

## Perguntas Frequentes

### O que é a osteoporose ?

A osteoporose caracteriza-se por uma diminuição da massa óssea e pela deterioração da microarquitetura óssea que, em conjunto, fragilizam o osso e, assim, aumentam o risco de fractura.

### Quais são os sintomas da osteoporose?

- Frequentemente assintomática
- Fracturas de baixo impacto (punho, vértebra, anca);
- Perda de altura superior a 2,5 cm;
- Aparecimento de cifose (corcunda);
- Dor nas costas, forte, súbita e inexplicável.



### Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal –  
Urb. Conquinha  
2560-253 Torres Vedras  
<http://arandisusf.wix.com/usfarandis>  
Tel:  
261 336 371/73  
Email: [arandis.usf@gmail.com](mailto:arandis.usf@gmail.com)

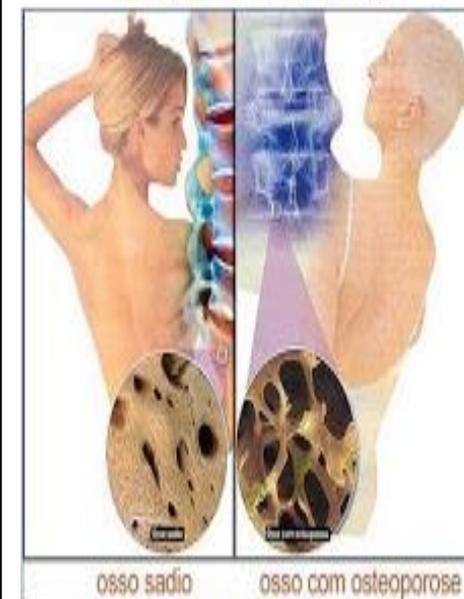


#### Elaborado

Paula Brandão  
Sara Gomes  
Fernanda Pinto

## Osteoporose

### OSTEOPOROSE



osso sadio

osso com osteoporose

**É MELHOR PREVENIR  
QUE REMEDIAR...**

Unidade de Saúde Familiar Arandis

2022

# Alimentos ricos em cálcio

Leite e derivados

Soja e Tofu

Bróculos e Espinafres

Sardinhas

Laranja

Rúcula

Salsa

Grão de bico e feijão

Amendoins e amêndoas

Carne branca/magra



## Quem está em risco de ter osteoporose?

- Mulheres
- Raça branca
- Idade superior a 65 anos
- História familiar de fractura
- Historia pessoal de fractura de baixo impacto
- Magreza (IMC <17)
- Alimentação pobre em cálcio
- Tabagismo
- Consumo excessivo de álcool
- Vida sedentária
- Menopausa precoce (antes 45 anos)
- Uso prolongado de corticoides
- Artrite reumatóide
- Hipertiroidismo
- Bronquite crónica (DPOC)
- Diabetes mellitus tipo 1
- Imobilização

## Rastrear é estar um passo á frente da doença

### COMO FAZER O RASTREIO DA OSTEOPOROSE ?

Através da verificação dos factores de risco que levam o seu médico a solicitar um exame designado por DEXA e posterior aplicação do instrumento FRAX.

### O QUE É A DEXA?

A Absorsimetria radiológica de dupla energia é conhecida por DEXA e permite avaliar a densidade mineral óssea. É com base neste exame e no cálculo do risco de fractura a 10 anos que o seu médico decide, ou não, se tem indicação para fazer o tratamento para a osteoporose

### QUANDO DEVE FAZER A DEXA?

Mulheres acima dos 65 anos e homens acima 70 anos;  
Sempre que o risco de fractura a 10 anos seja >20%;  
Em determinadas doenças que causem osteoporose .



## Contactos úteis

<http://www.aporos.pt>

Linha Telefónica APOROS  
10h-12,30h 213640367