

OSTEOPOROSE:

# Um guia para a prevenção

Uma iniciativa IPADS (Instituto de Pesquisa e Apoio ao Desenvolvimento Social) e OsteoPrevine

**OSTEO**  
previne

 **Ipads**  
Instituto de Pesquisa e Apoio  
ao Desenvolvimento Social

# Sumário

---

- 1.** Uma doença silenciosa
- 2.** O que é a osteoporose
- 3.** Fatores de risco: quem está mais vulnerável
- 4.** Como é feito o diagnóstico
- 5.** A importância da prevenção precoce
- 6.** Alimentação e vitamina D: os pilares do osso saudável
- 7.** Exercícios físicos e estilo de vida
- 8.** Ambientes seguros, ossos protegidos
- 9.** O cuidado é conjunto: profissionais, pacientes e famílias



# 1. Uma doença silenciosa

---

OSTEO<sub>previne</sub>

Cerca de **10 milhões de pessoas no Brasil** convivem com osteoporose — mas apenas 20% sabem que têm a doença. Essa fragilidade dos ossos aumenta o risco de fraturas que podem comprometer a mobilidade, a independência e até a expectativa de vida.

Na maioria das vezes, **a osteoporose não apresenta sintomas** até que ocorra a primeira fratura — muitas vezes causada por uma queda leve, ao se apoiar, espirrar ou tropeçar. Essas fraturas, chamadas de fraturas por fragilidade, atingem principalmente **quadril, coluna, punho e braço**.

A cada fratura, o risco de novas lesões aumenta. Estudos mostram que quem sofre uma fratura osteoporótica tem de **2 a 5 vezes mais chances** de sofrer outra no primeiro ano. Por isso, identificar e prevenir a doença antes do primeiro evento é essencial para preservar a autonomia e a qualidade de vida.

## 2. O que é a osteoporose

---

OSTEO<sub>previne</sub>

**Estima-se que uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens sofrerão uma fratura osteoporótica ao longo da vida.**

A **osteoporose** é uma doença que causa **perda de massa óssea e deterioração da estrutura interna dos ossos**, tornando-os frágeis e suscetíveis a fraturas mesmo em impactos leves. Ela evolui de forma silenciosa, sem dor ou sinais aparentes, e é mais comum em **mulheres após a menopausa**, devido à queda do estrogênio — hormônio que ajuda a manter a densidade óssea.

Mas homens e até pessoas mais jovens também podem desenvolver a doença, especialmente quando há **doenças associadas, uso prolongado de certos medicamentos ou deficiência nutricional**.

### 3. Quem está mais vulnerável

---

Reconhecer precocemente esses fatores permite agir antes da primeira fratura, reduzindo de forma significativa o impacto da doença.

A osteoporose é uma doença multifatorial. Isso significa que suas causas envolvem fatores biológicos, hormonais, nutricionais e comportamentais.

#### Fatores não modificáveis

- Idade avançada
- Sexo feminino
- Histórico familiar de osteoporose ou fratura de quadril

#### Fatores não modificáveis

- Sedentarismo: ossos e músculos enfraquecem sem estímulo físico.
- Alimentação inadequada: dieta pobre em cálcio e vitamina D.
- Baixa exposição solar: reduz a produção natural de vitamina D.
- Tabagismo e álcool: aceleram a perda óssea e prejudicam o equilíbrio.
- Medicamentos: certos medicamentos, como os glicocorticóides, aceleram a perda óssea.

#### Doenças e condições associadas

- Distúrbios hormonais (menopausa precoce, hipogonadismo, hipertireoidismo, síndrome de Cushing, diabetes).
- Doenças gastrointestinais e renais que prejudicam a absorção de cálcio.
- Artrite reumatoide, DPOC e doenças inflamatórias crônicas.

## 4. Como é feito o diagnóstico

---

OSTEO<sub>previne</sub>

**O diagnóstico precoce é fundamental: iniciar o tratamento cedo pode reduzir o risco de nova fratura em até 60%.**

O diagnóstico da osteoporose é baseado principalmente na **densitometria óssea**, um exame rápido, indolor e de baixa radiação que mede a densidade mineral dos ossos — geralmente na coluna lombar e no quadril.

A presença de fraturas por fragilidade também é indicativa da doença, mesmo quando a densitometria não mostra grande perda óssea. Por isso, **recomenda-se a busca ativa de fraturas vertebrais** com radiografias da coluna torácica e lombar, já que dois terços delas são assintomáticas.

Ferramentas como o **FRAX**<sup>®</sup>, disponíveis online, estimam a probabilidade de fratura nos próximos 10 anos com base em fatores clínicos, idade, sexo, peso e hábitos de vida.

# 5. A importância da prevenção precoce

OSTEOprevine

A osteoporose é uma doença silenciosa, mas de grande impacto coletivo. Estima-se que **aproximadamente 200 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas pela condição**, segundo a International Osteoporosis Foundation (IOF). No Brasil, a doença é um problema relevante de saúde pública: **a população propensa a desenvolvê-la passou de 7,5 milhões em 1980 para 15 milhões em 2000**, acompanhando o envelhecimento da população.

## Os números reforçam a urgência da prevenção:

- A partir dos 50 anos, 30% das mulheres e 13% dos homens poderão sofrer algum tipo de fratura decorrente da osteoporose.
- Cerca de 25% dos pacientes morrem dentro de um ano após uma fratura de quadril, e muitos dos sobreviventes enfrentam perda de autonomia e dependência prolongada.
- O custo anual da osteoporose no Brasil é estimado em R\$ 1,2 bilhões, considerando internações, cirurgias e reabilitação.

## As fraturas acontecem, mas o diagnóstico não

Apesar desses números alarmantes, a maioria dos casos não recebe a atenção necessária:

- No Brasil, 80% dos pacientes com fraturas por fragilidade óssea não são avaliados nem tratados para osteoporose ou prevenção de quedas.
- Entre as mulheres diagnosticadas, de 60% a 80% não recebem tratamento no prazo de um ano após a fratura.
- E mais: 86% das pessoas que já tiveram uma fratura podem sofrer outra no intervalo de até um ano se não houver acompanhamento adequado.

## 5. A importância da prevenção precoce

---

OSTEO<sub>previne</sub>

Esses dados mostram que **a prevenção precoce é uma questão de urgência e de saúde pública**. Por isso, identificar fatores de risco, promover hábitos saudáveis e orientar a população sobre diagnóstico e tratamento não apenas reduzem fraturas, como também salvam vidas e preservam a autonomia dos idosos.

A prevenção começa com informação e compromisso coletivo: **quanto antes as ações forem adotadas, maior será a força dos ossos** — e da vida.

## 6. Alimentação e vitamina D: os pilares do osso saudável

---

OSTEO<sub>previne</sub>

O **cálcio** é o principal componente estrutural dos ossos e deve ser consumido todos os dias. Ele é **essencial para a formação, a manutenção e a regeneração da estrutura óssea**.

Entre as principais fontes alimentares de cálcio temos:

**Leite e derivados:** um copo de 200 ml de leite fornece cerca de 240 mg de cálcio, o que representa quase  $\frac{1}{4}$  das necessidades diárias de um adulto.

**Iogurtes e queijos:** especialmente o queijo minas, parmesão ou muçarela

**Verduras verde-escuras:** como couve, brócolis e espinafre.

**Peixes com ossos macios:** como sardinha e salmão enlatado.

## 6. Alimentação e vitamina D: os pilares do osso saudável

---

**OSTEO**previne

### Quanto consumir de cálcio por dia?

Adultos de 19 a 50 anos: 1.000 mg por dia

Mulheres após a menopausa e homens acima de 70 anos: 1.200 mg por dia

Adolescentes e gestantes: 1.300 mg por dia

Crianças de 4 a 8 anos: 1.000 mg por dia

Crianças de 1 a 3 anos: 700 mg por dia

Para adultos até 50 anos isso equivale, por exemplo, a quatro porções de laticínios por dia (como um copo de leite, duas fatias de queijo e um pote de iogurte).

## 6. Alimentação e vitamina D: os pilares do osso saudável

---

OSTEO<sub>previne</sub>

**Alimentar-se bem é o primeiro passo para ossos fortes — e para uma vida longa com mais movimento e autonomia.**

### **Não se esqueça da vitamina D**

A **vitamina D** é igualmente essencial, pois **auxilia na absorção e fixação do cálcio nos ossos**. A principal fonte é a exposição solar — de 10 a 20 minutos de sol, três vezes por semana --, geralmente são suficientes para manter níveis adequados.

No entanto, quando a exposição ao sol e a dieta não garantem o aporte necessário, o médico pode indicar **suplementação individualizada**.

Além disso, o **consumo de proteínas** de boa qualidade (como carnes magras, ovos e leguminosas) é importante para manter a massa muscular, que protege os ossos e ajuda a evitar quedas.

# 7. Exercícios físicos e estilo de vida

OSTEOprevine

## O movimento, aliado a bons hábitos, é a base da saúde óssea em todas as idades.

A prática regular de atividade física é fundamental para melhorar o equilíbrio, fortalecer os músculos e reduzir o risco de quedas. Os exercícios mais indicados são:

### De força (musculação):

Estimulam a formação óssea e aumentam a densidade mineral dos ossos. Definitivamente, o exercício mais importante para a prevenção e tratamento da osteoporose.

### De impacto leve:

Caminhada, dança e corrida leve fortalecem a estrutura óssea e melhoram a resistência.

### De equilíbrio e coordenação:

Pilates, yoga e tai chi chuan ajudam a prevenir quedas, aumentando a estabilidade e consciência corporal.

### Tabaco e álcool: inimigos silenciosos da saúde óssea

Além do exercício, manter hábitos faz parte do combo de proteção dos ossos.

O tabagismo interfere diretamente na formação óssea, reduzindo a atividade das células que constroem o osso (osteoblastos) e comprometendo a absorção de cálcio. Já o álcool em excesso acelera a reabsorção óssea e prejudica o equilíbrio, aumentando o risco de quedas e fraturas.

## 8. Ambientes seguros, ossos protegidos

---

**OSTEO**previne

### **Prevenir quedas é proteger a autonomia e a vida.**

As quedas são a principal causa de fraturas em pessoas com osteoporose. No Brasil, 70% das quedas ocorrem dentro de casa, e a maioria delas poderia ser evitada com pequenas adaptações.

#### **Cuidados no ambiente doméstico**

- Remover tapetes soltos e fios do caminho.
- Garantir boa iluminação, inclusive à noite.
- Instalar barras de apoio em banheiros e corredores.
- Evitar móveis baixos, escorregadios ou de vidro.

#### **Cuidados pessoais e ao sair de casa**

- Usar calçados firmes, com solado antiderrapante.
- Usar roupas confortáveis e que não arrastem no chão.
- Caminhar com atenção em calçadas irregulares ou molhadas.
- Usar rampas e corrimãos sempre que disponíveis.
- Apoiar-se em barras e alças no transporte público.

## 9. O cuidado é conjunto: profissionais, pacientes e famílias

---

OSTEO<sub>previne</sub>

O tratamento e a prevenção da osteoporose exigem um **olhar integrado**, que envolva profissionais de saúde, pacientes e familiares em um mesmo propósito: **reduzir fraturas, preservar a autonomia e promover qualidade de vida.**

A **doença é multifatorial** e, por isso, nenhuma medida isolada é suficiente. Médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e educadores em saúde desempenham papéis complementares — desde o diagnóstico precoce até o acompanhamento contínuo. Essa atuação conjunta garante que o cuidado vá além da prescrição: inclui educação, incentivo à adesão ao tratamento e fortalecimento dos hábitos de autocuidado.

Mas o cuidado não se limita ao consultório. **A família e os cuidadores têm papel essencial na rotina diária:** incentivar a prática de exercícios, promover uma alimentação equilibrada, garantir a exposição solar segura e adaptar o ambiente doméstico para prevenir quedas são atitudes que fazem diferença concreta na vida do paciente.



**OSTEO**  
previne

# Cuidar dos ossos é cuidar da vida

Você sabia que uma fratura por fragilidade ocorre a cada 3 segundos? Isso significa que, durante o tempo que você levou para ler este e-book, dezenas de pessoas no mundo sofreram uma fratura desse tipo. E, como destacamos aqui, a maioria não receberá o diagnóstico de osteoporose.

Esse dado resume a importância da prevenção e da conscientização sobre agir agora - e não somente após a primeira fratura.

Participe do movimento pela prevenção.  
Acesse: **[www.osteoprevine.com.br](http://www.osteoprevine.com.br)**