

## Você sabe o que é, como prevenir e como tratar a Osteoporose?

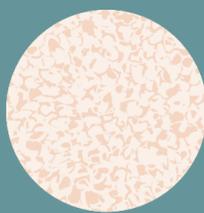


Como qualquer outro tecido do nosso corpo, **o osso é uma estrutura viva**, que precisa se manter saudável, e isso acontece através de um **processo constante de renovação e remodelação**.

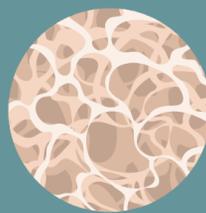
Quando os nossos ossos não se renovam, ficam finos, frágeis e porosos, e podem quebrar após uma **pequena pancada, queda ou movimento brusco**. Essa condição é chamada de **Osteoporose**, uma doença que provoca o **enfraquecimento progressivo da massa óssea**.

### Não se descuide!

A osteoporose pode dificultar a locomoção, aumentar o risco de quedas e fraturas e comprometer sua independência e sua qualidade de vida.



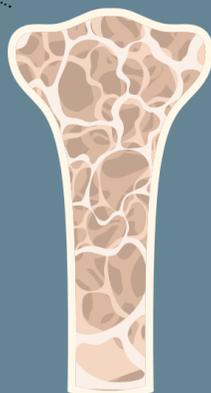
Osso normal



Osso com osteoporose

**Cerca de 10 milhões** de pessoas no Brasil têm Osteoporose. Idosos e mulheres pós-menopausa são os que mais sofrem com essa doença, mas existem outros fatores de risco, como histórico familiar, dieta pobre em cálcio e vitamina D, fumo, álcool, sedentarismo, baixo peso e deficiência hormonal.

■ **ATENÇÃO:** A **OSTEOPOROSE** É UMA DOENÇA SILENCIOSA, OS SINTOMAS RARAMENTE APARECEM ANTES QUE UMA FRATURA ACONTEÇA. QUANDO OCORRE UMA FRATURA, A DOENÇA JÁ ESTÁ INSTALADA E PODE ESTAR AVANÇADA.



Qualquer osso do corpo pode se quebrar, mas as fraturas mais comuns ocorrem na coluna, punho, braços e quadril/fêmur, sendo esta última, a pior.

**Então, vamos nos cuidar!**

### Com atitudes simples, a osteoporose pode ser prevenida e controlada:

- Fazer atividade física regular, principalmente exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio.
- Manter uma alimentação rica em cálcio (leite, queijo branco, iogurte, brócolis, couve, sardinha, pescada, gergelim, linhaça) e proteínas (carnes, frango, peixes e ovos).
- Evitar bebidas alcoólicas, refrigerantes, café e alimentos com excesso de sal.
- Não fumar.
- Tomar banho de sol sem protetor solar pela manhã, por pelo menos 15 minutos.
- Tomar os medicamentos corretamente quando prescritos pelo seu médico.
- Manter o controle de doenças como diabetes, distúrbios na tireoide, doença renal e doença pulmonar.
- Fazer o exame de Densitometria Óssea para avaliação e acompanhamento.
- Evitar o risco de quedas, dentro e fora de casa, usando calçados adequados, não subindo em escadas ou banquinhos, nem se levantando no escuro.



### Conte sempre com a Equipe do Cuidado do NotreLife 50+!

Marque uma consulta com seu Médico e converse com o Especialista 50+ e com a Enfermeira através do WhatsApp.

**Clique aqui** para saber mais sobre os cuidados com a Osteoporose.

### Fique por dentro de todas as novidades do Programa Saúde em Casa

#### REFERÊNCIAS:

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia:  
<https://www.endocrino.org.br/dia-mundial-da-osteoporose/>  
<https://www.endocrino.org.br/dia-mundial-da-osteoporose-4/>

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia:  
<https://www.reumatologia.org.br/noticias/dia-mundial-de-alerta-para-osteopose/>

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia:  
<https://sbgg.org.br/dia-mundial-da-osteoporose-saiba-mais-sobre-os-riscos-da-doenca/>

Internacional Osteoporosis Foundation:  
<https://www.febrago.org.br/images/IOF-PDF.pdf>