



@cuidados.alzheimer

---

# Alguns cuidados com o idoso com osteoporose

---





A osteoporose é uma doença silenciosa caracterizada pela perda da densidade do osso, isto é, o osso fica mais fino e

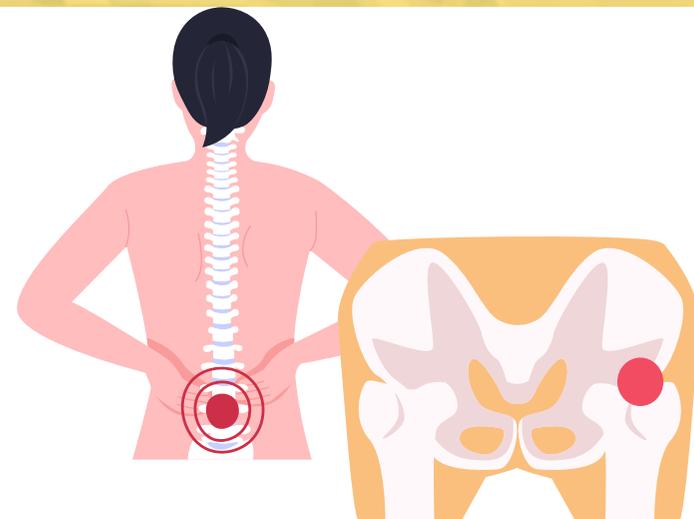
poroso, o que pode ser comparado, com uma madeira que está sendo devorada por cupins, onde o material fica cada vez mais frágil podendo se quebrar.



Como o osso é responsável pela sustentação do corpo, à medida que ele fica frágil ele pode se romper ocasionando quedas, fraturas ou deformações.



Os locais mais comuns atingidos pela doença são a coluna, o fêmur, o punho e o braço.



Existem alguns fatores de risco para a osteoporose como o histórico familiar, uma alimentação com pouco ou nenhum cálcio e vitamina D,

o sedentarismo, a menopausa precoce dentre outros, e a forma mais comum para se avaliar a presença ou não de osteoporose é o exame de densidade óssea.



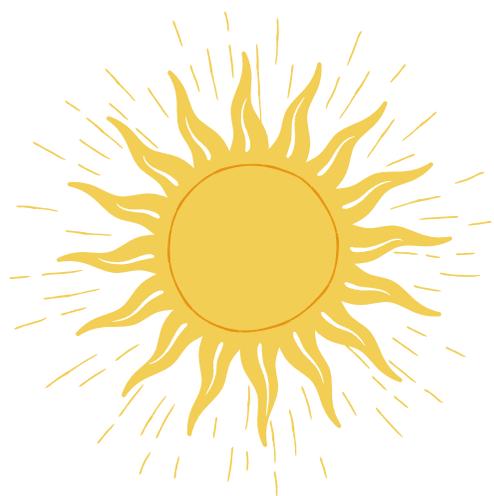
Alguns cuidados para se ter com o idoso portador de osteoporose são:

### 1º Cuidado

Uma alimentação rica em cálcio e em Vitamina D, como leite e derivados, carnes, peixes, nozes dentre outros;



### 2º Cuidado



Uma exposição ao sol da manhã, e se necessário o uso de suplementos vitamínicos de Cálcio e Vitamina D;



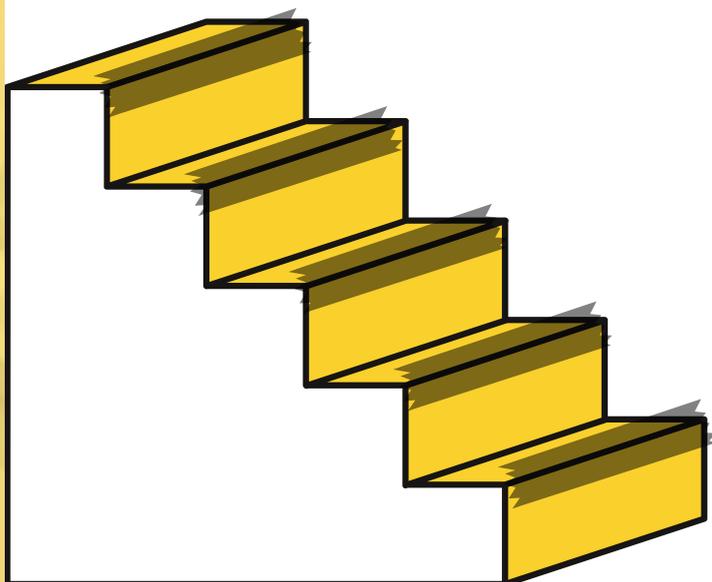
### 3º Cuidado

Evite o uso de tapetes pela casa ou deixar materiais perfurocortantes desprotegidos;



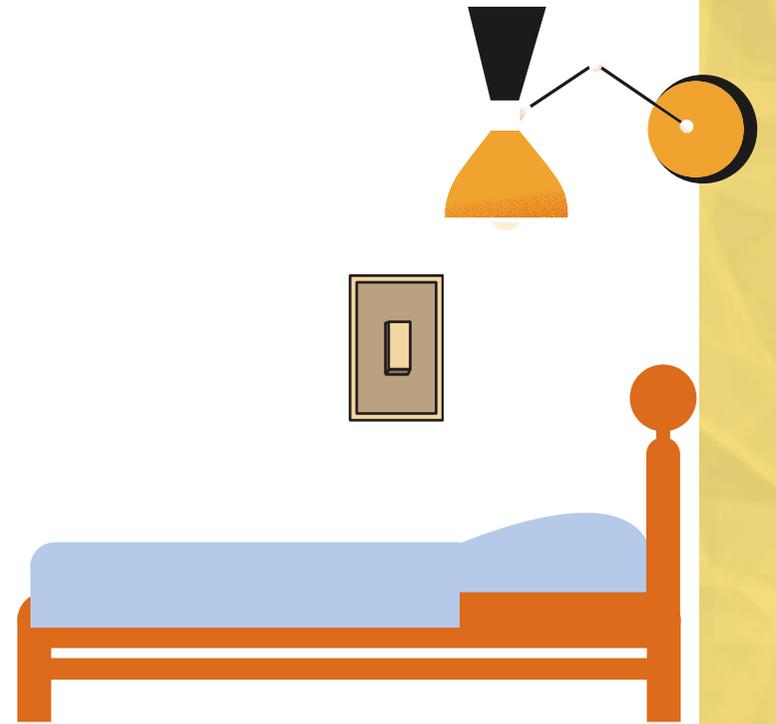
### 4º Cuidado

Faça uso de fitas ou pisos antiderrapantes;



## 5º Cuidado

Deixe uma fonte luminosa perto do idoso para evitar que ele ande no escuro para acender o interruptor.



### Um dica de prevenção:

Ao longo da vida mantenha uma alimentação rica em cálcio e vitamina D, faça exercícios que estimulem o tônus muscular como caminhadas, exercícios de levantamento de pesos leves, andar de bicicletas dentre outros.





# 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/>

[@cuidados.alzheimer](#)





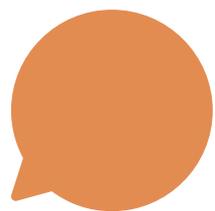
# Gostou da publicação?



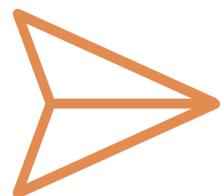
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**



# Autores:



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



**Juliana de Oliveira Nunes da Silva**  
Acadêmica de Enfermagem do 7º  
Período



**Suellen de Almeida Barroso**  
Acadêmica de Enfermagem do  
7º Período



**Victor Hugo Gomes Ferraz**  
Acadêmico de Enfermagem do 8º  
Período



# Referencias Bibliográficas:

BOLSTER, Marcy B. **Osteoporose**. Manual MSD: Versão Saúde para a Família, jul 2021. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-%C3%B3sseos,-articulares-e-musculares/osteoporose/osteoporose>>. Acesso em 11 mar 2022.

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). **10 coisas que você precisa saber sobre a osteoporose**. 10 jun 2009. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-osteoporose/>>. Acesso em 11 mar 2022.

BRASIL. Governo do Estado do Rio de Janeiro. Secretária de Saúde. **Osteoporose: saiba mais sobre a doença e sobre como se proteger**. 2 jan 2019. Disponível em: <<https://www.saude.rj.gov.br/atividade-na-terceira-idade/noticias/2019/01/osteoporose-saiba-mais-sobre-a-doenca-e-sobre-como-se-proteger#:~:text=A%20osteoporose%20%C3%A9%20a%20principal,aumentando%20a%20possibilidade%20de%20fraturas.>>. Acesso em: 11 mar 2022.

