

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

# AME OS SEUS OSSOS

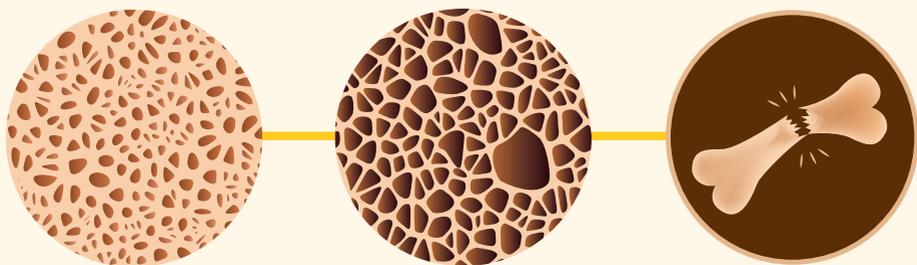
## Proteja o seu futuro



**Conheça os riscos que você corre  
de ter osteoporose**

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

 International Osteoporosis  
Foundation



A osteoporose é um problema mundial, e em muitos países, até uma de cada três mulheres e um de cada cinco homens com mais de 50 anos sofrerão uma fratura osteoporótica.

A osteoporose deixa os ossos frágeis e quebradiços, permitindo que se fraturem facilmente – até mesmo com uma queda, uma pancada, um espirro ou um movimento brusco. As fraturas causadas por osteoporose podem colocar a pessoa em risco de vida e ser a causa principal de dores e deficiências com impedimentos de longo prazo.

## **SEJA PROATIVO**

**descubra se você corre riscos e faça um teste!**

Ossos fortes, aliados a músculos fortes, permitirão que você tenha um futuro ativo, dinâmico e independente. Em poucas palavras: o estado de saúde dos seus ossos pode determinar a sua qualidade de vida no futuro. As fraturas podem provocar dores severas, imobilidade e deficiências com impedimentos de longo prazo. Em mulheres acima de 45 anos, a osteoporose pode ser motivo de mais dias de internação hospitalar do que muitas outras doenças, inclusive o diabetes, ataques cardíacos e câncer de mamas. As pessoas com fraturas de quadril - as mais graves e perigosas -, com frequência necessitam da ajuda de cuidadores e sofrem a perda de independência física. Menos da metade das pessoas que sobrevivem a fraturas de quadril recuperam o seu nível funcional anterior. Aproximadamente 20-25% das pessoas que sofrem uma fratura de quadril morrem em menos de um ano.

# A osteoporose e as fraturas podem ser prevenidas?

A resposta é sim, se algumas atitudes forem tomadas a tempo. Embora a perda óssea possa ser acelerada por algumas condições fora do seu controle (como por exemplo a história familiar), há certas medidas que você pode tomar para ajudar a prevenir e lutar contra esta doença “silenciosa”.

Uma primeira medida, independente da sua idade ou do estado dos seus ossos, é ter um estilo de vida saudável para os ossos. Isso significa fazer regularmente exercícios com pesos e de fortalecimento dos músculos, ter uma dieta nutritiva rica em cálcio, proteínas, vitamina D e outros nutrientes importantes e evitar hábitos nocivos para a saúde como fumar ou tomar bebidas alcoólicas em excesso.

Entretanto, para as pessoas que correm riscos de fraturas, apenas um estilo de vida saudável para os ossos não é suficiente para prevenir as fraturas osteoporóticas. Se você está no grupo de alto risco, é possível que tenha que tomar remédios para a osteoporose para prevenir futuras fraturas.



# 5 MEDIDAS PARA TER OSSOS SAUDÁVEIS E UM FUTURO SEM FRATURAS



## 1. Faça exercícios regularmente

exercícios com pesos, para fortalecer os músculos e treinar o equilíbrio são os melhores.



## 2. Tenha uma dieta rica em nutrientes saudáveis para os ossos

Cálcio, vitamina D e proteína são os mais importantes para a saúde dos ossos. A exposição ao sol em horários seguros contribuirá para a obtenção de vitamina D suficiente.



## 3. Evite um estilo de vida com hábitos nocivos para a saúde

mantenha um peso saudável, evite fumar e tomar bebidas alcoólicas em excesso.



## 4. Descubra se você tem fatores de risco

E converse sobre os mesmos com o seu médico, especialmente se você já sofreu uma fratura, tem alguma doença específica ou toma remédios que afetem a saúde dos ossos.



## 5. Faça os testes e siga os tratamentos caso sejam necessários.

Se você pertence a um grupo de alto risco, provavelmente terá que tomar remédios para garantir uma correta proteção para prevenir faturas.

# FAÇA MODIFICAÇÕES EM SUA VIDA

Uma das medidas mais importantes que você pode tomar para proteger o seu futuro é reconhecer que tem fatores de riscos significativos. Reconhecer os fatores de risco para a osteoporose permitirá que você tome medidas adequadas a tempo – e a prevenção antecipada deveria ter um impacto muito positivo sobre a saúde dos seus ossos em anos posteriores.

Abaixo mencionamos alguns dos **fatores de risco mais comuns que são “modificáveis”** – o que significa que você PODE alterá-los e reduzir o seu risco de ter osteoporose e sofrer fraturas:

## Tabagismo

Todos sabemos quais são os riscos de fumar. Mas muitos não sabem que, comparados com não fumantes, as pessoas que fumam ou que fumaram no passado correm mais riscos de sofrer fraturas. Fumar aumenta o risco de fraturas no quadril em até 1,8 vezes.



## Consumo de álcool em excesso

As pessoas que bebem mais de 2 unidades de álcool por dia têm um risco 40% maior de sofrer uma fratura osteoporótica, quando comparadas com pessoas que tomam álcool em quantidades moderadas ou que não tomam nada.

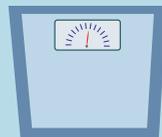
Beber com moderação beneficiará sua saúde em geral, não apenas a dos seus ossos.

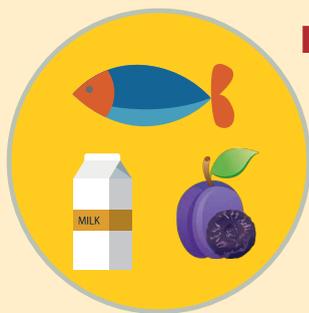


## Índice de Massa Corporal (IMC) baixo

Manter um peso saudável também é importante. Um IMC inferior a 19 é considerado baixo e um fator de risco para a osteoporose.

Um IMC baixo também pode ser o resultado de uma má alimentação e de baixo consumo de nutrientes saudáveis para os ossos como o cálcio, proteínas e vitamina D.





## Má alimentação

Uma dieta nutritiva, rica em cálcio e proteínas beneficia a saúde dos ossos e dos músculos em qualquer idade. A má nutrição em pessoas de idade é um problema delicado, especialmente porque elas são mais suscetíveis à osteoporose e a quedas e fraturas.

## Falta de Vitamina D

A vitamina D se forma na nossa pele a partir da exposição aos raios ultravioletas do sol. A vitamina D é essencial para a saúde dos ossos, na medida em que ajuda o corpo a absorver o cálcio. Poucas comidas contêm vitamina D e a luz do sol nem sempre é uma fonte confiável de vitamina D. É por isso que a falta de vitamina D é comum, especialmente em idosos, em pessoas que não saem ao ar livre ou nos meses de inverno em lugares mais distantes da linha do Equador. A IOF (Fundação Internacional de Osteoporose) recomenda suplementos para as pessoas que pertencem aos grupos de risco e em adultos a partir dos 60 anos, para a proteção contra quedas e fraturas.



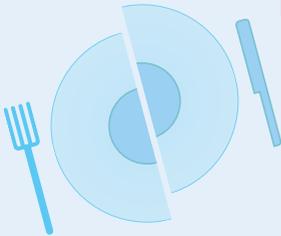
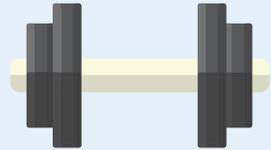
## Quedas frequentes



Noventa por cento das fraturas de quadril ocorrem como resultado de uma queda. Problemas de vista, perda de equilíbrio, disfunções neuromusculares, demência, imobilização e o uso de remédios para dormir (todos estes fatores comuns em pessoas de idade), aumentam significativamente o risco de quedas e fraturas. Se você costuma sofrer quedas, tome medidas para tornar a sua casa “à prova de quedas” e para melhorar a força dos seus músculos e o seu equilíbrio por meio de exercícios específicos para estes fins.

## Falta de exercícios físicos

A frase “use para não perder” refere-se ao fato de que a falta de atividade física resulta em perda óssea. É por isso que é tão importante fazer exercícios com pesos e de fortalecimento dos músculos com regularidade. Os adultos que têm um estilo de vida sedentário perdem massa óssea mais rapidamente, e estudos têm demonstrado que adultos idosos sedentários têm mais chances de sofrer uma fratura no quadril do que aqueles que são mais ativos.



## Distúrbios alimentares

Distúrbios como a anorexia e a bulimia que podem levar a perdas de peso exageradas são perigosos para a saúde dos ossos. Em mulheres mais jovens, estes distúrbios pode levar a uma deficiência de estrogênio (parecida àquela que ocorre na menopausa) e a uma dramática redução na ingestão de cálcio. O resultado é uma rápida perda de minerais nos ossos.

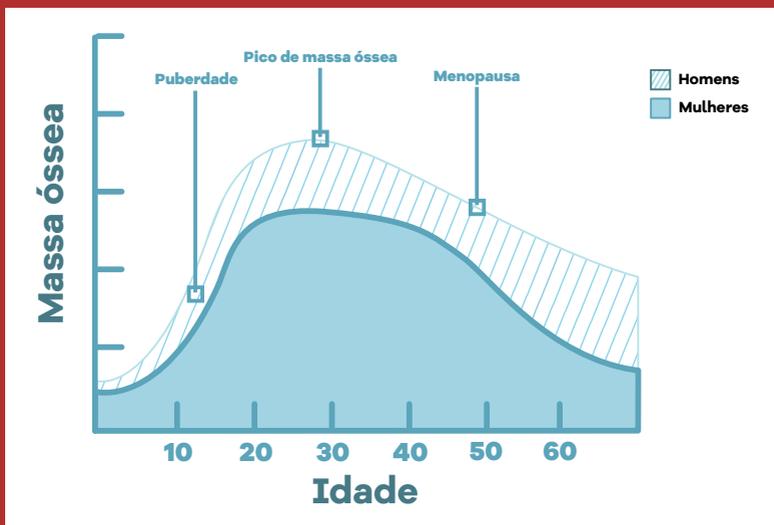
## Use uma cinta métrica e verifique se perdeu altura!

Se você perdeu mais de 3 cm, este pode ser um indício de que sofreu fraturas nas vértebras (coluna) causadas pela osteoporose. As fraturas da vértebra podem provocar curvaturas na coluna ou uma corcunda.



# RECONHEÇA OS FATORES DE RISCO QUE VOCÊ NÃO PODE MODIFICAR

Em geral, o risco de ter osteoporose é influenciado pela idade, pelo gênero e pela origem étnica. Normalmente, quanto mais idoso, maior é o risco de ter osteoporose. As mulheres são mais suscetíveis à perda óssea do que os homens. Entretanto, embora as mulheres tenham mais chances de sofrer uma fratura osteoporótica (devido à repentina perda óssea durante a menopausa), os homens também podem sofrer de osteoporose. Cerca de 20-25 % de todas as fraturas de quadril ocorrem em homens mais velhos e os homens têm uma maior probabilidade de ficar com uma deficiência e de morrer após uma fratura de quadril. A osteoporose também é mais comum em pessoas de origem europeia ou asiática, provavelmente por causa das diferenças na estrutura óssea e no pico de massa óssea.



Embora alguns fatores de risco não possam ser modificados (fatores de risco “não-modificáveis”), você deve ser consciente de que fatores que influenciam na sua saúde. Os seguintes fatores de risco são motivo para que você se submeta a uma avaliação da saúde dos seus ossos:

## História familiar

A genética e o estilo de vida que compartilha com a sua família e a dieta contribuirão para o seu pico de massa óssea e para o ritmo da perda óssea em idade avançada. Se um dos seus pais sofreu uma fratura, especialmente de quadril, você tem mais chances de ter osteoporose.

## Fratura prévia

As pessoas que já tiveram uma fratura osteoporótica têm quase duas vezes mais possibilidades de ter uma segunda fratura, em comparação com pessoas que nunca sofreram fraturas. Qualquer pessoa que tenha sofrido uma fratura depois dos 50 anos deve fazer uma avaliação para verificar se tem osteoporose. Na maioria dos casos, será indicado um tratamento para prevenir altamente prováveis futuras fraturas.



**1a  
fractura**



**Fale com o  
seu médico**



**2a  
fractura**



## Certos medicamentos

Alguns medicamentos podem ter efeitos colaterais que diretamente enfraquecem os ossos ou que aumentam o risco de fraturas provocadas por quedas. Os pacientes que tomem alguma das seguintes drogas devem consultar os seus médicos sobre o aumento no riscos da saúde dos ossos:

- Glicocorticosteroides – por via oral ou inalados (por exemplo para asma, artrite)
- Certas drogas imunossupressoras (calmodulina/inibidores da fosfatase calcineurina)
- Tratamento hormonal para a tireoide (L-Tiroxina)
- Certos hormônios esteroides (acetato de medroxiprogesterona, hormônios agonistas liberadores de hormônio luteinizante)
- Inibidores de aromatase (utilizados em tratamentos de câncer de mamas)
- Certos antipsicóticos
- Certos anticonvulsivantes
- Certas drogas antiepiléticas
- Lítio
- Inibidores da bomba de prótons



## Hipogonadismo primário/secundário em homens

Homens jovens que sofrem de hipogonadismo com baixos níveis de testosterona têm baixa densidade óssea, que pode ser aumentada por meio de uma terapia de reposição de testosterona. Em qualquer idade, o hipogonadismo agudo, como aquele resultante da orquiectomia para o câncer da próstata, acelera a perda óssea a um ritmo semelhante à perda sofrida por mulheres menopáusicas. A perda óssea após uma orquiectomia ocorre rapidamente durante vários anos, e na maioria dos casos é recomendável que se faça um tratamento para preveni-la.

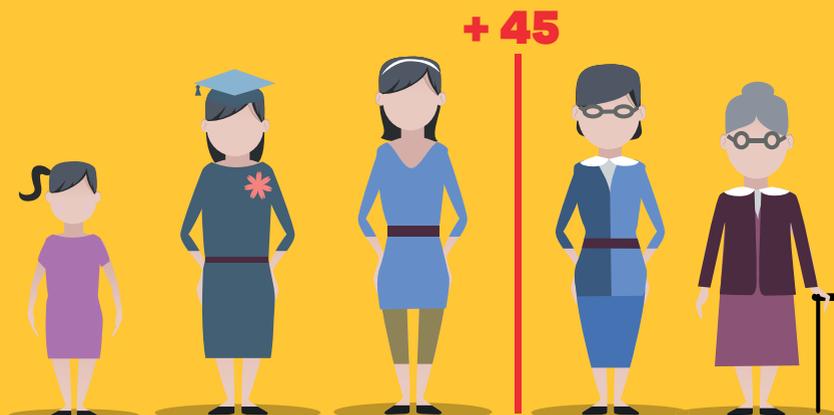
## Certos distúrbios médicos

Algumas doenças, assim como os medicamentos utilizados para tratá-las, podem enfraquecer os ossos e aumentar o risco de fraturas. Entre as doenças e os distúrbios mais comuns que podem colocar uma pessoa em risco, encontram-se:

- Artrite reumatoide
- Problemas nutricionais/gastrointestinais (Doença de Crohn etc.)
- Doença renal crônica
- HIV
- Doenças hematológicas/tumores malignos (inclusive cânceres de próstata e de mamas)
- Certas doenças hereditárias
- Estados hipogonadais (Síndrome de Turner / Síndrome de Klinefelter, amenorreia etc.)
- Desordens endócrinas (diabetes, síndrome de Cushing, hiperparatiroidismo etc.)
- Imobilidade

## Menopausa/histerectomia

Mulheres pós-menopáusicas e aquelas que já sofreram a retirada dos ovários ou que tiveram menopausa precoce antes dos 45 anos, devem prestar maior atenção à sua saúde óssea. A perda óssea acelerada se inicia depois da menopausa, quando o efeito protetor do estrogênio fica reduzido. Para algumas mulheres, uma terapia de reposição hormonal pode ajudar a reduzir o ritmo da perda óssea, quando iniciada antes dos 60 anos ou até 10 anos depois da menopausa.



# **VOCÊ TEM FATORES DE RISCO? Fale com o seu médico e peça para fazer um teste**

O Teste para Determinar o Risco de Osteoporose em um Minuto da IOF apresentado na seguinte página, com suas 19 perguntas simples, poderá servir para você como alerta sobre possíveis fatores de risco que possa ter. Se você tem 50 anos ou mais e tem um ou mais fatores de risco, fale sobre estes fatores com o seu médico e peça para fazer uma avaliação.

Para ajudar a avaliar o estado de saúde dos seus ossos, o seu médico poderá utilizar uma ferramenta online para a avaliação do risco de fraturas (como a FRAX®, por exemplo) que calcula o risco que você tem de sofrer uma fratura osteoporótica grave nos próximos 10 anos. Dependendo do nível de risco que seja calculado no seu caso, ou da sua idade ou de outros fatores de risco, você talvez deva realizar um exame de densitometria óssea (DMO). O exame mais comumente realizado é o AXDE (absortometria de raio-X de dupla energia), um raio-X de baixa radiação capaz de detectar porcentagens de perda óssea muito baixas.



## Opções de tratamentos efetivos para proteger as pessoas que correm alto risco

Dependendo dos resultados da sua avaliação clínica, o seu médico poderá recomendar suplementos de cálcio e vitamina D, outros suplementos, exercícios e talvez uma intervenção farmacológica e a realização de um seguimento.

Pacientes de alto risco precisarão tomar remédios que os protejam efetivamente de fraturas. Hoje em dia, existe uma maior variedade de opções de tratamento do que antes. O tipo de tratamento recomendado dependerá do seu perfil de risco individual, que leva em consideração o risco de tipo de fratura específico que você corre, outras condições médicas ou remédios que você já possa estar tomando. Em termos gerais, as terapias aprovadas comuns demonstraram ser seguras e efetivas. Como ocorre com qualquer remédio, é possível que haja efeitos colaterais. Se bem é importante ser consciente disso, tanto os pacientes como os médicos devem ter em vista o sério risco de deixar um tratamento versus a improvável ocorrência de efeitos colaterais.

Se você recebeu indicação para um tratamento medicamentoso, siga as recomendações e converse com o seu médico se tiver alguma dificuldade para tomar os remédios. Afinal, nenhum remédio é eficaz se não for tomado de acordo com a receita!



# TESTE DE RISCO DE OSTEOPOROSE DE UM MINUTO DA IOF

## Fatores de risco que imodificáveis – o que você não pode mudar!

*Son aquellos factores de riesgo fijos con los que se nace o que no se pueden modificar, pero no significa que se los deba ignorar. Es importante conocer los riesgos fijos, de manera de poder tomar las medidas adecuadas para reducir la pérdida de mineral óseo.*

1. Seus pais já foram diagnosticados com osteoporose, ou sofreram alguma fratura após uma queda leve, sem importância?  
 sim  não
  2. Seu pai ou a sua mãe tem ou tiveram cifose dorsal, mais conhecida como "corcunda"?  
 sim  não
  3. Você tem 40 anos ou mais?  
 sim  não
  4. Já fraturou algum osso após uma simples queda depois de adulto?  
 sim  não
  5. Você cai frequentemente (mais de uma vez ao ano) ou tem receio de cair devido à fraqueza?  
 sim  não
  6. Você perdeu mais de três centímetros de altura após 40 anos de idade?  
 sim  não
  7. Você está com baixo peso - IMC < 19 kg/m<sup>2</sup> (mulheres) ou <20 kg/m<sup>2</sup> (men)?  
 sim  não
  8. Já fez uso de medicamentos a base de corticóides (cortisona, prednisona ou dexametasona) por mais de três meses consecutivos (corticóides costumam ser recomendados no tratamento de asma, artrite reumatóide e outras doenças inflamatórias)?  
 sim  não
  9. Já foi diagnosticado como portador de artrite reumatóide?  
 sim  não
  10. Já foi diagnosticado com hipertireoidismo ou hiperparatireoidismo?  
 sim  não
- Para mulheres:**
11. Entrou na menopausa antes dos 45 anos de idade?  
 sim  não
  12. Sua menstruação foi interrompida por mais de 12 meses consecutivos por algum motivo diferente de gravidez, menopausa ou histerectomia?  
 sim  não
  13. Seus ovários foram removidos antes dos 50 anos, e você não fez reposição hormonal?  
 sim  não
- Para homens:**
14. Já sofreu de impotência, perda da libido ou outros distúrbios relacionados a baixos níveis de testosterona?  
 sim  não

# 19 perguntas simples que vão lhe ajudar a entender como está a saúde dos seus ossos

## O que você **pode** mudar • fatores de risco modificáveis

*Fatores de risco causados por uma dieta inadequada ou maus hábitos.*

15. Você consome álcool em excesso ou acima dos limites recomendados (mais de duas unidades por dia)?  
 sim  não
16. Você fuma ou já fumou cigarros?  
 sim  não
17. Sua cota diária de exercícios é inferior a 30 minutos (incluindo trabalhos domésticos, jardinagem, caminhadas, corridas, etc.)?  
 sim  não
18. Você evita, não gosta ou é alérgico a leite e seus derivados (queijos, iogurtes, etc.), sem tomar nenhum tipo de suplemento à base de cálcio?  
 sim  não
19. Você fica menos de 10 minutos por dia ao ar livre com parte de seu corpo (braços e pernas) exposto ao sol sem ingerir alimentos ou suplementos ricos em Vitamina D?  
 sim  não

### Para entender as suas respostas:

Se respondeu SIM a qualquer uma das perguntas do teste, isso não significa que você tenha osteoporose. Respostas afirmativas indicam que você apresenta fatores de risco clinicamente provados para desenvolver osteoporose e fraturas.

Por favor, mostre este teste de risco para o seu médico, que lhe recomendará uma avaliação de risco FRAX®, (disponível em [www.shef.ac.uk/FRAX/](http://www.shef.ac.uk/FRAX/)) e/ou fazer um exame de densitometria óssea (BMD). Além disso, se for o caso, irá lhe aconselhar qual o tratamento mais indicado.

Mesmo que você tenha poucos, ou nenhum fator de risco, deve discutir sobre sua saúde óssea com seu médico e monitorar os riscos futuros.

Para mais informações sobre a osteoporose e como você pode melhorar sua saúde óssea, entre em contato com uma Sociedade Nacional de Osteoporose perto de você ou visite o site [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

**NOTA** este teste destina-se a aumentar a conscientização sobre fatores de risco de osteoporose. Não é um teste validado cientificamente.

#LoveYourBones

diaMundial da Osteoporose  
20 de outubro

AME SEUS  
OSSOS

Pra maiores informações sobre a osteoporose, consulte sua organização local de pacientes ou médicos ligada à osteoporose. Você pode encontrar uma lista em [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org).

Informações também estão disponíveis no site do Dia Mundial da Osteoporose [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org).

**International Osteoporosis Foundation** rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)