

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA PACIENTES COM OSTEOARTROSE DO JOELHO: FUNDAMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO COMUNITÁRIA

Manoel Gonçalves Neto¹;

UNIG, Nova Iguaçu, RJ.

<http://lattes.cnpq.br/4818471915978798>

Jorge Ferreira da Silva Junior²;

UNIG, Nova Iguaçu, RJ.

<https://lattes.cnpq.br/4959983057929522>

Fernando Silva dos Santos³;

UNIG, Nova Iguaçu, RJ.

<https://lattes.cnpq.br/7884986484533476>

Adalgiza Mafra Moreno⁴.

UNIG, Nova Iguaçu, RJ.

<https://lattes.cnpq.br/4959983057929522>

RESUMO: A osteoartrose (OA) do joelho é uma doença musculoesquelética crônica e progressiva, marcada pela degeneração da cartilagem articular, inflamação de baixo grau e limitação funcional, sendo uma das principais causas de dor e incapacidade na população adulta e idosa. O aumento da longevidade e do sedentarismo contribui para maior prevalência e impacto clínico, social e econômico da doença. Este capítulo apresenta a construção e fundamentação do Manual de Boas Práticas para Pacientes com Osteoartrose do Joelho, desenvolvido para promover educação em saúde, autocuidado e adesão às terapias conservadoras. O manual foi elaborado a partir de revisão integrativa que incluiu diretrizes internacionais, recomendações nacionais e estudos recentes sobre escalas funcionais, manejo não farmacológico e intervenção educativa. São abordados conceitos de fisiopatologia, sintomas, diagnóstico, instrumentos de avaliação como EVA, WOMAC e Lequesne, além de orientações sobre exercícios, mudanças comportamentais, controle da dor e viscosuplementação. O material apresenta linguagem acessível e foco prático, facilitando autonomia e adesão do paciente. Conclui-se que o manual constitui ferramenta eficaz para melhorar função, dor e qualidade de vida, fortalecendo ações da Atenção Primária.

PALAVRAS-CHAVE: Osteoartrose. Joelho. Educação em Saúde.

MANUAL OF GOOD PRACTICES FOR PATIENTS WITH KNEE ORTOARTHRITIS: FOUNDATIONS, DEVELOPMENT AND COMMUNITY APPLICATION

ABSTRACT: Knee osteoarthritis (OA) is a chronic and progressive musculoskeletal disease characterized by articular cartilage degeneration, low-grade inflammation, and

functional limitation, being one of the main causes of pain and disability in the adult and elderly population. Increased longevity and sedentary lifestyles contribute to a higher prevalence and clinical, social, and economic impact of the disease. This chapter presents the construction and rationale of the Good Practices Manual for Patients with Knee Osteoarthritis, developed to promote health education, self-care, and adherence to conservative therapies. The manual was developed from an integrative review that included international guidelines, national recommendations, and recent studies on functional scales, non-pharmacological management, and educational intervention. This manual addresses concepts of pathophysiology, symptoms, diagnosis, assessment tools such as VAS, WOMAC, and Lequesne, as well as guidance on exercises, behavioral changes, pain management, and viscosupplementation. The material uses accessible language and a practical focus, facilitating patient autonomy and adherence. It concludes that the manual is an effective tool for improving function, pain, and quality of life, strengthening actions in Primary Care.

KEYWORDS: Osteoarthritis. Knee. Health Education.

INTRODUÇÃO

A osteoartrose (OA) do joelho é uma das condições musculoesqueléticas crônicas mais prevalentes e incapacitantes em adultos e idosos, caracterizada por degeneração progressiva da cartilagem, remodelação subcondral e processo inflamatório de baixa intensidade, resultando em dor, limitação funcional e comprometimento da qualidade de vida (Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019). A intensificação do envelhecimento populacional e o aumento do sedentarismo contribuem para o crescimento contínuo da doença, que representa importante causa de afastamento laboral e demanda crescente nos serviços de saúde, especialmente na Atenção Primária (Brigham et al., 2024).

Diante dessa realidade, estratégias educativas tornaram-se essenciais para complementar o tratamento clínico e promover o autocuidado, permitindo que o paciente compreenda melhor a fisiopatologia, os fatores de risco e as possibilidades terapêuticas. Diretrizes internacionais reforçam que programas estruturados de educação em saúde, associados a exercícios e mudanças comportamentais, melhoram significativamente dor, função e adesão ao tratamento (OARSI, 2019; AAOS, 2021). No Brasil, políticas públicas enfatizam a necessidade de materiais acessíveis e contextualizados para qualificar o cuidado longitudinal em saúde (MS, 2022; MS, 2023).

Nesse contexto, o Manual de Boas Práticas para Pacientes com Osteoartrose do Joelho, elaborado no âmbito do Projeto de Extensão Joelho Saudável da Universidade Iguazu (UNIG), surge como uma ferramenta pedagógica para apoiar pacientes, familiares e profissionais da APS, traduzindo evidências científicas para uma linguagem clara e útil. O presente capítulo aprofunda e fundamenta o conteúdo do manual, integrando conhecimento clínico, científico e educativo de forma coerente e aplicável à prática diária.

OBJETIVO

O objetivo deste capítulo é apresentar e fundamentar, baseada em evidências científicas, os principais conteúdos clínicos, educativos e terapêuticos do Manual de Boas Práticas para Pacientes com Osteoartrose do Joelho, destacando sua aplicação prática no manejo conservador da doença e na promoção do autocuidado e da qualidade de vida.

METODOLOGIA

A elaboração deste capítulo baseou-se em uma abordagem integrativa, envolvendo: revisão internacional (AAOS, 2021; OARSI, 2019; Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019; Brigham et al., 2024), revisão nacional (SBOT, 2023; MS, 2022; MS, 2023) e análise pedagógica do conteúdo do manual (Freire, 2020; Paim, 2021). Foram incluídos estudos recentes (2019–2024) e instrumentos reconhecidos como EVA (Miller et al., 2021), WOMAC (Bellamy et al., 1988) e Lequesne (1989).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. Conceitos Fundamentais da Osteoartrose

A osteoartrose é definida como uma doença degenerativa complexa, influenciada por fatores biomecânicos, metabólicos e inflamatórios. A degradação progressiva da cartilagem e a resposta inflamatória subclínica mantêm o ciclo da dor e da limitação (Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019; Brigham et al., 2024). O manual apresenta esses conceitos de forma acessível, permitindo que pacientes compreendam a necessidade de intervenções contínuas (SBOT, 2023; AAOS, 2021).

2. Sintomas, Impacto e Evolução Clínica

Dor mecânica, rigidez matinal, crepitação, edema e limitação funcional são manifestações clássicas da OA (AAOS, 2021; OARSI, 2019). Estudos evidenciam impacto significativo na autonomia e na capacidade laboral, especialmente em populações vulneráveis (Paim, 2021; WHO, 2023). O manual facilita o reconhecimento precoce desses sintomas, favorecendo intervenções adequadas.

3. Diagnóstico e Instrumentos de Avaliação

O diagnóstico da OA é clínico, complementado por escalas funcionais. EVA, WOMAC e Lequesne são instrumentos recomendados internacionalmente para monitoramento (Miller et al., 2021; Bellamy et al., 1988; Lequesne, 1989). Sua utilização favorece decisões clínicas seguras (AAOS, 2021; OARSI, 2019).

4. Tratamento Não Cirúrgico e Autocuidado

O manejo conservador é o pilar do tratamento e inclui exercícios, fortalecimento muscular, redução de peso, analgesia e educação em saúde. Exercícios terapêuticos reduzem dor e melhoram função (Franco et al., 2021; Melo & Lima, 2022). Redução de

peso tem impacto direto na progressão da doença (Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019). O manual traz estratégias simples e aplicáveis para o cotidiano do paciente.

5. Viscosuplementação

A viscosuplementação com ácido hialurônico melhora dor e função em OA leve a moderada (Bannuru et al., 2019; Santos & Rezende, 2019). Estudos recentes reforçam segurança e eficácia da terapia (Concogni et al., 2023; Zhao et al., 2023).

6. Educação em Saúde e Papel do Manual

Educação em saúde fortalece autonomia e adesão terapêutica (Freire, 2020; Paim, 2021). O manual traduz ciência para linguagem acessível, impactando positivamente autocuidado e continuidade do tratamento (WHO, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Manual de Boas Práticas para Pacientes com Osteoartrose do Joelho constitui instrumento essencial para promover autocuidado, melhorar qualidade de vida e fortalecer o manejo conservador da OA. A combinação entre educação, exercícios e intervenções como viscosuplementação demonstra eficácia comprovada. A ampliação de materiais educativos como este contribui para maior equidade e efetividade no cuidado em saúde.

REFERÊNCIAS

- AAOS – American Academy of Orthopaedic Surgeons. Clinical Practice Guideline for the Non-Arthroplasty Treatment of Knee Osteoarthritis. Rosemont: AAOS, 2021.
- BANNURU, R. R. et al. OARSÍ Guidelines for the Non-Surgical Management of Knee Osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*, v. 27, n. 11, p. 1578–1589, 2019.
- BELLAMY, N. et al. WOMAC Osteoarthritis Index: User Guide IX. Queensland: University of Queensland, 1988.
- BRIGHAM, C. et al. Global burden and epidemiology of knee osteoarthritis: trends and projections. *The Lancet Rheumatology*, 2024.
- CONCOGNI, V. et al. Efficacy and safety of hyaluronic acid viscosupplementation for knee osteoarthritis: an updated systematic review. *Clinical Rehabilitation*, 2023.
- FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 66. ed. São Paulo: Paz & Terra, 2020.
- FRANCO, M. R. et al. Exercise therapy for knee osteoarthritis: systematic review and evidence update. *British Journal of Sports Medicine*, 2021.
- HUNTER, D. J.; BIERMA-ZEINSTRAS, S. Osteoarthritis. *The Lancet*, v. 393, p. 1745–1759, 2019.
- LEQUESNE, M. Indices of severity and functional assessment in osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*, 1989.
- MELO, A. C.; LIMA, R. C. Abordagem fisioterapêutica na osteoartrose do joelho: revisão

narrativa. Revista Brasileira de Fisioterapia, 2022.

MILLER, L. E. et al. Validity and responsiveness of the Visual Analogue Scale for pain in musculoskeletal disorders. Clinical Orthopaedics and Related Research, 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: MS, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Caderno de Atenção Básica – Condições Crônicas Musculoesqueléticas. Brasília: MS, 2023.

PAIM, J. Modelos de atenção à saúde e educação em autocuidado. Salvador: EDUFBA, 2021.

SANTOS, R. L.; REZENDE, M. U. Viscosuplementação: conceitos e aplicações clínicas. Revista Brasileira de Ortopedia, 2019.

SBOT – Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Diretrizes para o tratamento conservador da osteoartrose do joelho. São Paulo: SBOT, 2023.

WHO – World Health Organization. Rehabilitation for Musculoskeletal Conditions. Geneva: WHO, 2023.

ZHAO, Z. et al. Hyaluronic acid injections for knee osteoarthritis: updated meta-analysis of randomized clinical trials. Journal of Orthopaedic Research, 2023.