



@cuidados.alzheimer

Osteoporose: um mal silencioso, como prevenir?



A **osteoporose** é uma condição caracterizada pela diminuição da densidade dos ossos, deixando-os mais frágeis e suscetíveis a fraturas, especialmente em idosos. É uma doença muitas vezes silenciosa e só é descoberta após uma queda, sendo muito comum entre os idosos. Por isso, falar sobre prevenção é fundamental para garantir mais **segurança e qualidade de vida**.



O primeiro passo para prevenirmos é entender quais grupos têm uma **maior chance de desenvolver a osteoporose**, são eles:

- Mulheres após a menopausa;
- Idosos **acima de 60 anos**;
- Pessoas com histórico familiar;
- **Sedentarismo**;
- Baixa ingestão de cálcio;
- **Fumantes** e uso abusivo de álcool.



E como posso prevenir?

1 - Alimentação rica em cálcio

- O cálcio é essencial para manter os ossos fortes:
- Leite e derivados;
- Vegetais verde-escuros (couve, brócolis);
- Sardinha.

2 - Vitamina D é essencial

A vitamina D é fundamental para a absorção do cálcio:

- Exponha-se ao sol da manhã regularmente;
- Avaliação médica para suplementação, se necessário.

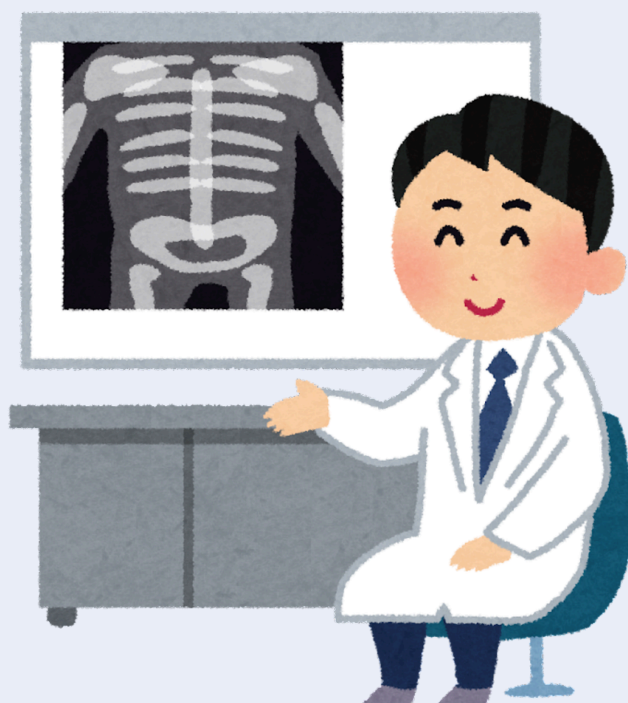
3 - Pratique atividade física e evite hábitos prejudiciais

O exercício físico fortalece nosso corpo e **previne quedas**:

- Caminhadas e Alongamentos;
- Exercícios de **fortalecimento muscular**;
- Não fumar e reduzir consumo de álcool;
- Realizar sempre as **consultas e exames de rotina** com sua equipe de saúde.



A **osteoporose** pode até ser silenciosa, mas a prevenção faz toda a diferença, o exame de **densitometria óssea** pode identificar precocemente a perda de massa óssea, permitindo tratamento adequado antes da doença se agravar, o acompanhamento com a equipe de saúde é um passo essencial para um **envelhecimento mais seguro e ativo**.



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?



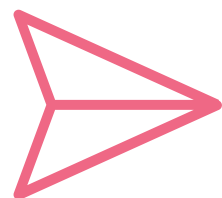
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9^o
Período



Referências Bibliográficas:

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO.
Cuidar dos ossos é cuidar da vida: como prevenir a
osteoporose. Prefeitura de São Paulo, 2025.
Disponível em:
[https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/cuidar-](https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/cuidar-dos-ossos-%C3%A9-cuidar-da-vida-como-prevenir-a-osteoporose)
[dos-ossos-%C3%A9-cuidar-da-vida-como-](https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/cuidar-dos-ossos-%C3%A9-cuidar-da-vida-como-prevenir-a-osteoporose)
[prevenir-a-osteoporose](https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/cuidar-dos-ossos-%C3%A9-cuidar-da-vida-como-prevenir-a-osteoporose)

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA.
Prevenção para osteoporose. SBR, 2016. Disponível
em:
[https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-](https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/prevencao-para-osteoporose/)
[paciente/prevencao-para-osteoporose/](https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/prevencao-para-osteoporose/)