DANGELLO, J. G.; FATTINI, C. A. **Anatomia humana sistêmica e segmentar**. 3ed. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 17, 219, 305.

GANDHAM, Anoohya et al. Associations of health-related quality of life, fear of falling and objective measures of physical function with bone health in postmenopausal women with low bone mass. **Journal of clinical medicine**, v. 8, n. 9, p. 1370, 2019. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2077-0383/8/9/1370>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

KOEVSKA, Valentina et al. Effect of Exercises on Quality of Life in Patients with Postmenopausal Osteoporosis—Randomized Trial. **Open access Macedonian journal of medical sciences**, v. 7, n. 7, p. 1160, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6490505/>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

KRANTZ, Emily; TRIMPOU, Penelope; LANDIN-WILHELMSSEN, Kerstin. Effect of growth hormone treatment on fractures and quality of life in postmenopausal osteoporosis: a 10-year follow-up study. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 100, n. 9, p. 3251-3259, 2015. Disponível em: <<https://academic.oup.com/jcem/article/100/9/3251/2836023>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

MARIA, Sifat et al. Melatonin-micronutrients Osteopenia Treatment Study (MOTS): A translational study assessing melatonin, strontium (citrate), vitamin D3 and vitamin K2 (MK7) on bone density, bone marker turnover and health related quality of life in postmenopausal osteopenic women following a one-year double-blind RCT and on osteoblast-osteoclast co-cultures. **Aging (Albany NY)**, v. 9, n. 1, p. 256, 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5310667/>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

ROSS, Michael H.; PAWLINA, Wojciech. **Histologia: texto e atlas**. 7ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. Não paginado.

STANGHELLE, Brita et al. Associations between health-related quality of life, physical function and pain in older women with osteoporosis and vertebral fracture. **BMC geriatrics**,

v. 19, n. 1, p. 298, 2019. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-019-1268-y>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

WANG, W. W. et al. The function of miR-218 and miR-618 in postmenopausal osteoporosis. **European review for medical and pharmacological sciences**, v. 21, n. 24, p. 5534-5541, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29271983/>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.

YU, Pei-An et al. The effects of high impact exercise intervention on bone mineral density, physical fitness, and quality of life in postmenopausal women with osteopenia: A retrospective cohort study. **Medicine**, v. 98, n. 11, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6426501/>>. Acesso em: 02 de mai. de 2020.