

Conhecimento, autocuidado e risco de fratura de fragilidade: estudo exploratório para o desenvolvimento de uma intervenção complexa de enfermagem

Tiago Silva^{1*}, Sandra Garcêz², Alexandre Matos³, Tiago Nascimento⁴, Cristina Baixinho⁵, Ricardo J. O. Ferreira⁶, Andreia Costa⁷

¹ Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; Doutorando na Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; orcid.org/0009-0007-9590-5353

² Unidade Local de Saúde de Santa Maria. Lisboa, Portugal; orcid.org/0000-0000-0000-0000

³ Instituto Português do Sangue e da Transplantação. Lisbon, Portugal; Mestrando na Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; orcid.org/0000-0000-0000-0000

⁴ Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; Professor Adjunto na Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; orcid.org/0000-0003-3646-9057

⁵ Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; Professora Coordenadora na Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; orcid.org/0000-0001-7417-1732

⁶ Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; Departamento de Reumatologia, Unidade Local de Saúde de Coimbra. Coimbra, Portugal; Laboratório Associado TERRA, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB), Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal; orcid.org/0000-0002-2517-0247

⁷ Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; Laboratório Associado TERRA, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal; Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB), Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal; orcid.org/0000-0002-2727-4402

* Autor de correspondência: tiagosilva@campus.esel.pt

Resumo

Introdução

As fraturas de fragilidade (FF) constituem um problema crescente de saúde pública, com 70.700 casos registados em Portugal em 2019.¹ Estas estão associadas a uma taxa de mortalidade de 25% ao fim de um ano² e a um elevado impacto económico. A gestão deste risco envolve múltiplos componentes em interação, nos quais o conhecimento e a capacidade para desempenhar atividades de autocuidado são essenciais.³

Objetivo

Explorar a associação entre o risco de FF, o conhecimento relacionado com a osteoporose e a capacidade para desempenhar atividades de autocuidado, bem como diferenças em função do género e do grupo etário.

Métodos

Estudo transversal, cuja amostra por conveniência é constituída por indivíduos com idades entre 50 e 74 anos, utentes numa Unidade de Saúde Familiar, Unidade de Saúde Pública e dadores num Centro de Colheitas de Sangue em Lisboa, com domínio da língua portuguesa e sem défices cognitivos. A recolha de dados (agosto–novembro de 2025) incluiu variáveis sociodemográficas e medidas relacionadas com: risco de fratura a 10 anos estimado pelo FRAX (fratura osteoporótica major: alto risco $\geq 11\%$, risco intermédio >7 a $<11\%$, baixo risco $\leq 7\%$; fratura extremidade proximal do fémur: alto risco $\geq 3\%$, risco intermédio >2 a $<3\%$, baixo risco $\leq 2\%$); *Osteoporosis Knowledge Assessment Tool* (OKAT; pontuação entre 0 e 20); e *Exercise of Self-Care Agency Scale* (ESCA; pontuação entre 0 e 116). As comparações estatísticas foram realizadas através do teste *t* de *Student* ou *ANOVA*. O estudo foi aprovado por um Comité de Ética (CAML84/25).

Resultados

A amostra incluiu 141 indivíduos (55,3% mulheres; idade média 61.8 ± 7.2 anos; 50,0% com ensino superior). Sete mulheres relataram história de FF. 24,3% das mulheres e 11,3% dos homens apresentavam risco moderado a elevado de FF a 10 anos. As mulheres apresentaram uma pontuação média significativamente superior no OKAT (8.9 ± 3.4 vs 7.1 ± 3.2 ; $p=0.002$). Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre a capacidade para realizar atividades de autocuidado e o género, faixa etária, conhecimento ou risco de FF.

Conclusão

Uma em cada quatro mulheres e um em cada dez homens apresentava risco moderado a elevado de FF, sendo que aproximadamente 60% demonstrava um conhecimento limitado sobre osteoporose. Estes achados

1

evidenciam a necessidade de desenvolver uma intervenção complexa destinada à prevenção de FF, através do rastreio sistemático e da promoção do autocuidado.

Palavras-chave

Fratura Osteoporótica; FRAX; Autocuidado; Conhecimento; Intervenção Complexa.

Referências

1. Kanis JA, Norton N, Harvey NC, Jacobson T, Johansson H, Lorentzon M, et al. SCOPE 2021: a new scorecard for osteoporosis in Europe. Arch Osteoporos [Internet]. 2021 [cited 21 Out 2025]; 16(1): 1-82. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11657-020-00871-9>
2. Marques A, Lourenço Ó, Silva JAP. The burden of osteoporotic hip fractures in Portugal: costs, health related quality of life and mortality. Osteoporos Int [Internet]. 2015 [cited 21 Out 2025]; 26(10): 2623–30. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00198-015-3171-5>
3. Adams J, Wilson N, Hurkmans E, Bakkers M, Balážová P, Baxter M, et al. 2019 EULAR points to consider for non-physician health professionals to prevent and manage fragility fractures in adults 50 years or older. Ann Rheum Dis [Internet]. 2021 [cited 21 Out 2025]; 80(1):57–64. Available from: <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2020-216931>