



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

OSTEOPOROSE



Em 28 de setembro de 2023, o Ministério da Saúde, através da Portaria Conjunta nº 19, aprovou o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Osteoporose.

A Osteoporose é uma doença metabólica caracterizada pela diminuição de massa óssea e pela deterioração da sua microarquitetura, com consequente aumento da fragilidade óssea, podendo levar às fraturas.

Aproximadamente 50% das mulheres e 20 % dos homens, com idade igual ou superior a 50 anos, sofrerão uma fratura osteoporótica ao longo da vida. A fratura de quadril é considerada a mais grave, com aumento da mortalidade nos dois anos subsequentes à fratura.

Outras fraturas também podem ocorrer, comprometendo seriamente a qualidade de vida, com redução da mobilidade e aumento da dependência de terceiros para realizar as atividades da vida diária.

A presença de determinadas condições nas primeiras décadas de vida com o potencial de interferir na saúde óssea pode determinar o risco de osteoporose de um indivíduo.

Entre os fatores ambientais que podem afetar o pico de massa óssea, estão a ingestão de cálcio, níveis de vitamina D, prática de atividade física, medicamentos e comorbidades.

Devido à alta prevalência, a osteoporose é um sério problema de saúde pública.

A osteoporose pode ser primária, como consequência do próprio envelhecimento, ou secundária a algumas doenças.

O diagnóstico é feito através do exame Densitometria Óssea, que avalia a densidade mineral óssea (DMO), ou na evidência de fratura por fragilidade.

O tratamento inclui atividade física que aumenta a massa óssea e também previne quedas. Desestímulo do uso de álcool e fumo. Reposição de cálcio e vitamina D.

Existem várias medicações para o tratamento da osteoporose, porém a prevenção é mais importante.

Nos CDTs da Mútua, há o Programa de Prevenção e Tratamento da Osteoporose.

Ter uma vida saudável e ativa é o melhor que se pode fazer para um envelhecimento que preserve a autonomia e funcionalidade.

Venha fazer o check-up no CDT.

Fonte: Portaria Conjunta nº 19, de 28/09/23, que aprovou o PCDT da Osteoporose.

Dra. Márcia Morgado
Geriatria e Clínica Médica