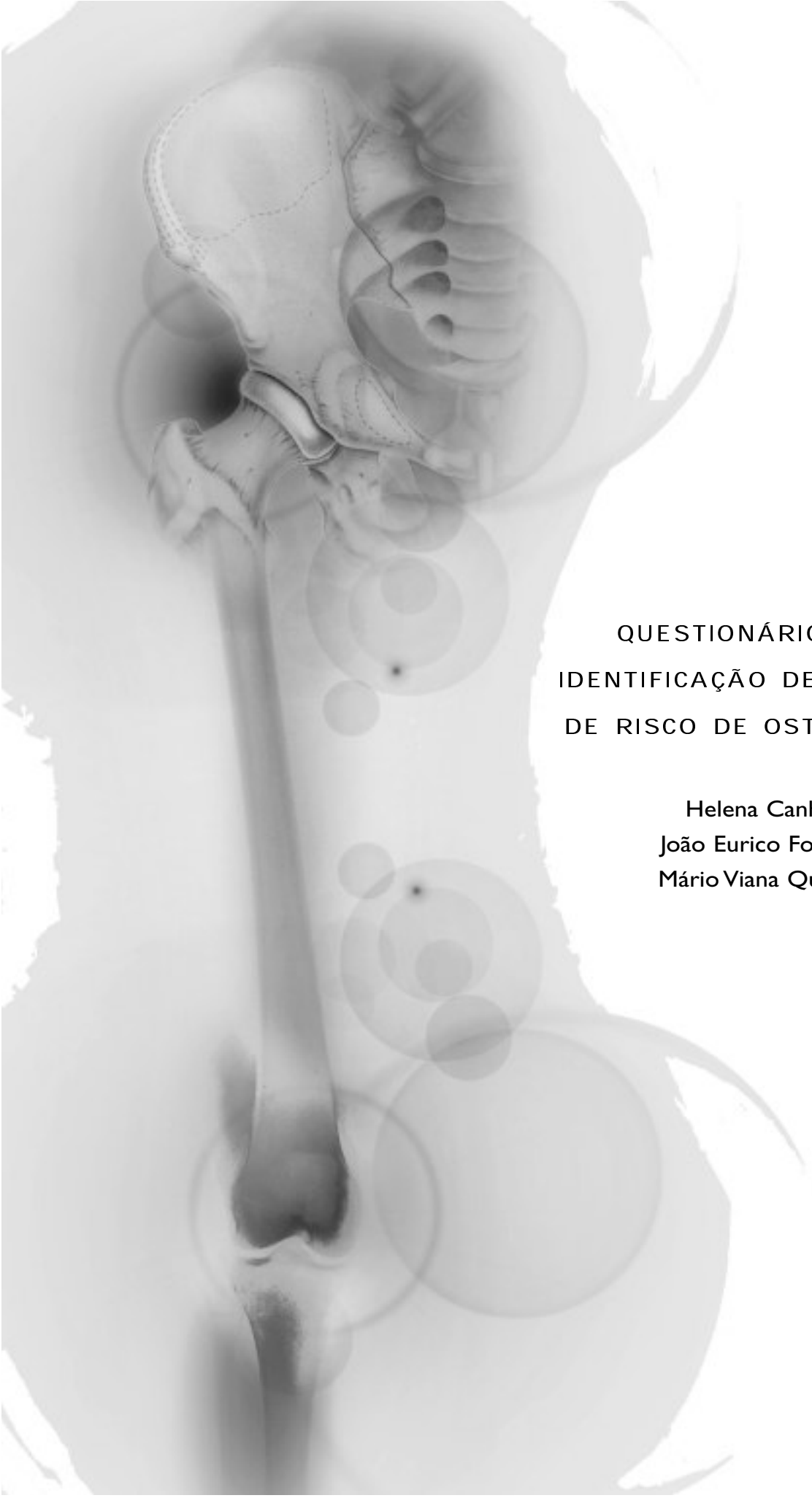

QUESTIONÁRIO PARA IDENTIFICAÇÃO DE FACTORES DE RISCO DE OSTEOPOROSE

Helena Canhão
João Eurico Fonseca
Mário Viana Queiroz

RESUMO

Neste artigo os autores apresentam um questionário de auto-preenchimento para identificação e quantificação dos factores de risco de osteoporose.

Palavras-chave: Osteoporose; Factores de Risco; Questionário.

ABSTRACT

The authors described a self-filled questionnaire to identify and to quantify risk factors of osteoporosis.

Key-Words: Osteoporosis; Risk Factors; Questionnaire.

QUESTIONÁRIO PARA IDENTIFICAÇÃO DE FACTORES DE RISCO DE OSTEOPOROSE

Helena Canhão*, João Eurico Fonseca**, M. Viana Queiroz***

Introdução

Nas últimas décadas a osteoporose (OP) tornou-se um verdadeiro problema de saúde pública. Os custos anuais estimados para as fracturas osteoporóticas do punho, coluna vertebral e colo do fémur são de cerca de 940 milhões de libras no Reino Unido e de 14 mil milhões de dólares nos Estados Unidos[1]. Em Portugal no ano 2000, registaram-se 8.500 fracturas do colo do fémur que representaram, em custos hospitalares directos, 51.321.300 euros[2]. O aumento da esperança média de vida vai exacerbar ainda mais este problema, prevendo-se um aumento exponencial dos indivíduos que estão em risco de sofrer de OP.

A identificação de hábitos e comportamentos que constituem factores de risco potencialmente modificáveis, como a actividade física, ingestão de produtos lácteos, hábitos tabágicos e alcoólicos, a caracterização do *status* hormonal e o registo de patologias co-mórbidas ou utilização de fármacos que aumentam o risco de osteoporose, pode ser essencial para alterar o curso da doença e optimizar o seu tratamento. Esta avaliação além de interesse clínico no caso do doente individual, também pode ser aplicada em larga escala e servir para caracterizar hábitos de grupos populacionais.

Questionário

Nos últimos anos tem-se registado um esforço na Reumatologia Portuguesa de organização e quantificação de informação sob a forma de protocolos como os que publicámos, por exemplo, para a artrite reumatóide[3] e espondilite anquilosante[4], a ficha de monitorização promovida pelo grupo de estudos da artrite reumatóide (GEAR) e as reuniões de consensos para monitorização e terapêutica promovidas por grupos apoiados pela Sociedade Portuguesa de Reumatologia, como os de osteoporose, espondilite anquilosante e GEAR. No caso particular da OP, a utilização de questionários de factores de risco pode ser útil, não só ao médico, que obtém mais informação, como ao doente, porque permite a auto-avaliação dos seus hábitos, alguns deles potencialmente modificáveis.

Neste artigo apresentamos um questionário que foi elaborado pelos autores, na Unidade de Reumatologia do Hospital de Santa Maria e que tem sido utilizado em consultas de Reumatologia e em protocolos de investigação clínica. O inquérito foi desenvolvido em linguagem simples e directa de modo a poder ser auto-preenchido. O objectivo é identificar, caracterizar e quantificar factores de risco de osteoporose[5,6]. Actualmente não dispomos de índices estratificados de risco, baseados na pontuação dos diversos factores de risco, mas a aplicação do questionário pode ajudar a identificar de forma sistemática, doentes potencialmente em risco, que desta forma podem beneficiar de investigação complementar laboratorial, radiológica e densitométrica adequada.

O objectivo desta publicação é apresentar o nosso questionário de modo a promover a discussão sobre as questões relevantes a incluir num protocolo de avaliação de factores de risco e permitir uma avaliação mais homogénea dos doentes.

O questionário tem 5 páginas no formato original. Na primeira é explicado ao doente os objectivos das questões. Esta página contém dados de identificação do doente como o nome completo, a morada, o telefone, data de nascimento, sexo, raça, peso e altura, naturalidade e profissão.

A segunda página é preenchida apenas por indivíduos do sexo feminino e caracteriza o número de gestações e partos, idades da menarca e menopausa, características dos ciclos menstruais, contra-

*Assistente Hospitalar de Reumatologia do Hospital Garcia da Orta
**Assistente Hospitalar de Reumatologia do Hospital Egas Moniz
***Chefe de Serviço de Reumatologia e Director do Serviço de Reumatologia do Hospital de Santa Maria

cepção, períodos de amenorreia, amamentação, sintomas característicos da perimenopausa e terapêutica hormonal de substituição.

As páginas seguintes deverão ser preenchidas por ambos os sexos. Na terceira página caracterizam-se as fracturas que o indivíduo sofreu previamente, os hábitos alcoólicos, tabágicos e alimentares.

Na página 4 as questões são relativas à actividade física prévia e actual, história familiar de osteoporose e de fracturas, identificação de factores que aumentam o risco de queda e os antecedentes pessoais de patologias.

A página 5 pretende identificar a terapêutica farmacológica prévia e actual.

O questionário é apresentado em anexo numa versão contínua.

A aplicação sistemática do questionário tem-se revelado útil, simples e de utilização prática.

Caro Sr. (a)

Gostaríamos que respondesse a algumas questões que apresentamos neste inquérito.

O questionário foi desenhado com o objectivo de detectar se está ou não em risco de desenvolver osteoporose e pode contribuir para aumentar o conhecimento sobre os factores de risco e de protecção de osteoporose na população portuguesa.

Toda a informação que nos der é estritamente confidencial e não poderá ser utilizada de forma a que o(a) possa identificar.

Se tiver dúvidas nalgumas questões, não as preencha, para depois discutir com o médico.

Obrigada pela sua colaboração.

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Profissão: _____

Data de Nascimento: _____-_____-_____ **Idade:** ____ ____ **Raça:** _____

Naturalidade (Freguesia e Concelho): _____

Escolaridade: _____ **Sexo: M** ☐ **F** ☐

Altura: _____ **Peso:** _____ **Telefone:** _____

Morada: _____

_____

Data preenchimento protocolo: _____-_____-_____ **Assinatura:** _____

Responda apenas se for do sexo feminino:

Quantas vezes esteve grávida? _____ Quantos partos teve? _____ Quantos abortos espontâneos teve? _____

Que idade tinha na 1ª menstruação? _____

Os Ciclos eram/são regulares ☐ ou irregulares ☐

Houve alguma ocasião em que esteve mais de 6 meses sem período menstrual (excluindo gravidez ou menopausa)?

Sim ☐ Não ☐ Causa _____

Alguma vez tomou contraceptivos orais (pílula)? Sim ☐ Não ☐

Se sim, durante quanto tempo (some os vários períodos de tempo): _____

Durante quanto tempo amamentou (some os vários períodos de tempo): _____

Em que idade foi a Menopausa: _____ Teve sintomas na altura ou após a menopausa? Sim ☐ Não ☐

Se a Menopausa ocorreu antes dos 45 anos, qual foi a causa? Espontânea ☐ Cirúrgica ☐ Medicamentosa ☐

Fez terapêutica hormonal de substituição (por ex. discos ou comprimidos) depois da menopausa?

Sim ☐ Não ☐ Não sabe ☐ Se sim, durante quanto tempo: _____

Para ambos os sexos:

FRACTURAS

Já alguma vez fracturou um osso? Sim ☐ Não ☐

Que idade tinha? _____ Quais os ossos fracturados? _____

Já fez fractura após um traumatismo mínimo (por ex. queda na rua)?

Sim ☐ Não ☐ Anca ☐ Coluna ☐ Punho ☐ Outra localização _____

Que idade tinha? _____

HÁBITOS ALCOÓLICOS

Não consome ou consome raramente ☐

Se consome regularmente, indique:

nº de copos de vinho/dia: _____ nº de cervejas/semana: _____ nº de copos whisky/semana: _____

outros: _____

HÁBITOS TABÁGICOS

Já alguma vez fumou regularmente? Sim ☐ Não ☐ Quantos cigarros por dia? _____

Início aos _____ anos

Duração (some os vários períodos de tempo) _____ anos

Parou de fumar há _____ anos

NUTRIÇÃO

Quantos copos de leite bebe por dia? _____

Quantos iogurtes come por semana? _____

Quantas fatias de queijo come por semana? _____

Come regularmente vegetais? Sim ☐ Não ☐

Dieta pouco sal ☐ sal normal ☐ salgada ☐

Come carne ou peixe todos os dias? Sim ☐ Não ☐

Dieta poucas proteínas (carne ou peixe) ☐ Normal ☐ Muitas proteínas (carne ou peixe) ☐

Consumo de água canalizada? Sim ☐ Não ☐

Se consome água engarrafada regularmente, qual a marca? _____

ACTIVIDADE FÍSICA

Actualmente tem: Vida sedentária ☐ Vida activa ☐ Prática regular de desporto

Nº horas/semana _____ Tipo de desporto _____

Já fez actividade física regular_____ Se sim entre que idades_____

Que actividade? _____ Quantas horas por semana? _____

A sua profissão obriga a efectuar esforço físico intenso? Sim ☐ Não ☐

Sofreu alguma doença ou acidente que o obrigasse a estar acamado ou imobilizado por mais de 3 meses?

Sim ☐ Não ☐ Qual doença? _____

HISTÓRIA FAMILIAR

Tem familiares com osteoporose? Sim ☐ Não ☐

Diga quais (por ex. irmã, mãe, tia paterna): _____

Algum dos seus familiares directos fracturou o colo do fémur (anca)? Sim ☐ Não ☐ Não sabe ☐

Com que idade? _____

FACTORES QUE AUMENTAM O RISCO DE QUEDA

Assinale se tem algum dos problemas seguintes:
Diminuição da audição ..... ☐
Diminuição da visão ..... ☐
Alterações do equilíbrio ..... ☐

Diminuição da força muscular nos membros inferiores ..... ☐
Alteração da marcha ..... ☐
Medicamentos que alteram estado de consciência ..... ☐

DOENÇAS

Diga de que doenças sofre actualmente (por exemplo problemas da tiróide, anorexia, doença de fígado, diabetes, artrite reumatóide, asma, etc.) : _____

Diga todas as doenças que já teve, com importância significativa: _____

Que cirurgias já efectuou? _____

MEDICAMENTOS

Diga todos os medicamentos que toma actualmente (incluindo cálcio, vitaminas, cortisona, terapêutica hormonal, medicamentos para a próstata, anticoagulantes, medicamentos para a epilepsia, medicamentos para os nervos, medicamentos para a tiróide, insulina ou comprimidos para diabetes, etc.):

_____
_____
_____
_____

Diga outros medicamentos, que apesar de não tomar actualmente, já tomou durante 3 meses ou mais (incluindo cálcio, vitaminas, cortisona, terapêutica hormonal, medicamentos para a próstata, anticoagulantes, anti-epilépticos, medicamentos para a tiróide, insulina ou comprimidos para diabetes, etc.):

_____
_____
_____
_____

Referências Bibliográficas

1. Compston JE, Rosen CJ. Introduction. In Osteoporosis. Edited by Compston JE, Rosen CJ. Oxford. Health Press. 2nd Ed. 1999
2. Osteoporosis in the European Community: a call to action. An audit of policy developments since 1998. International Osteoporosis Foundation, Lyon, France, 2000: 28-29
3. JE Fonseca, H Canhão, P Reis, H Jesus, JA Pereira Silva, M Viana Queiroz. Protocolo de monitorização clínica da artrite reumatóide (PMAR). Jornal do CIAR, 2001; XI: 113-118.
4. H Canhão, JE Fonseca, W Castelão, M Viana Queiroz. Protocolo de Monitorização da Espondilite Anquilosante – PMEA. Acta Reuma Port 2003; 28 (2): 93-7
5. Sambrook PN, Dequeker J, Rasp HH. Osteoporosis. In Rheumatology. Edited by Klippel JH and Dieppe PA. London. 2nd ed. 1998
6. Compston JE, Rosen CJ. Physiopathology. In Osteoporosis. Edited by Compston JE, Rosen CJ. Oxford. Health Press. 2nd Ed. 1999

Endereço para correspondência

Dra. Helena Canhão
Hospital Garcia de Orta, Almada
Fax: 351 217140866
e-mail: helenacanhao@netcabo.pt