

# Osteoporose:

descubra seus sintomas, fatores de risco, prevenção e cuidados

INFORMATIVO  
OUTUBRO • 2022

CUIDAR DE VOCÊ ESSE É O PLANO



# Índice

**01.**

Introdução

**02.**

Quais são os sintomas da osteoporose?

**03.**

Como prevenir a osteoporose?

**04.**

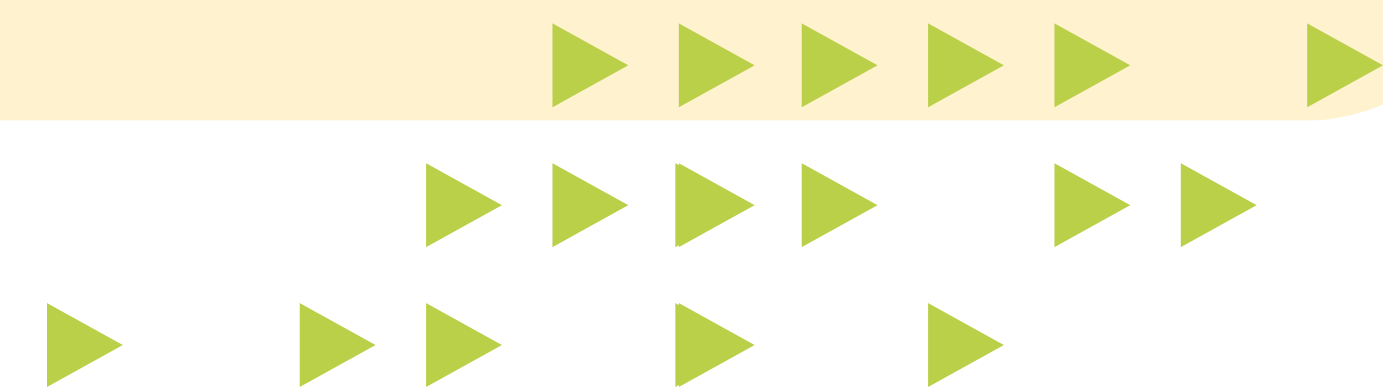
Diagnóstico da osteoporose

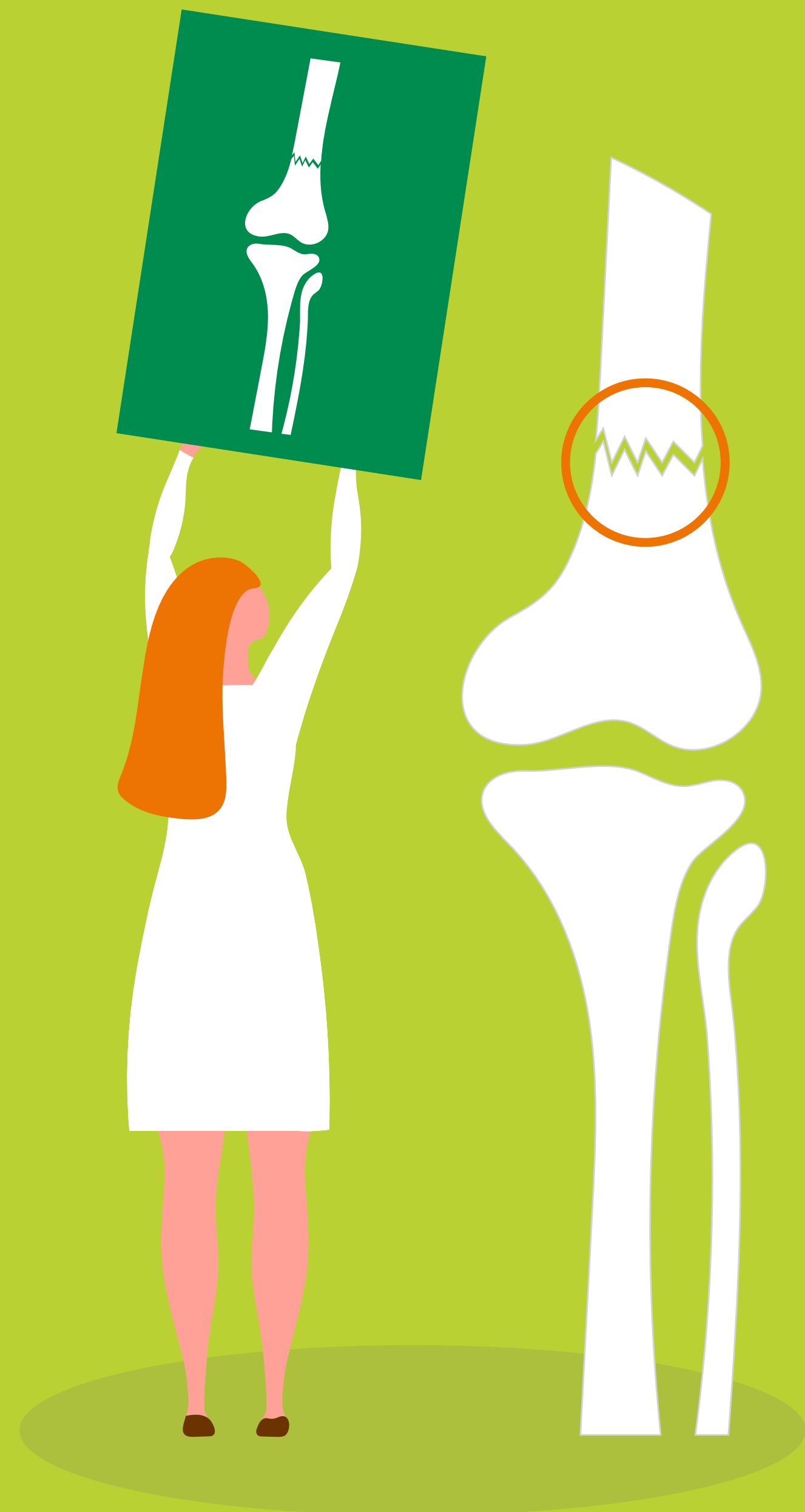
**05.**

Tratamento da osteoporose

**06.**

Qual a relação entre menopausa e osteoporose?





# 01

## Introdução

A osteoporose faz com que os ossos se tornem mais porosos e percam a densidade, resultando em ossos que se quebram com mais facilidade. A condição pode afetar pessoas de ambos os sexos e jovens, mas é mais comum em mulheres depois da menopausa. A osteoporose é capaz de causar essa perda de densidade em todo o esqueleto, mas especialmente em ossos como os do punho, da coluna e da cabeça do fêmur.





# 02

## Quais são os sintomas da osteoporose?

A osteoporose não é uma doença que possui muitos sintomas. De maneira geral, ela pode causar fortes dores na coluna. Fora isso, ela geralmente é descoberta depois que ocorre a fratura de algum osso.

Por isso é importante realizar avaliação médica e, nos casos indicados, submeter-se à densitometria óssea para diagnóstico da doença em estágio inicial.



Dentre os fatores de risco, temos:

**Predisposição genética**

**Envelhecimento**

**Dieta pobre em cálcio**

**Sedentarismo**

**Abuso de álcool**

**Tabagismo**

**Menopausa**

**Uso abusivo de remédios à base de corticoides**

**Doenças reumáticas autoimunes, como a artrite reumatoide**

**Diabetes**

**Disfunções na tireoide**

**Pais com histórico de fratura de fêmur**

# 03

## Como prevenir a osteoporose?

A prevenção da osteoporose é feita com a adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida. No caso das mulheres, é preciso redobrar a atenção após a menopausa, já que a queda dos níveis do hormônio estrogênio acelera o processo de perda de densidade óssea, demandando mais cuidados para prevenir a doença.

Existem algumas maneiras de prevenir a osteoporose, a primeira delas é consumir cálcio em quantidades adequadas. Quando o corpo não recebe cálcio suficiente, ele suga a substância diretamente dos ossos, o que provoca a perda de massa óssea. Os seguintes alimentos são boas fontes de cálcio: laticínios com pouca ou sem gordura, sucos, cereais, leite de soja, tofu, sardinha, salmão, couve e brócolis.

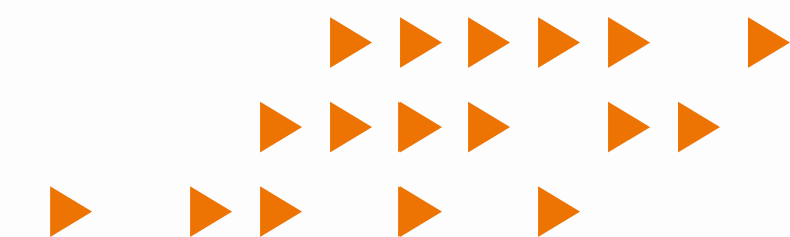




Praticar atividades físicas também ajuda a controlar a perda óssea e a melhorar o equilíbrio do corpo, o que previne eventuais quedas. As atividades físicas mais adequadas para isso são: caminhada, musculação, dança, aeróbica, hidroginástica, subir escadas e yoga.

A vitamina D também é essencial para prevenir a osteoporose, já que ela ajuda o corpo a absorver o cálcio. Por isso, é preciso tomar sol com frequência, durante 15 ou 20 minutos, em horários em que o sol não esteja muito forte.

Por fim, evite beber álcool e não fume. O álcool está ligado a maiores chances de perda de massa óssea, assim como o cigarro, que impede, por exemplo, que o estrogênio funcione adequadamente.





# 04

## Diagnóstico da osteoporose

A osteoporose não dá sinais claros de que está se instalando. Portanto, o médico inicia a investigação levando em conta dados como idade, peso, altura, histórico de fraturas na família, uso de determinados medicamentos e hábitos como fumar e beber. Mas a sua confirmação costuma vir no resultado da densitometria óssea. Se o paciente já passou dos 50 anos ou está na menopausa, é necessário fazer o exame de densitometria óssea com regularidade, principalmente se houver casos na família. Simples e indolor, o teste é realizado por meio de raio X e pode identificar os níveis de perda óssea. Quanto mais cedo identificá-los, melhor para a prevenção.







# 05

## Tratamento da osteoporose

O tratamento da osteoporose consiste em fortalecer o esqueleto. Uma série de medicamentos podem ser utilizados para esse fim, mas a alimentação, como citamos anteriormente, também tem papel fundamental.

Mesmo quando a osteoporose já foi diagnosticada, o consumo de cálcio e vitamina D deve ser adotado para fortalecer os ossos. Além de garanti-lo por meio da dieta, pode ser necessário tomar suplementos dessas substâncias. No entanto, o suplemento deve ser recomendado pelo médico ou nutricionista, pois apenas um especialista poderá indicar quantos miligramas são necessários e a frequência do seu uso.

# 06

## Qual a relação entre menopausa e osteoporose?

A menopausa é um fenômeno com grande impacto no organismo de uma mulher. Com a sua chegada, a produção de estrogênio diminui significativamente, ocasionando a perda de cálcio nos ossos. O estrogênio funciona como um carregador de cálcio. Isso significa que o hormônio permite que o nutriente penetre no osso e contribua para a formação e manutenção da massa óssea. Devido à sua ação no organismo feminino, é importante encontrar uma forma de driblar a falta de estrogênio no corpo, o que ajuda a tratar a osteoporose. Quando não há contraindicação, as mulheres que desejarem podem realizar a terapia hormonal, que tem como objetivo, além de outros benefícios, auxiliar no incremento da massa óssea. Em casos de osteoporose já instalada, é importante que a mulher converse com o médico, para que ele indique um tratamento medicamentoso adequado e específico para controlar a doença.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



 [unimedcuritiba.com.br](https://unimedcuritiba.com.br)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)