

**662 - EDUCAÇÃO É A BASE DA PREVENÇÃO** - Francini Gazzoli (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Sueli Nicolau Boaro (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Luiz Barbosa da Silva Junior (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - [franzinha-fran@hotmail.com](mailto:franzinha-fran@hotmail.com)

**Introdução:** Os gastos do governo principalmente com fraturas, decorrentes da osteoporose, vem aumentando gradativamente. Então, faz-se necessário tomar medidas urgentes no sentido de prevenir a osteoporose precoce. **Objetivos:** Conscientizar a população (crianças e seus pais) da importância de um estilo de vida saudável para estocagem e manutenção da massa óssea. **Métodos:** O trabalho está sendo desenvolvido nas escolas de Presidente Prudente através de palestras atingindo a faixa etária dos 6-17 anos. Após a palestra ser ministrada aos alunos os pais dos mesmos recebem a mesma palestra em linguagem mais elaborada. **Resultados:** Os resultados parciais indicam mudança nos hábitos alimentares da família. Através deste projeto tanto as crianças como os adultos são direcionados para a prevenção da osteoporose precoce. **Resumo:** A queda da mortalidade e conseqüentemente o aumento da expectativa de vida, resulta no envelhecimento da população e no aumento das taxas de doenças crônico-degenerativas, entre as quais a osteoporose. Esta doença é caracterizada pelo baixo nível de massa óssea, tornando o osso fraco e poroso. Essa fragilidade vai se desenvolvendo ao longo dos anos (osteopenia), até resultar em uma fratura. Para que o osso tenha um desenvolvimento normal é importante a ingestão adequada de cálcio e vitamina D. O esqueleto humano acumula massa óssea até a faixa dos 30 anos, sendo que esta é maior no homem do que na mulher. Para os homens a perda da massa óssea começa aos 45 anos e é cerca de 0,5% ao ano, muito menor se comparada às mulheres na menopausa que chegam a perder inicialmente de 2 a 4% ao ano e estabilizam para 1% ao ano. Na maioria das pessoas, a quinta década de vida caracteriza uma acentuação na perda óssea e o risco se torna cada vez maior. As chances de desenvolver osteoporose aumentam com o tabagismo, ingestão excessiva de álcool, ingestão alta de xícaras de café por dia (combinada a uma baixa ingestão de cálcio), consumo inadequado de cálcio ou realização de pouco ou nenhum exercício com pesos. A população em geral é mal informada das medidas de prevenção para evitar a osteoporose precoce. Diante dessa realidade o trabalho de extensão é desenvolvido nas escolas de Presidente Prudente através de palestras atingindo a faixa etária dos 6-17 anos. Após a palestra ser ministrada aos alunos, os pais dos mesmos recebem a mesma palestra em linguagem mais elaborada, com o objetivo de conscientizar a população (crianças e seus pais) da importância de um estilo de vida saudável para estocagem e manutenção da massa óssea. Os resultados parciais indicam mudança nos hábitos alimentares da família. Através deste projeto tanto as crianças como os adultos são direcionados para a prevenção da osteoporose precoce.