

QUANDO UM ESPIRRO PODE QUEBRAR SEUS OSSOS

ISTO É OSTEOPOROSE

UM GUIA COMPACTO SOBRE PREVENÇÃO E TRATAMENTO
DA OSTEOPOROSE

WorldOsteoporosisDay
October 20

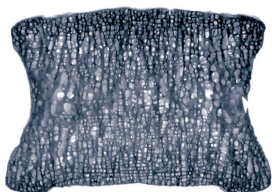
www.worldosteoporosisday.org



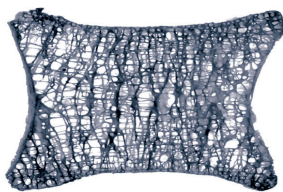
ISTO É OSTEOPOROSE

- ▶ **Osteoporose:** é uma doença que faz com que seus ossos se tornem mais porosos, frágeis e quebradiços. O resultado: risco maior de ocorrerem fraturas espontâneas por fragilidade óssea.
- ▶ **Osteoporose** é “invisível”: não há sinais ou sintomas característicos até que um osso venha se fraturar. Em pessoas com osteoporose, fraturas ósseas podem ocorrer mesmo após quedas da própria altura, escorregões, movimentos vigorosos e solavancos.
- ▶ **Fraturas osteoporóticas** mais comuns ocorrem nos ossos da coluna, quadril, punho e parte superior do braço. Porém, outros ossos também podem se fraturar. Um osso quebrado leva a outro: por isso é importante diagnosticar e tratar a osteoporose o mais rápido possível.
- ▶ **Fraturas osteoporóticas** afetam uma a cada três mulheres e um a cada cinco homens a partir dos 50 anos, em todo o mundo.

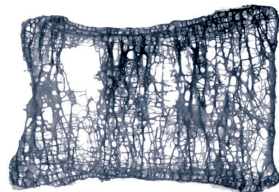
OSSO NORMAL



OSSO
OSTEOPÊNICO



OSSO
OSTEOPORÓTICO



UMA DOENÇA COM SÉRIAS CONSEQUÊNCIAS

Apesar da osteoporose ser indolor, as fraturas por fragilidade causadas por ela podem ter consequências impactantes na vida dos pacientes.

ALGUNS FATOS



Quando a osteoporose afeta os ossos da coluna, frequentemente há dor, **perda de altura e postura recurvada**.



Dor e mobilidade restrita levam à deterioração na **qualidade de vida**, dependência de cuidadores, incapacidade para executar as atividades diárias, **sentimento de isolamento e depressão**.



A dismobilidade decorrente da osteoporose é igual ou pior do que a dismobilidade causada por outras doenças comuns. Em pessoas economicamente ativas, as fraturas resultam em dias de afastamento do trabalho e, em algumas profissões, podem até tornar difícil a permanência na função.



33% dos pacientes com fratura de quadril são totalmente dependentes de cuidados domiciliares no ano subsequente à fratura. **20-24% dos pacientes** morrem no ano seguinte à fratura.



Uma fratura aumenta expressivamente o risco de novas fraturas ocorrerem, o que pode resultar numa cascata de novas fraturas, que por sua vez leva à espiral de dor e incapacidade.

QUEM PODE ESTAR EM RISCO?

Pessoas maiores de 60 anos apresentam maior risco de osteoporose do que pessoas de idade mais jovem. No entanto, é possível que osteoporose ocorra mesmo em pessoas jovens. Nas mulheres, a menopausa sinaliza o início da perda óssea rápida e é por isso que todas as mulheres jovens também precisam prestar atenção especial na saúde óssea.

Como a osteoporose não tem sintomas evidentes, é importante conversar com o seu médico sobre a sua saúde óssea e possíveis fatores de risco que poderão se aplicar a você. Fatores de risco comuns para a osteoporose e fraturas incluem:



Fratura óssea após os 50 anos



Medicações associadas à osteoporose tais como uso prolongado de glicocorticóides



Perda de altura de 4cm ou mais, coluna encurvada



História de pai ou mãe com fratura de quadril



Menopausa precoce



Baixo consumo de cálcio e restrição à exposição solar



Baixo peso IMC < 19



Estilo de Vida Sedentário (pouca atividade física)



Condições médicas associadas à osteoporose tais como artrite reumatóide, diabetes, cancer de mama ou de próstata ou condições desabsortivas



Tabagismo e/ou alcoolismo

VERIFICAÇÃO DE RISCO DE OSTEOPOROSE

Para saber mais sobre os fatores de risco para osteoporose e checar se estes riscos se aplicam a você, faça o teste Osteoporosis Risk Check gratuito em

riskcheck.iofbonehealth.org

DIAGNOSTICANDO A OSTEOPOROSE

Uma avaliação da saúde óssea normalmente inclui uma avaliação de risco de fratura (FRAX®) para determinar se você possui fatores de risco. Com base na sua idade ou nível de risco, o seu médico também pode decidir que você deve medir a densidade mineral óssea (DMO).

Para determinar a DMO, a técnica mais comumente recomendada é a DXA (absorciometria por raios X de dupla energia), conhecida como Densitometria Óssea. O exame é rápido, indolor, não invasivo e de baixa radiação. O aparelho - densitômetro - mede a densidade óssea no quadril e na coluna. Os resultados são expressos em T-score e indicam a diferença (ou desvio-padrão) da pessoa testada para a população normal saudável.

Status	BMD (Bone Mineral Density)
Normal	T-score maior ou igual a -1,0 DP
Osteopenia	T-score entre -1,0 e -2,5 DP
Osteoporose	T-score menor ou igual a -2,5 DP
Osteoporose estabelecida	T-score menor ou igual a -2,5 DP na presença de pelo menos uma fratura por fragilidade

Osteopenia significa que a densidade mineral óssea é menor que o normal, mas que nem todas as pessoas diagnosticadas com osteopenia desenvolverão osteoporose. Se o resultado da sua densitometria óssea demonstrar osteopenia ou osteoporose, você corre maior risco de sofrer uma fratura óssea.



A OSTEOPOROSE PODE SER TRATADA

Para pacientes em alto risco de osteoporose, é necessário o tratamento medicamentoso para reduzir efetivamente o risco de fraturas osteoporóticas.

Há uma notável variedade de opções no tratamento da osteoporose. O tratamento prescrito dependerá do perfil de risco de cada paciente. Está provado que os tratamentos reduzem o risco de fratura de quadril em até 40%, de fraturas da coluna vertebral entre 30 e 70% e de fraturas não vertebrais entre 30 e 40%.

O seu médico pode prescrever suplementos de cálcio e vitamina D para garantir que você esteja recebendo a quantidade mínima recomendada para estes importantes nutrientes. Exercícios de sustentação de peso e fortalecimento muscular podem ser recomendados para ajudar a manter os ossos, aumentar a força muscular e melhorar o equilíbrio. Também é importante garantir um ambiente seguro para se reduzir o risco de quedas.

Como todos os medicamentos, os tratamentos para osteoporose só podem funcionar se forem utilizados conforme recomendado. Caso haja qualquer dúvida, não interrompa o uso da medicação sem discutir opções com seu médico.

DICAS IMPORTANTES

- ▶ Na presença de alto risco para fraturas osteoporóticas, considere uma avaliação da saúde óssea, que pode incluir uma densitometria (DXA)
- ▶ Um passado de fratura óssea por fragilidade após os 50 anos de idade pode estar associado à osteoporose. Consulte seu médico.
- ▶ Os tratamentos para a osteoporose podem ser muito eficazes, contribuindo para a manutenção de uma vida ativa e independente.
- ▶ Os tratamentos são eficazes desde que sejam utilizados conforme recomendado. Caso haja alguma dúvida, não interrompa a medicação sem discutir opções com seu médico.

LEVE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PARA OS OSSOS

Além de fazer uso correto da terapia medicamentosa para efetivamente alcançar a proteção contra fraturas osteoporóticas, os pacientes com osteoporose (e inclusive qualquer pessoa de qualquer idade) devem seguir estas dicas de estilo de vida para manterem uma boa saúde óssea:

▶ EVITE FUMAR E CONSUMIR QUANTIDADE EXCESSIVA DE ÁLCOOL



▶ GARANTA UMA DIETA NUTRITIVA E BALANCEADA O QUE INCLUI UMA QUANTIDADE SUFICIENTE DE CÁLCIO E PROTEÍNA



▶ ATIVIDADE FÍSICA

procure exercitar-se por 30-40 minutos, três a quatro vezes por semana, com alguns exercícios de sustentação de carga e resistência



▶ PASSE MAIS TEMPO AO AR LIVRE

para garantir níveis adequados de vitamina D, faça uso de suplementos, quando indicado



5 PERGUNTAS PARA O MÉDICO

1. Quais são os fatores de risco para osteoporose que eu apresento, incluindo condições médicas ou medicamentos que causam perda óssea?
2. Está indicado um exame de densitometria para medir a densidade mineral óssea?
3. Uma vez tendo realizado a densitometria, o que significam os resultados e qual a necessidade de se utilizarem medicamentos para proteção dos ossos?
4. Como obter uma quantidade suficiente de cálcio e vitamina D?
5. Que tipo de exercício se deve executar para fortalecer ossos e músculos?



Nossa visão é um mundo sem fraturas por fragilidade, em que a mobilidade saudável seja uma realidade para todos.






SAIBA MAIS

Descubra quais recursos estão disponíveis para ajudar você, sua família e amigos a se manterem com ossos saudáveis.

- ▶ Entre em contato com uma sociedade de osteoporose perto de você. Uma lista está disponível em www.iofbonehealth.org
- ▶ Entre em contato e participe de um grupo de apoio ao paciente em sua comunidade
- ▶ Visite o site da IOF www.iofbonehealth.org para saber mais sobre a osteoporose osteoporosis

DEMONSTRE SEU APOIO À PREVENÇÃO GLOBAL DA OSTEOPOROSE

- ▶ Participe do Dia Mundial da Osteoporose em 20 de outubro de cada ano www.worldosteoporosisday.org
- ▶ Assine a Carta Global do Paciente da IOF (IOF Global Charter) para registrar seu apoio aos direitos do paciente em www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- ▶ Associe-se encaminhe uma doação à sua sociedade de osteoporose local

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/

©2019 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

O Dia Mundial da Osteoporose é patrocinado por financiamento educacional irrestrito da

