



## O que é a osteoporose?

A osteoporose é uma doença que torna os ossos mais fracos e suscetíveis de fraturar. As fraturas que acontecem por causa de uma redução da massa óssea são descritas como "fraturas de fragilidade" e são geralmente causadas pela osteoporose. Uma em cada duas mulheres e um em cada cinco homens com idade superior a 50 anos irá sofrer uma fratura de fragilidade. As fraturas de fragilidade causadas pela osteoporose podem ocorrer em várias partes do corpo. No entanto, os punhos, as ancas e a coluna são geralmente os locais mais afetados.

## Quem é afetado?

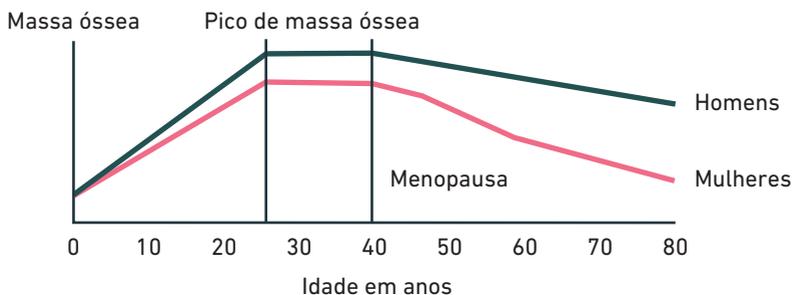
### ♀ Mulheres

A perda de acelerada de massa óssea após a menopausa faz com que as mulheres sejam mais propensas a ter osteoporose. Para além disso, as mulheres tendem a ter ossos mais pequenos do que os homens e vivem geralmente mais tempo, com uma perda de massa óssea que se prolonga mais tempo, aumentando a possibilidade de fraturas de fragilidade.

### ♂ Homens

Se é homem, pode pensar que a osteoporose não é uma doença que o possa afetar, porque é uma "doença de mulheres". Mas na realidade, um em cada cinco homens com idade superior aos 50 anos sofre uma fratura de fragilidade devido a perda de massa óssea.

### Alterações na massa óssea em função da idade



Adaptado de J Compston 1990

## Consequências da osteoporose

Qualquer pessoa pode fraturar um osso (por exemplo, quando se movimentar muito depressa ou cai de uma altura considerável). No entanto, se tiver osteoporose, a fratura pode acontecer após uma queda simples.

### ☞ Fratura do punho

Uma fratura do punho pode ser o primeiro sinal de osteoporose. Nas mulheres, as fraturas do punho ocorrem muitas vezes pouco após a menopausa e tipicamente após uma queda. Um osso saudável deveria ser capaz de sofrer uma simples queda sem partir por isso, se fraturar o punho nessas circunstâncias, e não tiver qualquer outra doença, pode ser um sinal relacionado com a eventual existência de osteoporose.

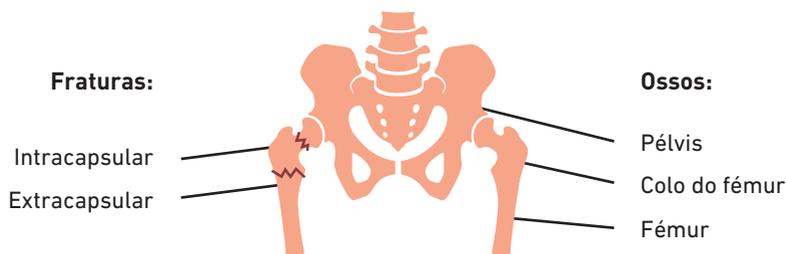


## Fratura da Anca

A fratura da anca acontece, geralmente, na parte superior do osso (a chamada fratura do colo do fêmur). Este tipo de fratura ocorre, tipicamente, após uma queda. Como as outras fraturas, esta é dolorosa e tem um impacto imediato no dia a dia (necessidade de internamento, com eventual cirurgia e reabilitação).

Após uma fratura, pode retomar a sua independência através de reabilitação adequada. É muito importante prevenir a ocorrência de uma fratura da anca.

### O que é uma fratura da anca?

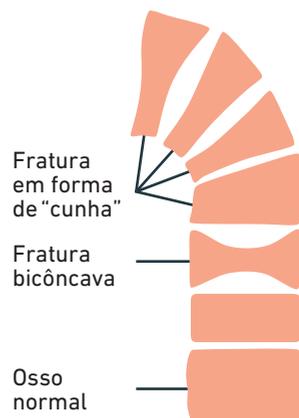


## Fraturas vertebrais

As fraturas da coluna (vertebrais) causadas pela osteoporose ocorrem geralmente na zona lombar (parte inferior) ou torácica (parte central) da coluna. A dor de costas é o sintoma mais frequente da fratura vertebral. No entanto, a dor varia de pessoa para pessoa, e muitas não apresentam nenhum outro sintoma.

Na maioria dos casos as fraturas vertebrais ficam resolvidas num período de 6 a 12 semanas e a dor de costas tende a diminuir durante esse período. Porém, a dor pode manter-se por mais tempo, especialmente se tiver tido mais do que uma fratura.

### Tipos de fraturas de compressão na coluna



## Existem fatores de risco que posso mudar?

### **Peso adequado para a idade e altura**

Um peso corporal controlado diminui o risco de osteoporose e de fraturas. Apesar de alguns aspectos do seu corpo não poderem ser mudados, pode controlar o seu peso e, assim, diminuir o risco de osteoporose e de fraturas.

### **Tabaco**

Os fumadores têm maior risco de fraturas.

### **Álcool**

O álcool afeta as células que "constroem" e "destroem" os ossos, e mesmo baixas quantidades podem causar desequilíbrio e aumentar o risco de queda.

### **Quedas**

As pessoas idosas com maior risco de queda, têm também maior risco de fraturas, especialmente da anca, após os 75 anos. Apesar das quedas resultarem de acidentes, existem várias formas de as prevenir.

Outros fatores, como uma dieta saudável e níveis de vitamina D adequados podem também melhorar a massa óssea.



## Que outros fatores de risco existem?

Alguns fatores de risco não são modificáveis, mas é importante conhecê-los pois são indicadores de uma maior suscetibilidade à osteoporose e às fraturas. É importante perceber alguns fatores relacionados com o aparecimento da osteoporose.

### Genes

Os genes determinam grande parte do nosso risco de osteoporose embora não exista um teste genético específico para esta doença. Estudos demonstraram que se um dos seus pais sofreu uma fratura, você tem maior probabilidade de sofrer uma fratura de fragilidade.

### Idade

A perda de massa óssea aumenta com a idade. Aos 75 anos, cerca de metade da população terá osteoporose, medida por uma densitometria óssea. Com a idade, os ossos tornam-se mais frágeis e mais sujeitos a fraturas.

### Género

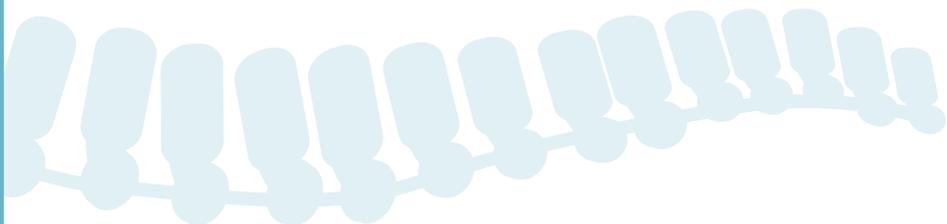
A osteoporose e as fraturas são mais comuns nas mulheres do que nos homens.

### Etnia

Os africanos têm menor risco de osteoporose e de fraturas do que a restante população porque os ossos são maiores e mais fortes.

### Fraturas prévias

Se já teve uma fratura, tem maior probabilidade de sofrer nova fratura no futuro. Os estudos demonstraram que após uma fratura de fragilidade, a possibilidade de ter nova fratura é 2 a 3 vezes maior.



## Doenças que aumentam o risco

Algumas doenças estão associadas a um maior risco de osteoporose e/ou de fraturas:

- Artrite reumatóide;
- Níveis baixos de estrogénio em mulheres como resultado de uma menopausa precoce ou tendo uma histerectomia com remoção dos ovários (antes dos 45 anos), anorexia nervosa ou síndrome de Turner;
- Níveis baixos de testosterona nos homens podem ocorrer por múltiplas razões que incluem cirurgia de cancro, algumas doenças raras de nascença, tal como a síndrome de Klinefelter ou Kallman;
- Hipertiroidismo, quando os níveis da hormona da tiroide são anormalmente elevados;
- Doença da paratiroide, quando os níveis de paratormona são anormalmente elevados;
- Condições que afetam a absorção de alimentos, como a doença de Crohn ou celíaca;
- Condições que causam um período longo de imobilização, como um acidente vascular cerebral (AVC).

Outras condições podem estar associadas à osteoporose: a diabetes, o HIV (SIDA), a doença do fígado, a fibrose quística, a demência e a doença de Parkinson. Pessoas com transplante de órgãos ou com doenças respiratórias podem ter maior risco, embora sejam necessários mais estudos.



Elaborado por:  
Unidade Coordenadora  
Funcional Reumatologia Centro



LIGA  
PORTUGUESA  
contra as  
DOENÇAS  
REUMÁTICAS

Com o apoio:

**AMGEN**

**Amgen Biofarmacêutica, Lda.**

Avenida José Malhoa 19, Piso 5  
1070-157 Lisboa

Tel.: 21 422 06 06 • NIPC: 502 942 959  
PRT-162-0723-80005 - JULHO 2023