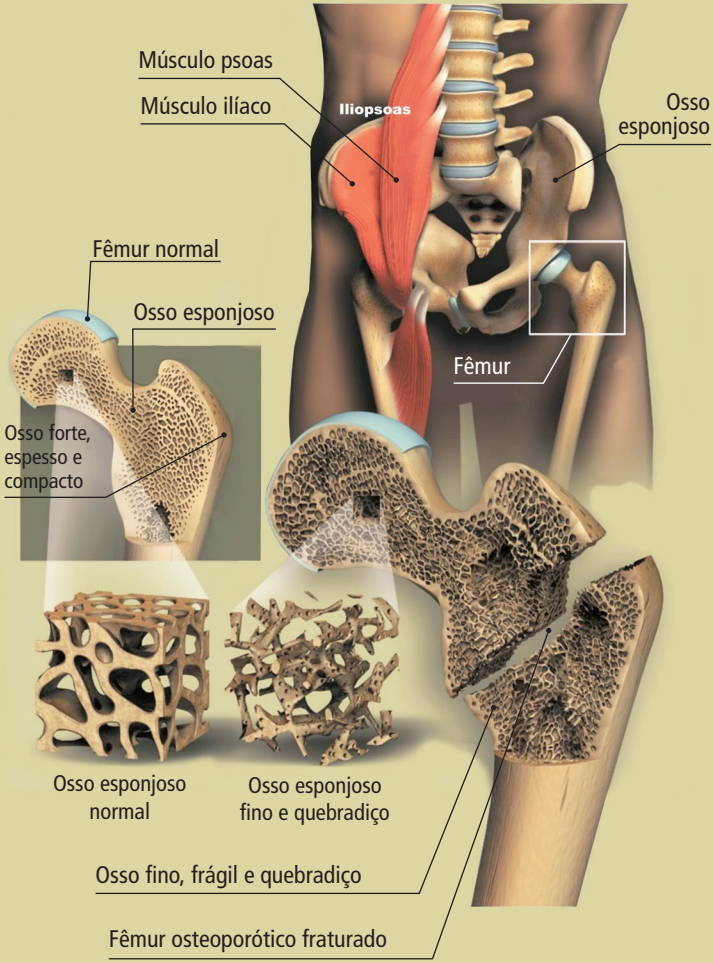
O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE

OSTEOPOROSE

OSTEOPOROSE



O QUE É?

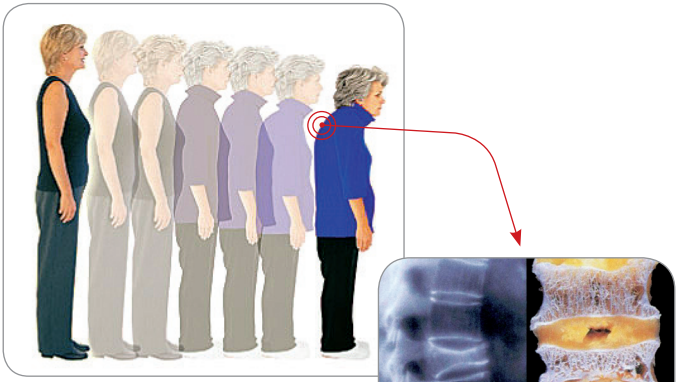
A osteoporose é uma doença que compromete os ossos, tornando-os gradativamente frágeis e por isso mesmo mais sujeitos a fraturas. O osso, como os demais tecidos orgânicos, é uma estrutura viva e está sempre em manutenção - e se mantém saudável mediante a constante remodelação do osso velho em osso novo. O comprometimento desse processo é responsável pela osteoporose.

QUEM PODE TER?

As mulheres na menopausa apresentam o maior risco de desenvolvimento da doença, porque a redução do estrogênio (hormônio feminino), que ocorre nesse período, afeta diretamente o metabolismo ósseo, comprometendo a sua qualidade. Nesse momento ocorre uma perda acentuada da massa óssea. No entanto, homens também podem desenvolver osteoporose, assim como jovens e crianças e, nesse grupo em especial, devem ser investigadas causas ocultas para essa perda de massa óssea.

QUAIS OS SINTOMAS?

A osteoporose em sua fase inicial não apresenta dor e nenhum outro sintoma característico, sendo uma doença silenciosa e progressiva. O principal sintoma ocorre quando há grande fragilidade óssea e começam a ocorrer as fraturas por queda, sem trauma ou por trauma mínimo (fraturas ditas espontâneas) e suas consequências. A osteoporose pode acometer qualquer osso, mas os mais sujeitos à fratura são



punhos, coluna vertebral e fêmur. Com a progressão da doença, múltiplas pequenas fraturas na coluna vertebral podem acarretar desvios posturais, diminuição de estatura e mesmo intensas dores lombares.

COMO DIAGNOSTICAR?

- **Através de uma boa história clínica**, para afastar também outras doenças.
- **Exame físico completo**.
- **Pela Densitometria óssea** - que é o exame de escolha para confirmar o diagnóstico e que deve ser repetida em intervalos regulares para acompanhamento - de acordo com orientação médica.
- **Pelas radiografias** - que ajudam a afastar outras doenças, podem sugerir o diagnóstico e confirmar a presença de fraturas.

Densitometria óssea

QUAIS OS FATORES DE RISCO?

- Mulheres na menopausa;
- Pessoas de origem caucasiana;
- Baixa densidade mineral óssea (baixa estatura, baixo peso, perdas excessivas de peso);
- Relato de fraturas antes dos 45 anos;
- História familiar de fraturas, em especial de quadril;
- Tabagismo;
- Sedentarismo;
- Uso abusivo de álcool;
- Certas doenças metabólicas associadas;
- Consumo excessivo de cafeína;
- Medicações de uso crônico como: corticóides e anticoagulantes, dentre outros.

COMO PREVENIR?

- A prevenção deve ser feita ao longo de toda a vida, começando mesmo na infância.
- Cuidados a serem seguidos:
- Expor-se regularmente ao sol no horário matinal;
- Não fumar;
- Evitar consumo excessivo de cafeína, contida no café, em refrigerantes, mate e chás;

- Exercitar-se principalmente com caminhadas e exercícios em que haja demanda de força muscular (musculação), sempre sob supervisão profissional;
- Ter uma alimentação rica em cálcio e vitamina D, cujas principais fontes são o leite e derivados (mesmo sem gordura) e vegetais verdes escuros (como brócolis e sardinhas);
- Ingerir cerca de 1000mg de cálcio/dia, podendo ser avaliada suplementação com cálcio e vitamina D sob orientação de profissional médico ou nutricionista;
- Submeter-se a avaliações médicas regulares, incluindo realização de densitometrias ósseas de acordo com orientação médica.

COMO TRATAR?

Além dos cuidados para minimizar os fatores de risco para a doença e sua principal complicação – a fratura – existem medicações que tratam a osteoporose, aumentando a massa óssea e reduzindo assim o risco de fraturas.

Fique atento! A osteoporose pode ser causada ou estar associada a outras doenças, como alterações metabólicas, inflamatórias e até mesmo o câncer, sendo assim, é fundamental sempre uma investigação médica completa. A DOR deve sempre ser investigada pelo médico, não devendo ser atribuída a osteoporose sem evidência de fratura.

COMO PREVENIR QUEDA?

A fratura causada pela queda é a maior complicação da osteoporose. E é preciso lembrar que, a maior parte das quedas é domiciliar. Dessa forma, transformar a casa em um ambiente seguro é fundamental. Encape fios, instale pisos antiderrapantes, barras de apoio - em especial nos banheiros - e pontos de luz estratégicos, dentre outros cuidados. É muito importante a atenção com a saúde ocular e com o fortalecimento dos músculos para evitar tropeços. Principalmente no idoso, a queda com fratura de colo de fêmur, pode acarretar um longo período acamado, resultando em complicações como escaras, tromboses e pneumonias, que podem provocar até mesmo a morte.

Dicas para evitar quedas

INFOGRÁFICO: LUCIANA PIMENTA / ILUSTRAÇÃO: GUABIRAS

1 Use sapatos leves, confortáveis, antiderrapantes, sem saltos, com solado de borracha e ajustados ao tamanho do pé.

2 Use bolsas com alças transpassadas ao corpo para dividir o peso melhor. Deixe as mãos livres para se apoiar.

3 Verifique se a ponta de borracha da bengala está desgastada. Troque se for necessário.

4 Faça exames de rotina regularmente. Cuide da visão e da pressão arterial.

5

Meça a densidade óssea. Quedas têm consequências maiores em ossos fracos.

6

Pratique atividades físicas.

7

Elimine móveis e passagens com quinas vivas.

8

Não deixe fios cruzando cômodos da casa

9

Cuidado com animais domésticos. Acostume-os a habitar apenas um espaço da casa

10

No banheiro, retire prateleiras de vidro e superfícies cortantes e troque o piso por um antiderrapante.

11

No caso de queda, vire-se para o lado não machucado, fique em posição confortável e movimente-se o mínimo possível.

12

Peça socorro médico.

SECRETARIA DE SAÚDE

SES - Secretaria de Estado de Saúde / RJ
DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis
Rua México, nº 128 sala 406, Centro, Rio de Janeiro - RJ CEP: 200.31-142
Telefones: (21) 2333-3879 / 2333-3853 email: dcnt@saude.rj.gov.br