



OSTEOPOROSE

SABIA QUE ...

1 EM CADA 3 MULHERES



1 EM CADA 5 HOMENS



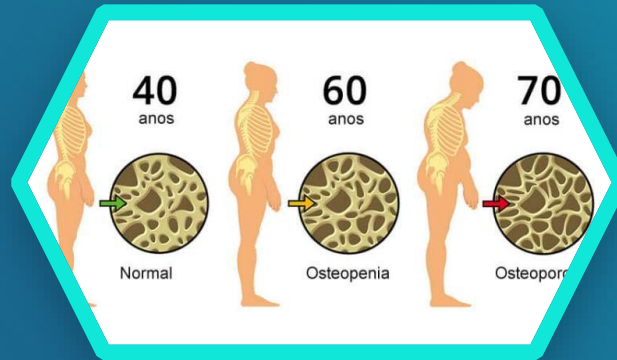
**VAI TER
UMA FRATURA
CAUSADA POR
OSTEOPOROSE?**

A OSTEOPOROSE É UMA DOENÇA DO ESQUELETO



**EM QUE EXISTE DIMINUIÇÃO
DA QUANTIDADE E DA QUALIDADE
DO OSSO O QUE ORIGINA FRATURAS**

A PERDA DE MASSA ÓSSEA COMEÇA AOS 40-45 ANOS DE IDADE



**ACENTUA-SE, NA MULHER, COM A
MENOPAUSA**

O PROCESSO É SIMPLES!

OSTEOPOROSE

**OSSOS MAIS
FRÁGEIS**

FRATURAS



É UMA DOENÇA
SILENCIOSA!



**MUITAS VEZES SÓ SE
MANIFESTA QUANDO SURGE
A PRIMEIRA FRATURA,
PROVOCADA POR UM
PEQUENO TRAUMATISMO**

TEM UM GRANDE IMPACTO NA QUALIDADE
DE VIDA DOS DOENTES

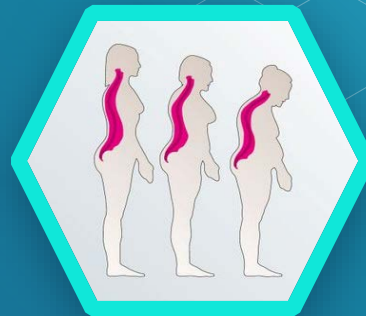


**AS FRATURAS DO PUNHO,
DA ANCA E DA COLUNA
VERTEBRAL SÃO AS MAIS
FREQUENTES!**

SINAIS DE ALERTA

PERDA DE ALTURA

APARECIMENTO DE CORCUNDA



DOR NAS COSTAS, SÚBITA E INTENSA, SEM RAZÃO APARENTE

OCORRÊNCIA DE UMA FRATURA POR UMA QUEDA DA PRÓPRIA ALTURA

VÁRIOS FATORES AUMENTAM A PROBABILIDADE DE SOFRER DE OSTEOPOROSE

CONCENTRE-SE NAQUELES QUE **PODE**
ALTERAR!



O QUE PODE ALTERAR

DIETA POBRE EM CÁLCIO

BAIXA EXPOSIÇÃO SOLAR

CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

TABAGISMO

VIDA SEDENTÁRIA



O QUE PODE ALTERAR



CONSUMO EM EXCESSO DE DETERMINADOS
MEDICAMENTOS (p. ex., CORTICÓIDES)

CONTROLO DE ALGUMAS DOENÇAS
(p. ex., HIPERTIROIDISMO, ARTRITE REUMATOIDE)

PROPENSÃO PARA QUEDAS POR PERDA DE FORÇA,
EQUILÍBRIO, VISÃO OU AUDIÇÃO E, “ARMADILHAS”
(FALTA DE ILUMINAÇÃO; PISO ESCORREGADIO, IRREGULAR
OU COM OBSTÁCULOS, CALÇADO INADEQUADO...)



**CONSUMA
ALIMENTOS
RICOS EM
CÁLCIO**

**PRATIQUE
EXERCÍCIO
FÍSICO**

**A
PREVENÇÃO
É O MELHOR
REMÉDIO!**

**APANHE
SOL TODOS
OS DIAS**

NÃO FUME

**CONSUMA
ALIMENTOS
RICOS EM
VITAMINA D**



O DIAGNÓSTICO É FUNDAMENTAL

FALE COM O SEU
MÉDICO

FAÇA OS EXAMES
NECESSÁRIOS



A OSTEOPOROSE TEM TRATAMENTO

EXISTEM MEDICAMENTOS QUE PODEM DIMINUIR O RISCO DE OCORREREM FRATURAS NOS DOENTES COM OSTEOPOROSE

HABITUALMENTE É TAMBÉM NECESSÁRIO TOMAR CÁLCIO E VITAMINA D COMO COMPLEMENTO DO TRATAMENTO

CONSULTE O SEU MÉDICO E CUMPRA AS SUAS INDICAÇÕES