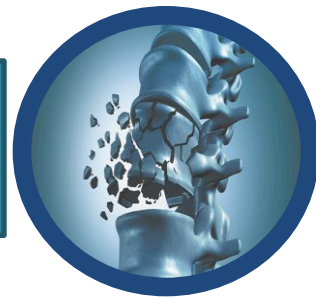


# Intervenção não medicamentosa: Educação

# INTRODUÇÃO



“Sou muito nova para me preocupar com isso”

“Eu não tenho isso porque me sinto bem”

“Os meus ossos são fortes, por isso não preciso de medicação”

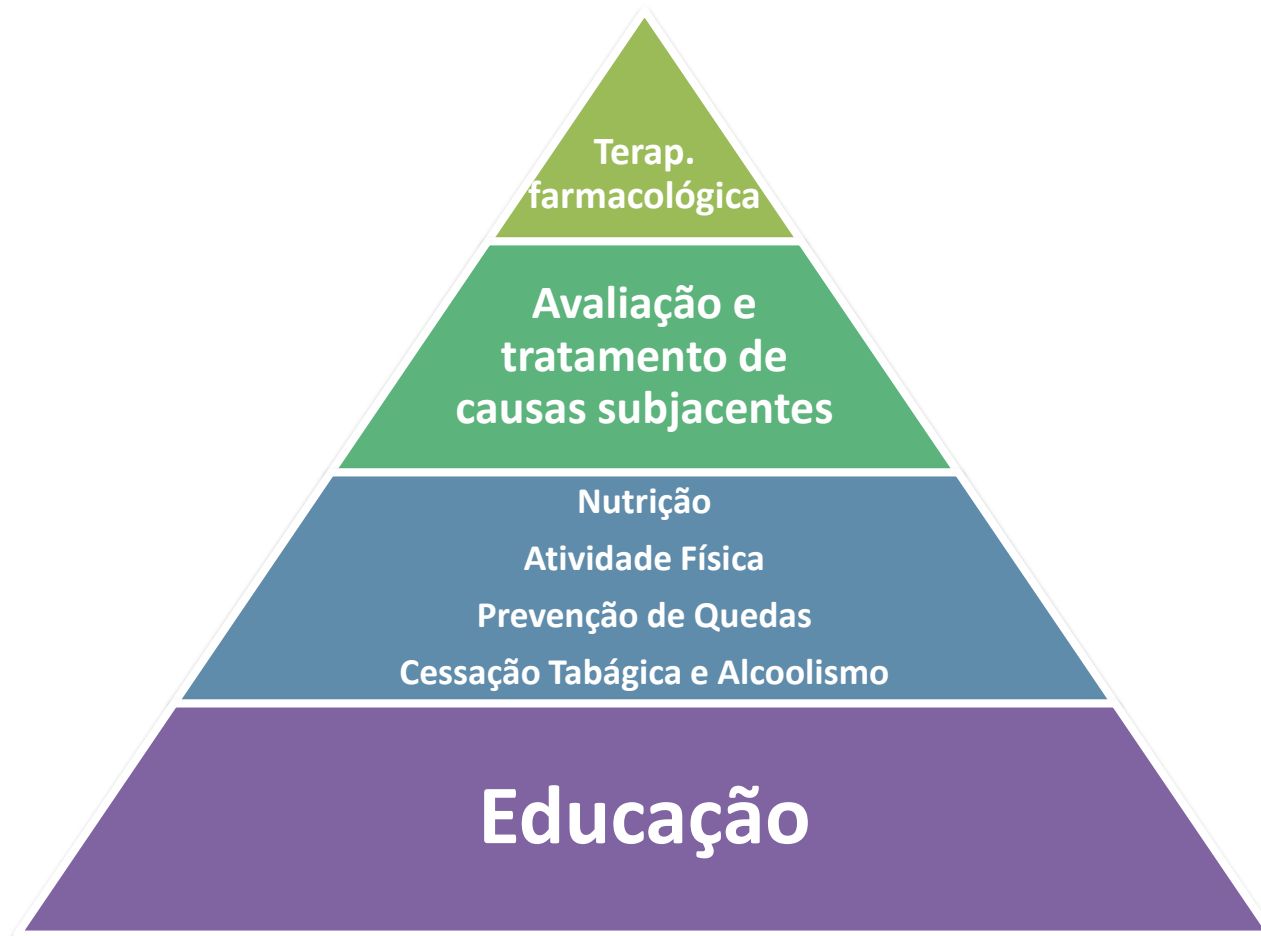
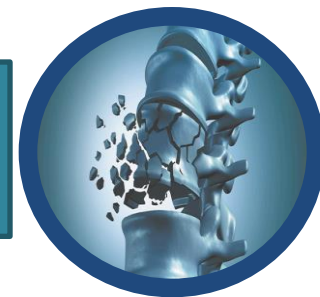
“Ouvi dizer que o leite faz mal”

“Disseram-me que não devo apanhar sol”

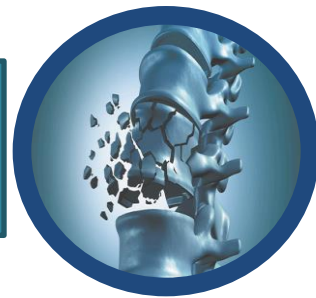
“É uma doença que só aparece nas mulheres”



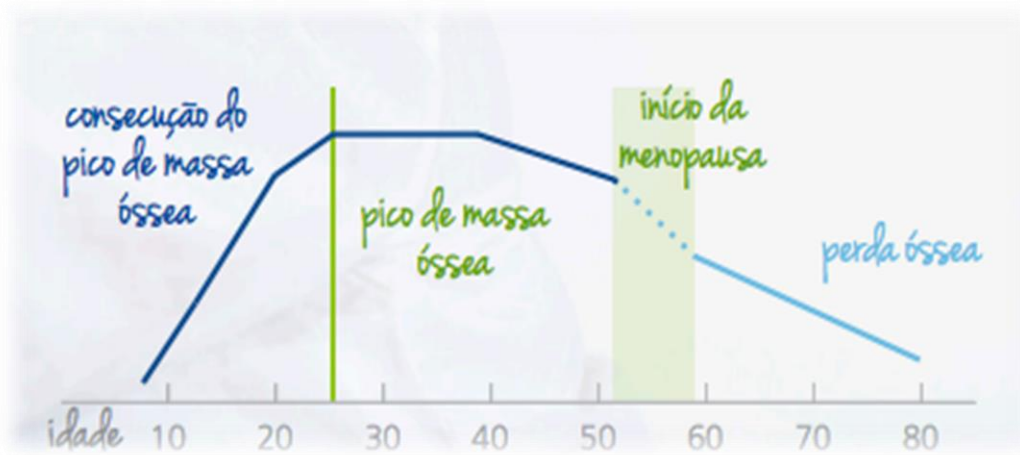
# INTRODUÇÃO



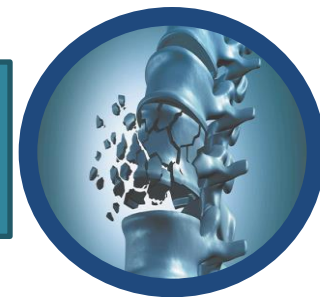
# INTRODUÇÃO



**A Osteoporose como doença evitável e não uma consequência inevitável do envelhecimento**



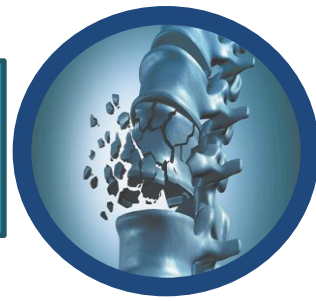
# LITERACIA EM SAÚDE



*“A Literacia em Saúde está ligada à literacia e implica o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde de forma a formar juízos e tomar decisões no quotidiano sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, mantendo ou melhorando a qualidade de vida durante o ciclo de vida”. - European Health Literacy Consortium (OMS, 2013)*



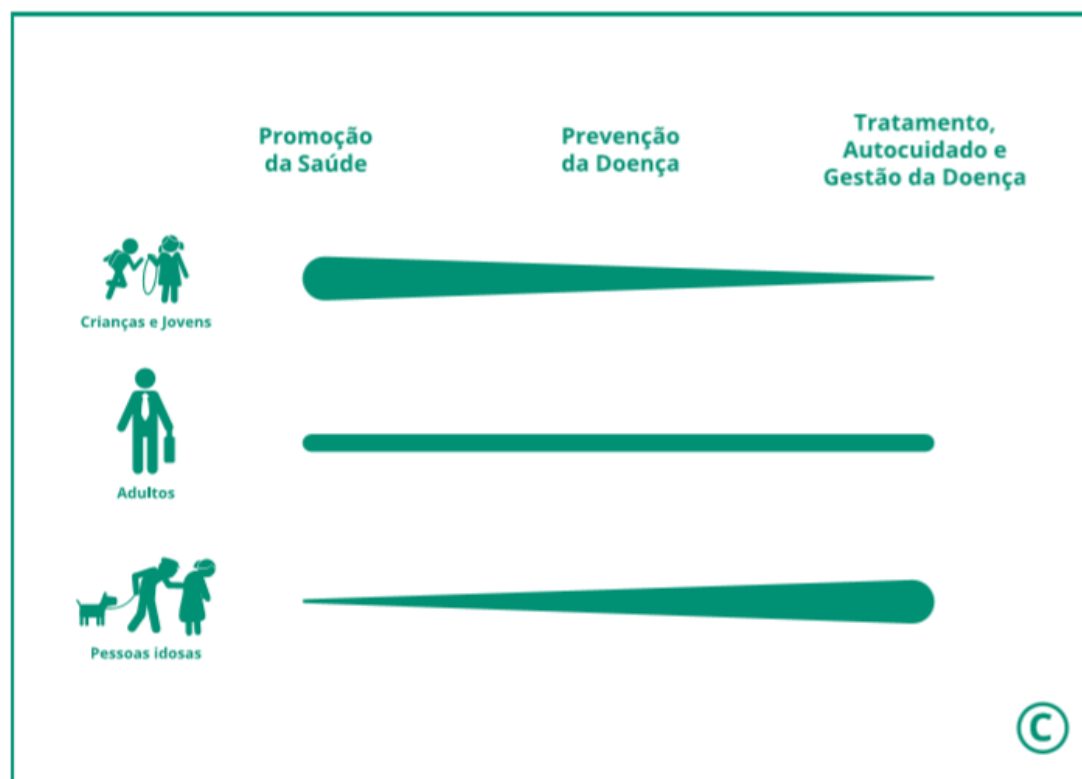
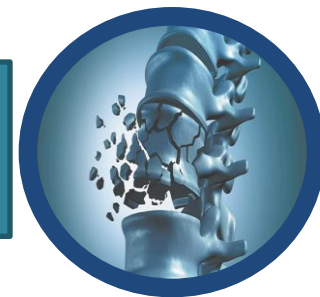
# LITERACIA EM SAÚDE



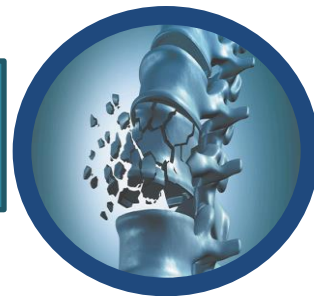
## Fatores determinantes da Literacia em Saúde

Características da pessoa	Influência do sistema de cuidados de saúde	Fatores sociais e culturais
<ul style="list-style-type: none"><li>• Idade</li><li>• Sexo</li><li>• Problemas de saúde</li><li>• Competências emocionais e cognitivas</li><li>• Literacia numérica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Qualidade da informação</li><li>• Estratégias de difusão da mesma</li><li>• Competências de comunicação dos profissionais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objetivos educativos do sistema escolar</li><li>• Conceções e crenças acerca da saúde de determinadas sensibilidades culturais</li><li>• Avanço da ciência e a importância das novas tecnologias da informação</li></ul>

# LITERACIA EM SAÚDE



# PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO



## FORMAS DE EDUCAÇÃO

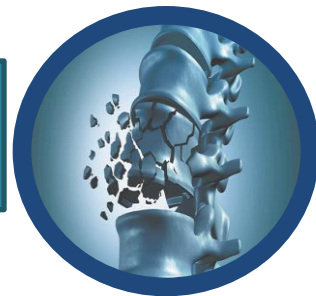
- Profissionais de saúde e de educação
  - Panfletos / Folhetos informativos
  - Sessões / *Worskshop* / Campanhas informativas
  - Chamadas telefónicas
  - Plataformas digitais
- 

## OBJETIVOS

- Adotar estilos de vida saudáveis
- Prevenir a doença e promover a saúde
- Capacitar para a utilização adequada do Sistema de Saúde
- Promover o bem-estar (na doença crónica)
- Promover o conhecimento e a investigação



# PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO



- Os **objetivos dos programas de educação** são promover a participação dos doentes na prevenção e/ou tratamento da Osteoporose, melhorando a sua qualidade de vida → importância na capacidade de assumir um **papel ativo** na gestão da sua doença.<sup>1-5</sup>
- Segundo a **OMS** relativamente à “prevenção e tratamento da Osteoporose”, os doentes devem receber uma base de informações juntamente com um plano de atividades e acompanhamento regular.<sup>6</sup>

---

1. Papaioannou A, Morin S, Cheung AM, Atkinson S, Brown JP, Feldman S, Hanley DA, Hodsdman A, Jamal SA, Kaiser SM, Kvern B, Siminoski K, Leslie WD (2010) 2010 clinical practice guidelines for the diagnosis and management of osteoporosis in Canada: summary. CMAJ 182:1864–1873

2. Kastner M, Straus SE (2008) Clinical decision support tools for osteoporosis disease management: a systematic review of randomized controlled trials. J Gen Intern Med 23:2095–2105

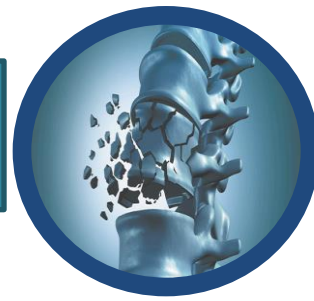
3. Ryan P, Pumilia NJ, Henak B, Chang T (2009) Development and performance usability testing of a theory-based, computerized, tailored intervention. CIN: Comput Inform Nurs 27: 288–300

4. Coster S, Norman I (2009) Cochrane reviews of educational and selfmanagement interventions to guide nursing practice: a review. Int J Nurs Stud 46:508–528

5. Sujic R, Gignac MA, Cockerill R, Beaton DE (2011) A review of patient-centred post-fracture interventions in the context of theories of health behaviour change. Osteoporos Int 22:2213–2224

6. WHO Scientific group. Prevention and management of osteoporosis. 2003

# PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO



## PROGRAMA BASEADO NO “MODELO DE CRENÇA DE SAÚDE” NA OSTEOPOROSE<sup>1-3</sup>

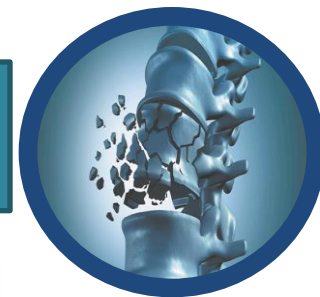
1. Percepção de suscetibilidade
2. Percepção de gravidade
3. Percepção de benefícios
4. Percepção de barreiras

1. Chan MF - osteoporosis prevention education program for young adults, 2007 the authors. Journal compilation

2. Malak MZ, toama ZT, The effect of osteoporosis health education program based on health belief model on knowledge and health beliefs towards osteoporosis among jordanian female teachers, european scientific journal february 2015 /SPECIAL/ edition vol.1 issn: 1857 – 7881

3. Kalkim A, daghan S, theory-based osteoporosis prevention education and counseling program for women: A randomized controlled trial. Asian nurs res , 2017 jun;11(2):119-127.

# PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO



Calcif Tissue Int. 2016 Sep;99(3):272-81. doi: 10.1007/s00223-016-0147-1. Epub 2016 May 5.

## Managing a Bone Healthy Lifestyle After Attending Multifaceted Group Education.

Jensen AL<sup>1</sup>, Lomborg K<sup>2</sup>, Langdahl BL<sup>3</sup>, Wind G<sup>4</sup>.

Archives of Osteoporosis (2018) 13:4  
<https://doi.org/10.1007/s11657-017-0402-8>

### ORIGINAL ARTICLE

## Diet and exercise changes following bone densitometry in the Patient Activation After DXA Result Notification (PAADRn) study

Douglas W. Roblin<sup>1,2</sup> • Peter Cram<sup>3,4,5</sup> • Yiyue Lou<sup>6</sup> • Stephanie W. Edmonds<sup>3,7</sup> • Sylvie F. Hall<sup>7</sup> • Michael P. Jones<sup>6</sup> • Kenneth G. Saag<sup>8</sup> • Nicole C. Wright<sup>8,9</sup> • Fredric D. Wolinsky<sup>3,7,10</sup> • on behalf of the PAADRn Investigators

**JBM**

J Bone Metab 2018;25:115-121  
<https://doi.org/10.11005/jbm.2018.25.2.115>  
pISSN 2287-6375 eISSN 2287-7029

### Original Article

## The Impact of Educational Interventions on Osteoporosis Knowledge among Korean Osteoporosis Patients

Won Seok Jo<sup>1</sup>, Eun Hee Cho<sup>2</sup>, Beon Jung Kang<sup>3</sup>, Gi Du Kwon<sup>4</sup>, Yong-Chan Ha<sup>5</sup>, Sunmee Jang<sup>6</sup>, Ha Young Kim<sup>1</sup>

Geriatr Nurs. 2010 Sep-Oct;31(5):348-60. doi: 10.1016/j.gerinurse.2010.04.011.

## The effect of the addition of osteoporosis education to a bone health screening program for older adults.

Gaines JM<sup>1</sup>, Narrett M, Parrish JM.

### RESEARCH ARTICLE

Open Access

## Education and exercise program improves osteoporosis knowledge and changes calcium and vitamin D dietary intake in community dwelling elderly

Ki-Soo Park<sup>1</sup>, Jun-Il Yoo<sup>2\*</sup>, Ha-Young Kim<sup>3</sup>, Sunmee Jang<sup>4</sup>, Yongsoon Park<sup>5</sup> and Yong-Chan Ha<sup>6\*</sup>

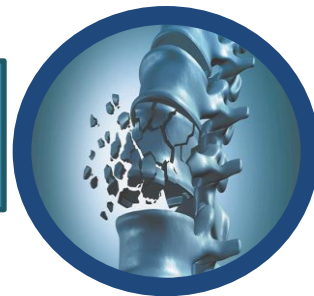
*International Journal of Rheumatic Diseases* 2011; 14: 239–247

### ORIGINAL ARTICLE

## Osteoporosis education improves osteoporosis knowledge and dietary calcium: comparison of a 4 week and a one-session education course

Laura L. LASLETT,<sup>1</sup> Joan LYNCH,<sup>2</sup> Thomas R. SULLIVAN<sup>3</sup> and Julian D. McNEIL<sup>1</sup>

# PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO



Osteoporos Int  
DOI 10.1007/s00198-017-3946-y

## REVIEW

### **Patient education in osteoporosis prevention: a systematic review focusing on methodological quality of randomised controlled trials**

Jana-Carina Morfeld<sup>1</sup> • Vera Vennedey<sup>1</sup> • Dirk Müller<sup>1</sup> • Dawid Pieper<sup>2</sup> •  
Stephanie Stock<sup>1</sup>

Osteoporos Int  
DOI 10.1007/s00198-013-2573-5

## REVIEW

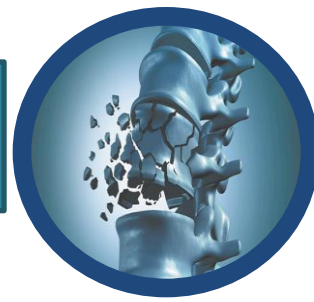
### **Effectiveness and characteristics of multifaceted osteoporosis group education—a systematic review**

A. L. Jensen • K. Lomborg • G. Wind •  
B. L. Langdahl

Int J Evid Based Healthc. 2017 Jun;15(2):43-52. doi: 10.1097/XEB.0000000000000104.

### **Community osteoporosis screening services for the prevention of osteoporotic fractures in population health: a literature review.**

Nguyen VH<sup>1</sup>.



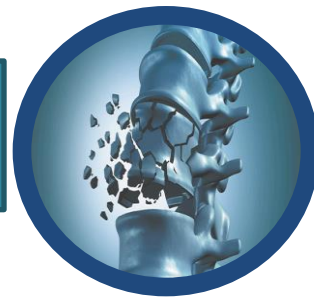
Osteoporos Int (2013) 24:393–406  
DOI 10.1007/s00198-012-2090-y

## REVIEW

# **Models of care for the secondary prevention of osteoporotic fractures: a systematic review and meta-analysis**

**K. Ganda • M. Puech • J. S. Chen • R. Speerin •  
J. Bleasel • J. R. Center • J. A. Eisman • L. March •  
M. J. Seibel**

# PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO



## ADESÃO TERAPÊUTICA

Osteoporos Int. 2018 Dec;29(12):2623-2637. doi: 10.1007/s00198-018-4759-3. Epub 2018 Nov 12.

**A systematic review of factors affecting medication adherence among patients with osteoporosis.**

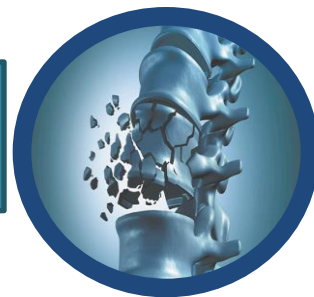
Yeam CT<sup>1</sup>, Chia S<sup>1</sup>, Tan HCC<sup>1</sup>, Kwan YH<sup>1,2</sup>, Fong W<sup>1,3,4</sup>, Seng JJB<sup>5</sup>.

Osteoporos Int. 2013 Dec;24(12):2907-18. doi: 10.1007/s00198-013-2364-z. Epub 2013 May 1.

**Interventions to improve osteoporosis medication adherence and persistence: a systematic review and literature appraisal by the ISPOR Medication Adherence & Persistence Special Interest Group.**

Hiligsmann M<sup>1</sup>, Salas M, Hughes DA, Manias E, Gwadry-Sridhar FH, Linck P, Cowell W.

# PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO



## MODELO TRADICIONAL DE ASSISTÊNCIA EM SAÚDE

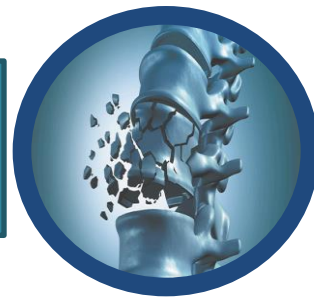
- Intervenção caracterizada pelos conselhos dos peritos, pela utilização da persuasão, pela repetição dos conselhos e pela atuação com base na autoridade e brevidade.
- Desvalorização dos aspetos culturais, sociais e subjetivos que premeiam o processo saúde-doença.

## URGENTE MUDANÇA DE PARADIGMA

Fracasso de diversos programas de educação, pois negligenciam os aspetos psicológicos, socioculturais, interpessoais e as reais necessidades das pessoas.

Fomentar a implementação de diferentes estratégias de intervenção que contribuam para promover a autonomia das pessoas e a qualidade das interações entre estas e os profissionais de saúde.

# RECOMENDAÇÕES



## Portuguese recommendations for the prevention, diagnosis and management of primary osteoporosis – 2018 update

ACTA REUMATOL PORT. 2018;43:10-31

### **Recommendation 6a:**

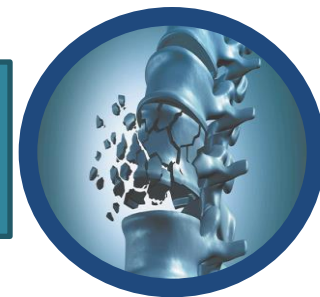
“Non-pharmacological preventive measures for osteoporosis, designed to correct modifiable relevant clinical risk factors should always be implemented. These include the promotion of healthy diet, regular weight-bearing exercise, adequate calcium intake and sun exposure or supplementation with vitamin D, as well as the prevention of falls, and avoidance of excessive alcohol intake and smoking.”

### **Recommendation 10:**

Healthy diets, adequate sun exposure and regular weight-bearing exercise should be promoted, for bone health, in every stage of life in the general population.



# UCF DA OSTEOPOROSE



1

- Formação a todos os profissionais de saúde
- Rastreio de Osteoporose
- Prevenção de quedas e aulas de fortalecimento muscular

2

- Observação e orientação de doentes internados no Serviço de Ortopedia do CHBV com fraturas de fragilidade

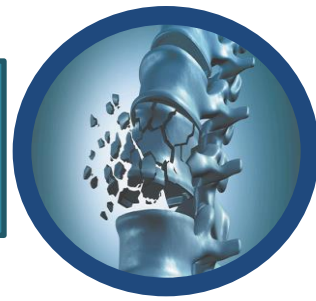
3

- Comemoração do Dia Mundial da Osteoporose
- *Walk and Run*
- *Workshops* interativos e multidisciplinares

4

- Formação nas escolas

# UCF DA OSTEOPOROSE

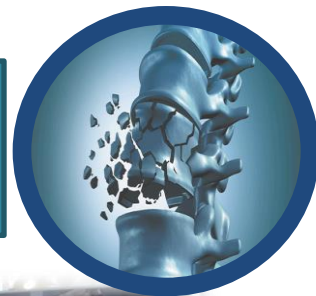


Comemoração do  
**DIA MUNDIAL DA  
OSTEOPOROSE**

NÃO PONHA EM  
RISCO A SUA ESTRUTURA.  
PREVINA-SE.



# UCF DA OSTEOPOROSE

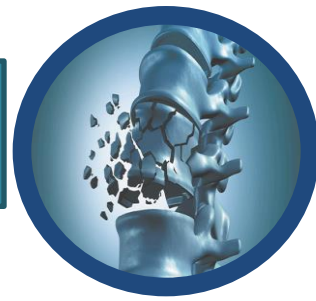


O QUE TEM FEITO  
PARA PÔR A  
OSTEOPOROSE  
NA LINHA?

DIA MUNDIAL DA OSTEOPOROSE



# ASSOCIAÇÕES / SOCIEDADES



- Associação Nacional contra a Osteoporose (APOROS)
- Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR)
- Sociedade Portuguesa de Osteoporose e Doenças Ósseas Metabólicas (SPODOM)

