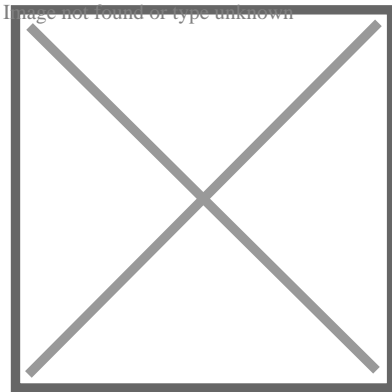


Saúde: Saiba um pouco mais sobre a Osteoporose



A osteoporose é uma doença óssea metabólica comum e a principal causa de fraturas por fragilidade esquelética. Ela é caracterizada por diminuição da massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo com consequente aumento da fragilidade óssea e da susceptibilidade a fraturas.

Vários fatores de risco estão associados tanto com o desenvolvimento de osteoporose quanto com suas fraturas: história prévia de fratura, baixo peso, sexo feminino, raça branca, fatores genéticos (como existência de parente de primeiro grau com fratura sem trauma ou com trauma mínimo), fatores comportamentais (tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, cafeína e falta de atividade física regular), baixa ingestão de cálcio alimentar, estado menstrual (menopausa precoce, menarca tardia, amenorréias), uso

de drogas (corticosteróides, anti-epilépticos, hormônios tireoideanos, ciclosporina), doenças endocrinológicas (hiperparatireoidismo primário, tireotoxicose, síndrome de Cushing, hipogonadismos e diabetes melito), hematológicas (mieloma múltiplo), reumatológicas (artrite reumatóide), gastroenterológicas (síndrome de má-absorção, doença inflamatória intestinal, doença celíaca) e doenças neurológicas.

O Ministério da Saúde incentiva a prevenção da doença desde a infância, com a adoção de hábitos saudáveis pelas crianças que podem prevenir, ou minimizar, o aparecimento da doença na vida adulta. Medidas simples no dia a dia podem contribuir para o envelhecimento saudável. A osteoporose não provoca dor, mas pode resultar em fratura espontânea de uma vértebra enfraquecida pela doença. A osteoporose configura-se como preocupação relevante de saúde pública, devido à limitação funcional e consequente perda da capacidade laborativa e autoestima a que estão submetidas as pessoas acometidas pela doença. Por isso o diagnóstico precoce e sua prevenção são fundamentais na preservação da qualidade de vida.

Na alimentação, o consumo de porções de leite e derivados, que são as principais fontes de cálcio, é fundamental e pode ser feito na forma desnatada ou semidesnatada. Para tornar a vida ainda mais saudável, também é indicado praticar atividades físicas de baixo impacto (como caminhadas), pois o sedentarismo pode ser fator de risco para outras doenças como dores reumáticas, obesidade, diabetes e doenças cardíacas. A realização de práticas corporais e atividades físicas diminui o risco de osteoporose, doenças do coração, diabetes, depressão, certos tipos de câncer. Além disso, proporciona mais disposição, bem-estar, autonomia e a oportunidade de fazer amizades. Outra recomendação é a exposição solar do rosto, tronco e braços antes das 10 horas ou após as 16 horas por no mínimo 15 minutos, 2-4 vezes por semana, salvo por contraindicação dermatológica.

Diante do contexto apresentado, a prevenção de osteoporose e de quedas pode significar a prevenção da perda da autonomia e a manutenção da independência da pessoa idosa, bem como a conservação da sua capacidade funcional, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Assim, diante da relevância

dessa temática, o Ministério da Saúde, por meio da Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa (COSAPI/DAET/SAS/MS), vem realizando Oficinas de Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas, em parceria com a Coordenação Geral de Doenças e Agravos não Transmissíveis – CGDANT, estados e municípios. O objetivo dessas oficinas é reduzir o número de quedas e fraturas na população idosa brasileira, por meio da capacitação dos profissionais de saúde e outras áreas acerca da temática em questão com vistas à sensibilização dos mesmos para a realização de ações que possam abordar a prevenção.

Além disso, a 3ª.ed. da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, com previsão de distribuição para 2015, trará uma avaliação ambiental a ser realizada pelo profissional de saúde no domicílio do idoso, de forma a identificar aspectos modificáveis nos ambientes, com o objetivo de evitar quedas. Na parte de orientações para a pessoa idosa, familiares e cuidadores, também são abordados alguns cuidados importantes para a prevenção de quedas.

O Programa Academia da Saúde, os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) e as Unidades Básicas de Saúde (UBS) oferecem opções para a prática de exercícios regulares no Sistema Único de Saúde e outras orientações. Informe-se na sua unidade de saúde.

Fonte: Portal de Bragança Paulista/SP

[Read More](#)
