

PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Resumo: A osteoporose representa importante problema de saúde pública mundial, especialmente em razão do envelhecimento populacional e da elevada ocorrência de fraturas osteoporóticas. A condição está associada à perda funcional, incapacidade, dependência e aumento da mortalidade. Na Atenção Primária à Saúde, a Estratégia Saúde da Família possui papel estratégico na prevenção e promoção da saúde óssea. Objetivou-se relatar proposta de intervenção voltada à qualificação das ações preventivas relacionadas à osteoporose no PSF Laranja, em Bugre-MG, fundamentada na vivência profissional no serviço. Trata-se de relato de experiência, descritivo, envolvendo reorganização do processo de trabalho, educação permanente da equipe e ações educativas junto à população adscrita. Espera-se fortalecer as ações preventivas, ampliar o conhecimento da população e qualificar o cuidado ofertado na Atenção Primária à Saúde.

Descritores: Osteoporose, Atenção Primária à Saúde, Promoção da Saúde, Estratégia Saúde da Família.

Osteoporosis prevention in primary health care

Abstract: Osteoporosis represents a significant global public health problem, especially due to population aging and the high occurrence of osteoporotic fractures. The condition is associated with functional loss, disability, dependence, and increased mortality. In Primary Health Care, the Family Health Strategy plays a strategic role in the prevention and promotion of bone health. The objective was to report a proposed intervention aimed at improving preventive actions related to osteoporosis in the Laranja Family Health Program in Bugre-MG, based on professional experience in the service. This is a descriptive experience report involving the reorganization of the work process, continuing education of the team, and educational actions with the assigned population. It is expected to strengthen preventive actions, expand the population's knowledge, and improve the care offered in Primary Health Care.

Descriptors: Osteoporosis, Primary Health Care, Health Promotion, Family Health Strategy.

Prevención de la osteoporosis en la atención primaria de salud

Resumen: La osteoporosis representa un importante problema de salud pública a nivel mundial, especialmente debido al envejecimiento de la población y la alta incidencia de fracturas osteoporóticas. Esta afección se asocia con pérdida funcional, discapacidad, dependencia y mayor mortalidad. En la Atención Primaria de Salud, la Estrategia de Salud Familiar desempeña un papel fundamental en la prevención y promoción de la salud ósea. El objetivo fue describir una intervención propuesta para mejorar las acciones preventivas relacionadas con la osteoporosis en el Programa de Salud Familiar de Laranja, en Bugre-MG, basada en la experiencia profesional en el servicio. Este es un informe descriptivo de la experiencia que incluye la reorganización del proceso de trabajo, la formación continua del equipo y acciones educativas con la población asignada. Se espera que fortalezca las acciones preventivas, amplíe el conocimiento de la población y mejore la atención ofrecida en la Atención Primaria de Salud.

Descriptores: Osteoporosis, Atención Primaria de Salud, Promoción de la Salud, Estrategia de Salud Familiar.

Joel Neves Ramos

Médico. Especialista em Saúde da Família.

E-mail: ramosjoel003@gmail.com

Thais Antunes Sossai

Enfermeira.

E-mail: thaisossai@yahoo.com.br

Submissão: 28/05/2026

Aprovação: 10/09/2026

Publicação: 25/09/2026



Como citar este artigo:

Ramos JN, Sossai TA. Prevenção da osteoporose na atenção primária à saúde. São Paulo: Rev Recien. 2026; 16(44):712-716. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2026.16.44066>

Introdução

A osteoporose é uma doença crônica multifatorial caracterizada pela redução progressiva da densidade mineral óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, favorecendo a fragilidade esquelética e aumentando significativamente o risco de fraturas¹. Reconhecida como um importante problema de saúde pública, a condição assume maior relevância diante do envelhecimento populacional observado nas últimas décadas².

As fraturas osteoporóticas, especialmente as de quadril, vértebras e punho, estão associadas à dor crônica, perda funcional, dependência, institucionalização e aumento da mortalidade, impactando diretamente a qualidade de vida da população adulta e idosa³. Além das repercussões clínicas, a osteoporose gera importante impacto econômico aos sistemas de saúde devido ao aumento das hospitalizações, necessidade de reabilitação e cuidados prolongados⁴.

Segundo a International Osteoporosis Foundation, estima-se crescimento expressivo do número de fraturas osteoporóticas até 2050, especialmente em países em desenvolvimento². No Brasil, a elevada prevalência da doença acompanha o processo de transição demográfica e epidemiológica, tornando-se um desafio crescente para os serviços de saúde⁵.

Os principais fatores de risco relacionados à osteoporose incluem idade avançada, sexo feminino, menopausa precoce, sedentarismo, baixa ingestão de cálcio, deficiência de vitamina D, tabagismo, consumo excessivo de álcool e uso prolongado de corticosteroides⁶. A identificação precoce desses fatores possibilita o

desenvolvimento de estratégias preventivas mais eficazes, principalmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS).

Nesse contexto, a Estratégia Saúde da Família desempenha papel estratégico na promoção da saúde óssea, educação em saúde, rastreamento de fatores de risco e acompanhamento longitudinal dos usuários⁷. Contudo, apesar da relevância epidemiológica da doença, muitos municípios brasileiros ainda apresentam fragilidades relacionadas à sistematização das ações preventivas voltadas à osteoporose.

No município de Bugre-MG, a vivência profissional no Programa Saúde da Família (PSF) Laranja possibilitou identificar limitações relacionadas às orientações preventivas, às atividades de educação em saúde e à organização das ações assistenciais voltadas à prevenção da osteoporose. Essas fragilidades dificultavam a implementação de estratégias preventivas contínuas e mais resolutivas no processo de trabalho da equipe.

Diante disso, justifica-se a elaboração da presente proposta de intervenção, considerando a relevância epidemiológica da osteoporose, o impacto funcional das fraturas osteoporóticas e a importância do fortalecimento das práticas preventivas desenvolvidas na APS.

Objetivo

Relatar proposta de intervenção voltada à qualificação das ações de prevenção da osteoporose desenvolvidas pela Estratégia Saúde da Família no PSF Laranja, em Bugre-MG, com foco na educação em saúde, fortalecimento da equipe multiprofissional e promoção da saúde óssea.

Material e Método

Trata-se de relato de experiência, de caráter descritivo, fundamentado na vivência profissional no PSF Laranja, localizado no município de Bugre-MG. A proposta de intervenção foi desenvolvida no contexto da Atenção Primária à Saúde, tendo como foco principal a qualificação das ações preventivas relacionadas à osteoporose.

A construção da proposta foi baseada no Planejamento Estratégico Situacional, envolvendo análise da realidade local, identificação das fragilidades existentes no processo de trabalho e elaboração de estratégias voltadas à reorganização das ações assistenciais e educativas da equipe multiprofissional.

A intervenção foi planejada para ser executada ao longo de seis meses, contemplando etapas de planejamento, capacitação da equipe, implementação das ações educativas e avaliação qualitativa dos resultados percebidos durante o desenvolvimento das atividades.

As estratégias propostas envolveram reuniões de equipe, educação permanente dos profissionais, fortalecimento das orientações preventivas durante os atendimentos de rotina, atividades coletivas com usuários e utilização da ferramenta FRAX® como estratégia complementar para estratificação do risco de fraturas osteoporóticas⁸.

Relato da Experiência

A experiência desenvolvida no PSF Laranja evidenciou fragilidades relacionadas à sistematização das ações preventivas voltadas à osteoporose, especialmente quanto à educação em saúde, identificação precoce de fatores de risco e orientação dos usuários durante os atendimentos de rotina.

Observou-se que grande parte da população adscrita apresentava fatores de risco importantes para desenvolvimento da doença, incluindo sedentarismo, envelhecimento, baixa exposição solar e alimentação inadequada. Apesar disso, as ações preventivas ainda ocorriam de maneira pouco sistematizada, limitando o alcance das orientações e das estratégias de promoção da saúde óssea.

Diante desse cenário, foi proposta intervenção envolvendo reorganização do processo de trabalho da equipe multiprofissional, fortalecimento das ações educativas e ampliação das orientações preventivas relacionadas à osteoporose.

Na etapa inicial, foram realizadas reuniões com a equipe da Estratégia Saúde da Família para apresentação da proposta, definição das responsabilidades profissionais e organização das estratégias de intervenção. Também foram definidos os recursos necessários para execução das atividades educativas, utilizando os próprios espaços da unidade e materiais informativos voltados à promoção da saúde óssea.

Posteriormente, foram planejadas ações de educação permanente com a equipe multiprofissional, abordando fatores de risco, medidas preventivas, importância do rastreamento precoce e utilização do FRAX® como ferramenta auxiliar para avaliação do risco de fraturas osteoporóticas.

A capacitação da equipe buscou fortalecer o conhecimento técnico dos profissionais e ampliar a incorporação das orientações preventivas durante os atendimentos individuais e coletivos realizados na unidade.

As ações educativas destinadas à população foram incorporadas aos atendimentos de rotina, grupos educativos e momentos de educação em saúde na sala de espera, abordando alimentação rica em cálcio, prática regular de atividade física, exposição solar segura, prevenção de quedas e importância do acompanhamento contínuo na APS.

Durante o desenvolvimento da proposta, observou-se maior sensibilização da equipe quanto à relevância da promoção da saúde óssea e fortalecimento das discussões relacionadas à prevenção da osteoporose no cotidiano assistencial.

Também foram percebidos avanços relacionados à ampliação das orientações preventivas realizadas junto aos usuários, maior integração entre os profissionais da equipe e fortalecimento do vínculo com a população adscrita.

A experiência evidenciou a importância da educação permanente e da reorganização das práticas assistenciais como estratégias capazes de fortalecer ações preventivas voltadas às condições crônicas no contexto da Atenção Primária à Saúde.

Tabela 1. Cronograma das etapas da intervenção.

Etapas	Descrição das atividades desenvolvidas	Período
Etapa 1	Planejamento e organização das ações	Agosto/2025
Etapa 2	Capacitação e sensibilização da equipe	Setembro/2025
Etapa 3	Implementação das ações educativas	Outubro a dezembro/2025
Etapa 4	Avaliação das ações e encerramento	Janeiro/2026

Discussão

A Atenção Primária à Saúde desempenha papel fundamental na prevenção das doenças crônicas e na promoção da saúde, especialmente por meio do acompanhamento longitudinal e da proximidade com o território⁷. Nesse contexto, a Estratégia

Saúde da Família apresenta importante potencial para desenvolvimento de ações voltadas à prevenção da osteoporose.

A literatura evidencia que estratégias educativas desenvolvidas na Atenção Primária contribuem significativamente para ampliação do conhecimento da população sobre fatores de risco, medidas preventivas e promoção de hábitos saudáveis⁹. Além disso, ações educativas contínuas favorecem maior adesão dos usuários às práticas preventivas e fortalecem o vínculo entre equipe e comunidade.

A utilização de ferramentas como o FRAX® pode auxiliar no rastreamento precoce de indivíduos com maior risco de fraturas osteoporóticas, contribuindo para qualificação do cuidado ofertado pela equipe multiprofissional¹⁰. Estudos apontam que a identificação precoce dos fatores de risco possibilita intervenções mais eficazes e redução de agravos relacionados à doença⁶.

Outro aspecto relevante refere-se à necessidade de fortalecimento das ações de educação permanente da equipe multiprofissional. A qualificação profissional favorece maior segurança na condução clínica, ampliação das orientações preventivas e integração das ações assistenciais relacionadas à saúde óssea¹¹.

A experiência vivenciada no PSF Laranja demonstrou que a reorganização do processo de trabalho pode favorecer a incorporação de práticas preventivas mais sistematizadas no cotidiano da APS. A ampliação das orientações durante os atendimentos e a integração entre os profissionais contribuíram para fortalecimento das ações educativas desenvolvidas pela equipe.

Além disso, a experiência evidenciou a relevância da atuação multiprofissional nas ações preventivas relacionadas à osteoporose, especialmente diante da necessidade de acompanhamento contínuo dos indivíduos com maior risco para surgimento da doença. Durante o desenvolvimento das ações educativas, observou-se maior participação dos usuários nos momentos de orientação em saúde, principalmente entre idosos e pacientes com fatores de risco associados à osteoporose. Também foi percebido aumento do interesse da população em relação às medidas preventivas, à alimentação adequada, à prática regular de atividade física e aos cuidados relacionados à promoção da saúde óssea.

Em municípios de pequeno porte, como Bugre-MG, a implementação de estratégias preventivas relacionadas à osteoporose torna-se ainda mais relevante, considerando as limitações de acesso aos serviços especializados e a importância da resolutividade da Atenção Primária à Saúde.

Nesse sentido, propostas de intervenção voltadas à reorganização do processo de trabalho e fortalecimento da educação em saúde podem contribuir significativamente para qualificação da assistência prestada à população e redução de agravos relacionados às condições crônicas.

Considerações Finais

A proposta de intervenção apresentada demonstrou potencial para fortalecer as ações preventivas relacionadas à osteoporose na Atenção Primária à Saúde, especialmente por meio da educação em saúde, reorganização do processo de trabalho e qualificação da equipe multiprofissional.

O desenvolvimento das ações educativas favoreceu maior sensibilização da equipe quanto à

importância da promoção da saúde óssea e ampliou as discussões relacionadas à prevenção da osteoporose no cotidiano assistencial.

Além disso, a experiência evidenciou a relevância da Estratégia Saúde da Família na prevenção de agravos e promoção da saúde, reforçando a importância do fortalecimento das práticas assistenciais voltadas às condições crônicas no âmbito da Atenção Primária.

Referências

1. Organização Mundial da Saúde - OMS. Osteoporosis: Key Facts. Geneva: WHO. 2020.
2. International Osteoporosis Foundation. Broken Bones, Broken Lives: A Call to Action. Nyon: IOF. 2019.
3. Frazão P, Naveira M. Osteoporose: aspectos clínicos e epidemiológicos. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2017; 20(3):401-409.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde. 2022.
5. Nogueira GM, et al. Osteoporose: aspectos fisiopatológicos e estratégias de prevenção. Rev Bras Reumatol. 2021; 61(4):330-338.
6. Moreira CA, et al. Fatores de risco e prevenção da osteoporose. Rev Bras Ortop. 2020; 55(2):123-130.
7. Silva TA, Sousa MA, Amaral MP. Atenção primária no cuidado à osteoporose: desafios e perspectivas. Rev APS. 2019; 22(1):45-53.
8. Kanis JA, et al. FRAX® and the assessment of fracture probability in men and women from the UK. Osteoporos Int. 2018; 29:239-255.
9. Alves RF, et al. Educação em saúde na atenção primária. Rev Saúde Coletiva. 2019; 29(2):110-118.
10. Mendonça LM, et al. Avaliação do risco de fraturas por meio do FRAX® na atenção primária. Rev Saúde Pública. 2020; 54:1-10.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde. 2017.