



UNAMA

CUIDADOS ESSENCIAIS PARA PREVENIR A OSTEOARTROSE E OSTEOARTRITE



ANANINDEUA - 2026



UNAMA

CUIDADOS ESSENCIAIS PARA PREVENIR A OSTEOARTROSE E OSTEOARTRITE



ANANINDEUA - 2026

FICHA TÉCNICA

Universidade da Amazônia
Grupo SER Educacional

Chanceler do Grupo Ser Educacional

Prof. Dr. José Janguê Bezerra Diniz

Reitora

Profa. Dra. Maria Betânia de Carvalho Fidalgo Arroyo (Presidente)

EDITORA UNAMA

Coordenação e Chefia de Edição
Prof. Msc. Mário Camarão França Neto

Conselho Editorial

Profa. Dra. Maria Betânia de Carvalho Fidalgo Arroyo (Presidente)

Profa. Dra. Ana Maria de Albuquerque Vasconcellos

Prof. Dr. João Cláudio Tupinambá Arroyo

Prof. Dr. Alberto de Moraes Papaléo Paes

Prof. Dr. Thiago Almeida Barros

Profa. Dra. Márcia Cristina Ribeiro Gonçalves Nunes

Prof. Dr. Mário Vasconcellos Sobrinho

Prof. Dr. Jeferson Antônio Fernandes Bacelar

Prof. Msc. Mário Camarão França Neto

Prof. Msc. Eden Fernando Batista Ferreira

Prof. Dr. Rodolfo Silva Marques

Revisão e Supervisão

Laurena Maria Moraes da Costa

Divulgação e Marketing

Joziel da Silva Lira Neto

Elaboração

Amanda Vanessa Cordovil Gaia

Isabelle de Cássia Souza Pinheiro

Leandro Matos Soares

Maria Clara Pereira Calandrine

Matheus Ferreira da Silva

Sâmya Maria de Carvalho Bento

Marta Caroline Araújo da Paixão



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Laurena Maria Moraes da Costa

CRB2/ 1519

C966 Cuidados essenciais para prevenir a osteoartrose e osteoartrite /Amanda Vanessa Cordovil Gaia; Isabelle de Cássia Souza Pinheiro; Leandro Matos Soares; Maria Clara Pereira Calandrine; Matheus Ferreira da Silva; Sâmya Maria de Carvalho Bento; Marta Caroline Araújo da Paixão (orgs). Belém: Unama, 2026.

ISBN: 978-65-02-02381-5



18 p.

ISBN: 978-65-02-02381-5

1. Saúde do idoso. 2. Educação em saúde. 3. Prevenção de doenças. 4. Tecnologia educacional. I. Gaia, Amanda Vanessa Cordovil. II. Pinheiro, Isabelle de Cássia Souza. III. Soares, Leandro Matos. IV. Calandrine, Maria Clara Pereira. V. Silva, Matheus Ferreira da. VI. Bento, Sâmya Maria de Carvalho. VII. Paixão, Marta Caroline Araújo da. VIII. Título.

CDD: 615.820846

Autores



Amanda Vanessa Cordovil Gaia

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade da Amazônia - UNAMA

Isabelle de Cassia Sousa Pinheiro

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade da Amazônia - UNAMA



Leandro Matos Soares

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade da Amazônia - UNAMA



Autores



Maria Clara Pereira Calandrine

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade da Amazônia - UNAMA



Matheus Ferreira da Silva

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade da Amazônia - UNAMA



Sâmya Maria de Carvalho Bentes

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade da Amazônia - UNAMA

ORIENTADORA



Marta Caroline Araújo da Paixão

- Bacharel em Fisioterapia (UEPA)
- Especialista Atenção Básica/Saúde da Família (UEPA)
- Pós-graduada em Fisioterapia em Gerontologia e Geriatria (UNIFAEL)
- Pós-graduada em Gestão e Inovação nos Serviços de Saúde (UFPA)
- Mestre em Saúde Coletiva na Amazônia (UFPA)



Apresentação

O envelhecimento é um processo natural da vida, caracterizado por mudanças físicas e fisiológicas. Com o avanço da idade, o organismo se torna mais vulnerável ao surgimento de doenças crônicas, especialmente as reumáticas. Pensando nisso, esta cartilha foi elaborada com o objetivo de promover a prevenção da osteoartrite, uma condição bastante comum entre a população idosa.



Sumário

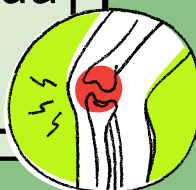
Apresentação	7
Sumário	8
Osteoartrose	7
Causas e Fatores	10
Sintomas	11
Diagnóstico e tratamento	12
Como prevenir?	13
A fisioterapia na prevenção	14
Pilates	15
Recomendação	16

OSTEOARTROSE

O que você precisa saber?

O que é Osteoartrose?

É uma doença articular, crônica e degenerativa que provoca o desgaste da cartilagem



Comum em pessoas acima de 50 anos, mas também pode acometer jovens com histórico de lesões articulares ou por predisposição genética

IMPORTANT!

Artrite vs Artrose

Artrite é uma inflamação nas articulações.

Já a Artrose é caracterizada pelo desgaste da cartilagem articular

ARTRITE OU ARTROSE?



CAUSAS E FATORES

Essa patologia é causada por diversos fatores, entre eles estão:



Obesidade



Fatores genéticos



Problemas relacionados à articulação, como lesões



Diminuição da força muscular

Sintomas



Os sintomas aparecem e evoluem de forma progressiva devido ao desgaste da cartilagem

PRINCIPAIS SINTOMAS:



Dor articular



Inchaço



Limitação do movimento



Crescimento do esporão ósseo

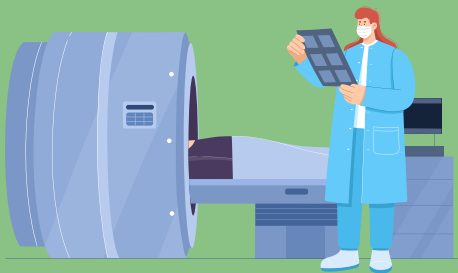


Rigidez

Diagnóstico e Tratamento

• Diagnóstico

O diagnóstico é realizado através da análise de sintomas e exame físico. Outra forma de diagnosticar é pelos exames de imagem, como radiografias, tomografia computadorizada e ressonância magnética que pode revelar alterações precoces na cartilagem.



• Tratamento

O tratamento é indicado de acordo com a individualidade e avaliação de cada paciente, porém existem meios de tratamentos para pessoas com osteoartrite, tais como a prática de exercícios como a musculação, o pilates, caminhada, dança e a hidroginástica.



Como prevenir?



A prática de exercícios é importante, pois...

- Auxilia na prevenção da osteoartrose
- Auxilia na redução da dor
- Aumenta a força muscular
- Promove o envelhecimento saudável



- Melhora a qualidade do movimento
- Preserva a cognição
- Combate o sedentarismo
- Aumenta a qualidade de vida

Ideias de prática de exercícios

Musculação



Caminhada



A fisioterapia na prevenção

A fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção da Osteoatrose/Osteoartite, ajudando a reduzir os fatores de risco e promovendo a saúde articular. Algumas das principais estratégias são:

Fortalecimento muscular:

Exercícios de fortalecimento protegem as articulações ao reduzir a carga sobre elas.



Melhora da flexibilidade e mobilidades:

Alongamentos e técnicas como pilates ajudam a manter a amplitude de movimento articular.

Fisioterapia aquática:

Reduz o impacto nas articulações enquanto fortalece os músculos e melhora a mobilidade.



Pilates

O método Pilates traz diversos benefícios aos pacientes idosos com osteoartrite, devido a realização de exercícios de baixo impacto a articulação.



O método Pilates tem como objetivo trabalhar a conexão do corpo e a mente através de exercícios físicos.

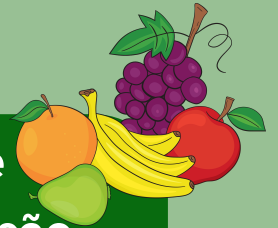


- Alívio de dores crônicas
- Melhora da consciência corporal
- Melhora do condicionamento físico
- Aumento de mobilidade
- Aumento da flexibilidade

Recomendações

DOENÇAS REUMÁTICAS TAMBÉM PODEM SER PREVENIDAS ADOTANDO HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS, COMO:

- Alimentação balanceada rica em nutrientes e vitaminas, combinado a uma boa hidratação são essenciais para manter o corpo saudável
- Exercícios diários para manter a mobilidade e fortalecimento muscular
- Consultas regulares ao médico podem ajudar a identificar precocemente os sinais



Conclusão

Prevenir a osteoartrite e outras doenças reumáticas exige um conjunto de cuidados diários. Pequenas mudanças na alimentação, prática de exercícios e acompanhamento médico podem fazer toda a diferença para um envelhecimento ativo e sem dores. Cuidar da saúde das articulações hoje garante mais qualidade de vida no futuro.

Referências

Allen, K. D., Thoma, L. M., et al. Epidemiology of osteoarthritis. **Osteoarthritis and Cartilage**, [s. l.], v. 30, n. 2, p. 184–195, 2022. DOI 10.1016/j.joca.2021.04.020.

BARBIERI, D. G. F.; FROTA, D. G.; et al. Recursos alternativos utilizados no tratamento fisioterapêutico de osteoartrite de joelho: revisão sistemática. **Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia**, [s. l.], v. 1, n. 1, 2014. Disponível em: <https://revista.redeunida.org.br/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/91>

COIMBRA, I. B.; PASTOR, E. H.; et al. Osteoartrite (artrose): tratamento. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [s. l.], v. 44, n. 6, p. 450–453, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0482-50042004000600009>

DE REZENDE, M. U.; DE CAMPOS, G. C.; et al. Current concepts in osteoarthritis. **Acta Ortopédica Brasileira**, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 120–122, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-78522013000200010>

DUARTE, V. S.; SANTOS, M. L. dos; et al. Exercícios físicos e osteoartrose: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, [s. l.], v. 26, n. 1, p. 193–202, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0103-51502013000100022>

OSTEOARTROSE. **CUF**, [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.cuf.pt/saude-a-z/osteoartrose>

RAMALHO, N. G.; PINHEIRO, Y. T.; et al. Efeito do pilates em indivíduos com osteoartrite de joelho. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [s. l.], v. 10, n. 12, p. 2392–2406, 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i12.17461>

ZULUAGA, M. E.; URBANO, I.; et al. Prevalência de dor neuropática em pacientes com osteoartrite. **Revista Brasileira de Ortopedia**, [s. l.], v. 58, n. 6, p. e924–e931, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0043-1776986>

Este material foi elaborado como produto educativo da disciplina de Fisiopatologia Clínica na Saúde do Idoso da Universidade da Amazônia - Polo Ananindeua com o objetivo de promover informação acessível e de qualidade sobre a saúde do idoso, contribuindo para a prevenção e o cuidado em diferentes fases da vida.

OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.