



@cuidados.alzheimer

---

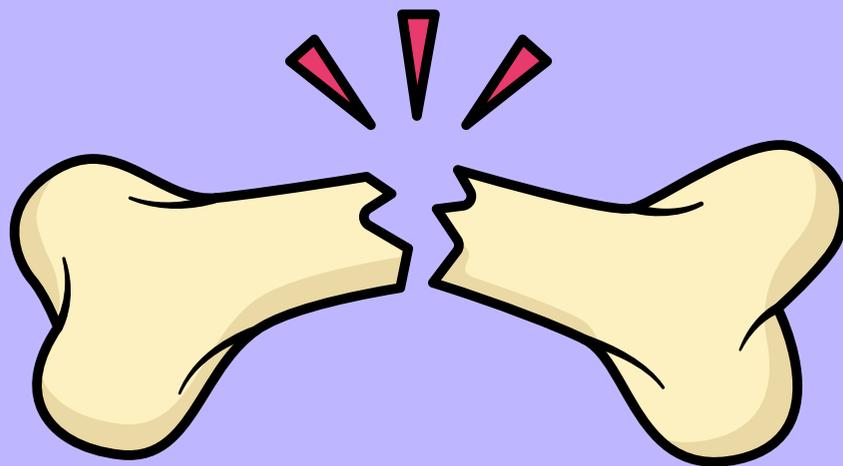
# Osteoporose, o que é?

---



# Você sabia que os ossos também envelhecem?

Com o passar dos anos, eles podem **perder massa** e se tornar mais frágeis, isso leva a fragilidade e aumenta o **risco de fraturas**, especialmente após quedas. Essa condição é conhecida como **osteoporose**, uma doença progressiva que envolve todo o corpo e afeta principalmente mulheres após a menopausa e os **idosos em geral**.



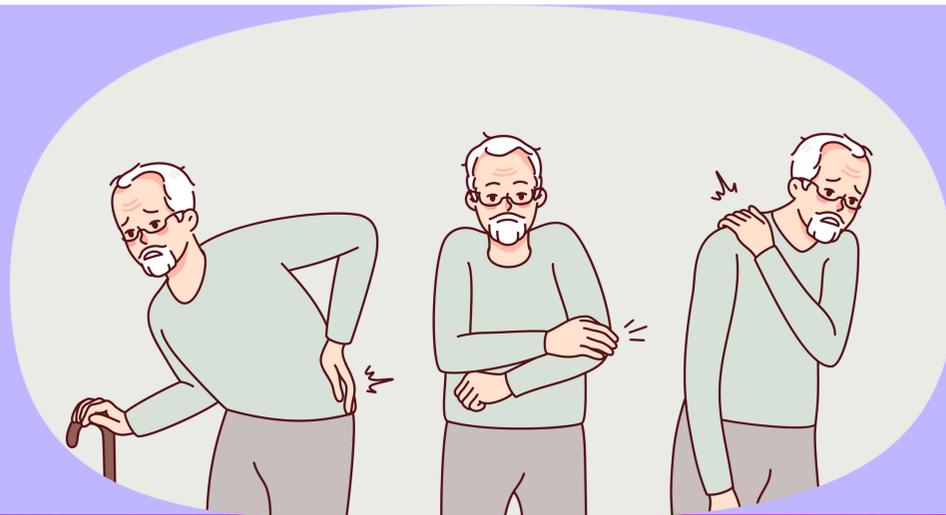
# Quais são os fatores de risco?

- Idade avançada;
- **Histórico familiar** de osteoporose;
- Sedentarismo;
- Baixa ingestão de **cálcio e vitamina D**;
- Tabagismo e consumo excessivo de álcool;
- **Menopausa.**



# Sintomas comuns com o avanço da doença:

- Dor ou sensibilidade óssea;
- **Diminuição de estatura** com o passar do tempo;
- **Dor na região lombar** devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral;
- Dor no pescoço devido a **fraturas** dos ossos;
- **Postura encurvada** ou cifótica.



# Como saber se tenho osteoporose?

O diagnóstico é realizado por um médico e é feito através de um exame chamado **densitometria óssea**, que avalia a densidade dos ossos. É indicado especialmente para pessoas acima dos **65 anos** ou que apresentem fatores de risco. Muitas vezes, a osteoporose é silenciosa, ou seja, não apresenta sintomas até que um osso se quebre. Por isso, a **prevenção e o cuidado** contínuo são essenciais para manter a qualidade de vida.

# Como prevenir e controlar a osteoporose?

- **Alimentação rica em cálcio:** leite, queijos, iogurtes, **vegetais verde-escuros**, sardinha;
- **Vitamina D:** exposição ao sol por **15 a 20 minutos** por dia;
- **Atividade física regular:** caminhadas, musculação leve ou exercícios orientados ajudam a manter os ossos fortes;



- **Evitar o cigarro e o álcool:** hábitos que prejudicam a saúde óssea;
- **Acompanhamento médico:** essencial para avaliação, prevenção e tratamento quando necessário.



A osteoporose **pode ser controlada!** Com cuidados simples e acompanhamento adequado, é possível envelhecer com **qualidade e autonomia**, lembrando sempre que a prevenção é o melhor caminho!

# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

# Gostou da publicação?



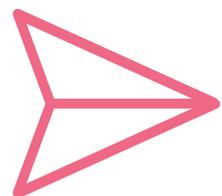
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



**Paola Paiva Monteiro**  
Enfermeira



**Carolina Arcanjo dos Santos**  
Acadêmica de Enfermagem 6<sup>o</sup> período



**Gustavo Martins Lemos Tavares**  
Acadêmico de Enfermagem do 7<sup>o</sup>  
Período



## Referências Bibliográficas:

**BRAGA, R. C.; et al. Impacto da osteoporose na qualidade de vida dos idosos. Research, Society and Development. v. 13, n. 12, p. 1-9, 2024.**

**BRASIL. Osteoporose é uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos. Ministério da Saúde, Brasil. 20 de Outubro de 2022.**

**BOLSTER, M. B. Osteoporose. MSD e os Manuais MSD, 2024.**