

**Autor:** Elvira Teles Sampaio

**Última atualização:** 2016/04/14

**Palavras-chave:** Osteoporose, densitometria óssea, fratura de fragilidade, fatores de risco

## Resumo

---

A osteoporose é uma doença em que há diminuição significativa da massa óssea. Aumenta o risco de fraturas do osso com pequenos traumatismos e normalmente não causa sintomas até ocorrer uma fratura. O diagnóstico é feito por densitometria óssea.

Há fatores de risco não modificáveis, como a idade, gênero e história familiar e outros evitáveis, como o tabagismo, consumo excessivo de álcool e o baixo peso.

Pode ser prevenida com hábitos de vida saudáveis, como praticar exercício físico regular, ter uma alimentação variada com ingestão adequada de alimentos ricos em cálcio, consumir álcool com moderação e não fumar, aliados a um bom controlo das doenças que podem causar osteoporose.

O tratamento é escolhido com base nas características de cada pessoa e geralmente é prolongado. O acompanhamento é feito pelo médico assistente com avaliação periódica dos fatores de risco, existência de sintomas que possam traduzir a ocorrência de fratura e quando necessário exames.

## O que é a osteoporose?

---

A osteoporose é uma doença na qual ocorre uma redução significativa da massa do osso, o que provoca a diminuição da sua resistência e uma maior fragilidade do esqueleto com aumento do risco de fratura.

## Como se diagnostica?

---

O seu diagnóstico é feito através de um exame de imagem denominado densitometria óssea, que utiliza raios-x para avaliar a densidade mineral do osso em locais específicos. Habitualmente é avaliado o fémur (osso da coxa) e a coluna vertebral lombar. Nas situações em que não seja possível fazer a avaliação nestes locais poderão ser analisados outros, como o punho, por exemplo.

Os resultados possíveis para este exame são três: normal, caso não sejam detetadas alterações; osteopenia, que corresponde a uma diminuição ligeira da massa óssea ou osteoporose.

Após o diagnóstico, o médico assistente irá prescrever o tratamento que considerar mais adequado e procederá a uma avaliação periódica.

## Quais os fatores de risco?

---

- Idade (65 ou mais anos);

## Osteoporose

- Sexo feminino;
- Baixo peso (IMC <19 Kg/m<sup>2</sup>);
- Consumo regular de bebidas alcoólicas (mais de 3 unidades/dia);
- Fumar;
- História de fratura do fémur no pai ou na mãe;
- Imobilização prolongada (por exemplo após grande cirurgia ou traumatismo);
- Tomar corticóides (fármacos do tipo cortisona);
- Outras doenças como artrite reumatoide, doença inflamatória intestinal, doenças da tiróide, doença pulmonar obstrutiva crónica, entre outras.

### Quais os sintomas?

---

A osteoporose não causa sintomas. A primeira manifestação poderá ser já uma fratura, designada como fratura de fragilidade por ocorrer com traumatismo de pequeno impacto. O médico assistente, quando adequado, avalia os fatores de risco e a necessidade de efetuar uma densitometria óssea para despiste de osteoporose.

### Posso prevenir a osteoporose?

---

Sim. A osteoporose pode ser prevenida através de hábitos de vida saudáveis:

- **Prática de exercício físico** regular (pelo menos 30 minutos, 5 vezes/semana) com impacto/carga sobre os membros inferiores, por exemplo caminhar ou correr;
- **Alimentação equilibrada** e variada, com ingestão adequada de cálcio (presente no leite e derivados, bem como nos legumes de folha verde);
- **Exposição solar** com moderação (para atingir níveis adequados de vitamina D);
- **Não fumar**;
- Reduzir o **consumo de álcool** para 1 copo de vinho com cerca de 130ml/dia nas mulheres e 2 copos/dia nos homens;
- O **controlo médico adequado** das doenças que podem causar osteoporose também é importante para reduzir o risco.

..

Atingir níveis adequados da ingestão de cálcio e vitamina D pode ser difícil, sobretudo à medida que a idade avança. Os suplementos de **cálcio** e **vitamina D** podem ajudar, mas sempre com orientação e supervisão do seu médico.

Também é muito importante **evitar as quedas**. Medidas simples em casa podem-se revelar fundamentais:

- Iluminar adequadamente as divisões;
- Remover os obstáculos do chão, como tapetes ou fios elétricos;
- Criar apoios como corrimões ou usar os móveis com o mesmo fim;

## Osteoporose

- Usar calçado com sola de borracha.
- A atividade física também tem aqui um papel de relevo por contribuir para o reforço dos músculos e para a correção das posturas.
- Despistar e corrigir as alterações visuais e auditivas, bem como outras doenças que aumentam o risco de queda (por exemplo perturbações cardíacas ou neurológicas)
- Rever com o seu médico a medicação crónica que possa afetar o equilíbrio.

### Como se trata?

---

O tratamento da osteoporose geralmente é prolongado (anos) e após o diagnóstico e avaliação de cada situação o médico assistente irá prescrever a terapêutica que considerar mais adequada, tendo em conta as características de cada pessoa.

Posteriormente é feita uma vigilância regular, em que é avaliada a tolerância aos medicamentos prescritos, o risco de quedas, a probabilidade de fratura a 10 anos e os sintomas, nomeadamente aqueles que apontam para a possibilidade de fratura. Quando aplicável, poderá ser necessário completar a avaliação com exames de imagem e análises.

### Conclusão

---

Na osteoporose ocorre uma diminuição significativa da massa óssea, que não causa sintomas até ocorrer uma fratura.

Pode ser prevenida, tratada e vigiada adequadamente com orientação médica.

### Referências recomendadas

---

- [Direção Geral de Saúde - osteoporose](#)
- [Sociedade Portuguesa de Reumatologia e Sociedade Portuguesa de Doenças Ósseas](#)
- [Associação Nacional contra a Osteoporose](#)
- [Sociedade Portuguesa de Osteoporose e Doenças Ósseas Metabólicas](#)
- [Associação Portuguesa de Osteoporose](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** ·

[Elvira Teles Sampaio](#)