

## Pela saúde dos seus ossos OSTEOPOROSE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

### COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Esta farmácia é um local de aconselhamento privilegiado sobre osteoporose que tanto impacto tem na qualidade de vida. Aqui encontra informação rigorosa sobre sintomas e consequências, bem como sobre o tratamento e a prevenção. Porque nunca é tarde demais para tratar nem cedo demais para prevenir, informe-se, aconselhe-se e actue: os seus ossos agradecem.



Farmácias Portuguesas  
Visão e Competência

## Pela saúde dos seus ossos OSTEOPOROSE



**A osteoporose surge de forma silenciosa e deixa os ossos frágeis: muitas vezes, só uma fractura a denuncia. A boa notícia é que é possível tratar e, sobretudo, prevenir.**

## O QUE É A OSTEOPOROSE?

A osteoporose é uma doença que afecta os ossos, tornando-os mais finos e frágeis. À letra significa "ossos porosos".

Ocorre sobretudo nas pessoas idosas, homens ou mulheres. Não é, no entanto, uma consequência inevitável do envelhecimento. As mulheres, após a menopausa, são mais vulneráveis.

## COMO SE MANIFESTA?

A osteoporose evolui sem sintomas. Com frequência, só é descoberta na sequência de uma fractura, embora possam ter ocorrido outras sem quaisquer sinais.

Numa fase adiantada podem surgir:

- Alterações na forma do corpo – a altura diminui, a parte de cima das costas torna-se arredondada, a cabeça e os ombros inclinam-se para a frente, a cintura fica mais larga e o abdómen mais proeminente.
- Dor intensa nas costas – aguda, se causada por uma fractura ou traumatismo, ou crónica, se resultar do esforço a que são sujeitos músculos e ligamentos.
- Fracturas provocadas mesmo por traumatismos ligeiros.

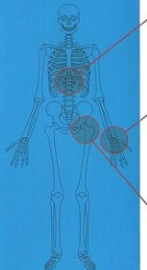
## QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?

O maior risco da osteoporose é uma fractura. A anca (colo do fémur), a coluna e os pulsos são as partes do corpo mais vulneráveis. As fracturas nas vértebras são muito dolorosas e causam deformidade, enquanto as da anca podem obrigar a cirurgia e condicionar os movimentos, pondo em causa a capacidade de manter uma vida autónoma.

i saúde  
FARMÁCIA SAZOL

Pela saúde dos  
seus ossos  
OSTEOPOROSE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



## COMO SE TRATA?

A osteoporose não tem cura mas é controlável. O seu tratamento envolve a combinação de medicamentos com funções diferentes:

- Medicamentos para aumentar a massa óssea – aumentam a quantidade de osso, tornando-o mais forte, mas não melhoram a dor ou outros sintomas.
- Medicamentos para controlar a dor.
- Suplementos de cálcio e vitamina D – quando a alimentação não fornece a quantidade necessária destes nutrientes.

Os efeitos dos medicamentos são tão silenciosos como a osteoporose, pelo que pode ser tentado a abandonar o tratamento. Mas não deve fazê-lo, deve cumpri-lo conforme as indicações médicas.

## ALÉM DOS MEDICAMENTOS?

O tratamento da osteoporose visa prevenir o risco de fractura. Para tal é igualmente importante manter uma postura corporal correcta e evitar quedas, adoptando cuidados pessoais e adaptando o ambiente.

Muitos dos factores de risco da osteoporose estão associados ao estilo de vida. São precisos 5 passos para promover a saúde dos seus ossos:

1. **Alimentação** – ingestão de alimentos fornecedores de cálcio (como leite e derivados e espinafres) e vitamina D presente nos peixes gordos como a sardinha, salmão e o atum
2. **Exercício físico** – caminhar, nadar e pedalar fortalecem ossos e músculos
3. **Deixar de fumar** e limitar o consumo de álcool e cafeína
4. **Estar informado** procurando aconselhamento junto de profissionais de saúde
5. **Avaliar** a saúde dos ossos

Coluna



Pulso



Anca (colo do fémur)

