Osteoporose: uma proposta didática para o ensino dessa doença

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Jorge Soares Rangel
Leidiane Dos Santos
Sara Rodrigues Borba

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Os ossos são um tecido rígido responsável pela locomoção, sustentação e proteção dos órgãos. Formados por um tipo especial de tecido conjuntivo, o tecido ósseo, que possui uma matriz intracelular mineralizada. Esse tecido é formado por células vivas: os osteoblastos, osteoclastos e osteócitos.
Osteoporose é a perda de massa óssea que faz com que os ossos se tornem mais porosos e percam a densidade, resultando em ossos que se quebram com maior facilidade tendo assim maior predisposição a fraturas. Úmero proximal, ombro, punhos, fêmur, quadril e as vertebras da coluna são os principais acometidos pelas fraturas.
Se desenvolve normalmente em idosos e mulheres acima de 35 anos são mais suscetíveis a doença. Pode não causar nenhum sintoma fazendo assim com que o diagnostico ocorra após já se ter alguma fratura. Causada geralmente por perda do hormônio estrogênio, isso faz com que o deposito de cálcio e minerais não aconteça com tanta facilidade, resultando no enfraquecimento dos ossos.
É diagnosticada através do exame de densitometria óssea, o exame mede a densidade mineral óssea da coluna lombar e fêmur. Podendo ser dividido em: Normal, osteopenia (redução da massa óssea) e osteoporose (perda de ossos e risco em fraturas).
Quanto a prevenção da osteoporose, é importante observar a história clínica de cada indivíduo pois trata-se de um problema que acomete não só uma única população e com a mesma faixa etária. Uma dieta desprovida de vitamina D, cálcio, sais minerais e proteínas com o passar do tempo torna-se um agravante e potencializa o enfraquecimento ósseo. Portanto é importante que desde a infância o indivíduo tenha uma vida ativa repleta de boa alimentação, exercícios físicos.
Seu tratamento é voltado para o fortalecimento ósseo e reposição de vitaminas. Se dá por uma equipe multidisciplinar como, fisioterapeuta, reumatologista, ortopedista, nutricionista, entre outros profissionais de tratamentos alternativos como acupuntura e quiropraxia.
IDEIA DE DINÂMICA: Fazer comparação entre chocolate aerado/suflair e um chocolate normal. Onde o Suflair possui menor densidade e mais porosidade (facilidade de quebra) e o chocolate comum é mais denso e difícil de quebrar.