

Dia Mundial de Combate à Osteoporose

# OSSOS FORTES, VIDA LONGA!

#TODOSCONTRAAOSTEOPOROSE

20 de Outubro

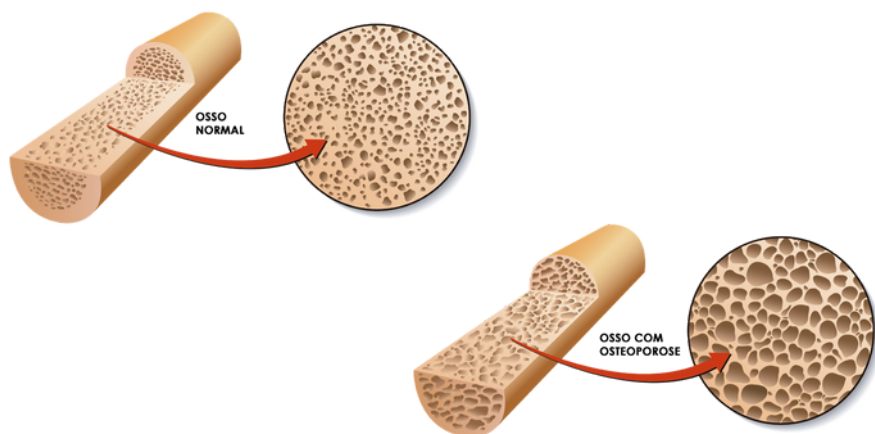


**ABRASSO**

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE AVALIAÇÃO  
ÓSSEA E OSTEOMETABOLISMO



# O QUE É OSTEOPOROSE?



Osteoporose é a perda acelerada de massa óssea, que ocorre no envelhecimento, e provoca a diminuição da absorção de minerais e de cálcio.

Considerada uma doença silenciosa, é caracterizada pela fraqueza dos ossos que, na maior parte das vezes, só é diagnosticada após a ocorrência de fraturas e deformidades; que podem ocorrer em qualquer parte do corpo, sendo mais comumente no punho, coluna e quadril.

As fraturas decorrentes da osteoporose são importante causa de dor, incapacitação de longo prazo e perda da independência, e podem resultar até em morte prematura.

Uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens com mais de 50 anos sofrerão uma fratura por fragilidade (osso quebrado) por causa da osteoporose.

## Estabelecendo a base para a **SAÚDE ÓSSEA** durante toda a vida

Dizem que você é o que você come, e isto é muito verdadeiro para os seus ossos também. Formados por tecidos vivos, os ossos precisam dos nutrientes corretos para permanecerem fortes e saudáveis. Combinada com exercício regular, uma dieta balanceada irá ajudar a otimizar sua saúde óssea em todas as idades e a reduzir o risco de osteoporose.

O tamanho e o conteúdo dos ossos do esqueleto mudam significativamente ao longo de toda a vida. Desta forma, as necessidades nutricionais específicas de nosso esqueleto também mudam em cada fase da vida.

### *Quais são os nutrientes chave para a saúde óssea?*

#### CÁLCIO

O cálcio é um importante componente de nosso esqueleto. O corpo do adulto tem, em média, mais de um quilo de cálcio. Cerca de 99% deste cálcio fica em nossos ossos, que funciona como um reservatório para manter os níveis de cálcio no sangue - essencial para a função saudável de nervos e músculos.







## VITAMINA D

Desempenha dois papéis fundamentais no desenvolvimento e manutenção de ossos saudáveis. Auxilia a absorção de cálcio do alimento no intestino e assegura a renovação e mineralização correta dos ossos. Os alimentos são pobres desta Vitamina e dependemos quase que exclusivamente da exposição ao sol para obtê-la em quantidades adequadas.

## PROTEÍNA

Proporciona ao corpo uma fonte de aminoácidos essenciais à saúde. A baixa ingestão de proteína é prejudicial tanto para a construção da massa óssea - pico durante a infância e a adolescência (afetando o crescimento esquelético) - e para a preservação com o envelhecimento. A desnutrição proteica leva a redução da massa e da força muscular nos idosos, um fator de risco para quedas.



## DE QUANTA EXPOSIÇÃO AO SOL VOCÊ PRECISA?

Em geral, você deve procurar ter 10–20 minutos de exposição ao sol sobre a pele (rosto, mãos e braços) fora do horário de pico (antes das 9h e depois das 15h) diariamente – sem filtro solar – tomando cuidado para não se queimar. Mas isto pode variar com diversos fatores, como a estação do ano, a latitude, o uso de filtro solar, a poluição, a pigmentação da pele e a idade da pessoa. Se isto não for possível, você terá que tomar suplementos de Vitamina D, mas sempre sob orientação médica.



## 5 medidas para ter ossos saudáveis e um futuro sem

# FRATURAS



Exercícios com carga (pesos) e de equilíbrio são os mais indicados para fortalecer os músculos e evitar quedas.



Tenha uma dieta rica em nutrientes saudáveis para os ossos: Cálcio, calorias e proteína são os mais importantes para a saúde dos ossos. A exposição ao sol de maneira segura contribuirá para a obtenção de vitamina D suficiente.



Evite hábitos nocivos à saúde, mantenha um peso saudável, evite fumar e consumir bebidas alcoólicas em excesso.



Descubra se você tem fatores de risco e converse com o seu médico, especialmente, se você já sofreu uma fratura e tem histórico na família, tem alguma doença específica ou usa remédios que afetem a saúde dos ossos.



Faça exames regularmente e busque orientações com especialistas. Se você pertence a um grupo de alto risco, provavelmente terá que tomar remédios para garantir uma correta proteção para prevenir fraturas.

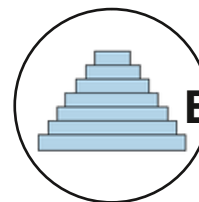
# DICAS PARA A SEGURANÇA DO IDOSO



## COZINHA E LAVANDERIA

- **Boa postura na hora de cozinhar!** Móveis devem estar no tamanho certo para prevenir acidentes. O uso de banquinhos e escadas para pegar coisas no alto está proibido!
- **Pegar uma comida quente no alto pode ser perigoso!** O micro-ondas deve estar em uma altura de 1,30 m, e ter uma prateleira para apoiar o prato.
- **Forno de parede seria o ideal**, porque evitaria ter que se abaixar para manusear os pratos.
- **Altura máxima de armários e prateleiras** deve ser 1,60 m para facilitar o acesso.
- **A pia e a bancada de trabalho** devem ter altura de 85 cm a 90 cm.
- **Tábua de passar roupa embutida** ocupa menos espaço e garante mais estabilidade, por ser fixa. A altura ideal é de 85 cm a 90 cm.
- **Puxadores de armários e gavetas** devem ter formato de alça, pois podem ser puxados com a mão inteira e evitam possíveis lesões por batidas.
- **Que tal sentar um pouquinho?** Lavar louça, preparar alimentos ou passar roupa sentado é menos cansativo e reduz riscos de queda.

- **Olha o fogão!** Vazamento de gás pode passar despercebido por idosos com redução de olfato ou audição. Equipamentos com acendimento automático travam o gás caso o fogo não esteja ligado. Sensores de incêndio próximos ao fogão também são importantes!
- **Antiderrapante é mais seguro!** Pisos cerâmicos são fáceis de limpar e não acumulam odores.
- **Cuidado ao pegar objetos em superfícies mais altas!** Não suba em bancos e escadas para pegar coisas guardadas nas partes superiores dos armários. O ideal é deixar todos estes objetos na altura do braço quando esticado, evitando assim possíveis quedas com fraturas.



## ESCADAS

- **Uma fita faz muita diferença.** Colocar fitas antiderrapantes na borda dos degraus ajuda a melhorar a aderência e sinaliza o limite do chão.
- **Cuidado com o pé!** Degraus independentes, com espaço vazio entre eles, devem ser evitados, pois podem causar acidentes.
- **Tamanho certo e regularidade são essenciais.** Os degraus devem ter altura fixa, entre 28 cm a 32 cm, enquanto a profundidade precisa ser de 15 cm a 18 cm.
- **Com luz tudo fica mais fácil!** Instalar uma fita de led abaixo dos corrimões ajuda a iluminar e não causa ofuscamento.
- **Corrimão é sempre muito importante!** O ideal é que ele esteja nos dois lados da escada a uma altura de 92 cm, podendo adicionar outra barra mais 70 cm, para maior segurança.





## QUARTO

- **Cama alta é melhor!** Altura de 50 cm é ideal para facilitar a hora de levantar e deitar.
- **Preste atenção em armários e prateleiras!** Roupas e objetos pessoais precisam ser guardados sem bagunça, sempre lembrando das dimensões acessíveis:
- **Gavetas devem estar entre 30 cm e 1 m do chão;**
- **Para facilitar o acesso e a visualização,** a profundidade das prateleiras deve ser de, no máximo, 40 cm;
- **Cabideiros devem ficar baixos,** a 1,10 m do piso.
- **Cuidado para não escorregar!** Pisos laminados são mais quentinhos e ajudam a amortecer uma possível queda.



## SALA DE ESTAR E JANTAR

- **Apoio é importante!** Cadeiras e poltronas devem ter apoio para os braços, facilitando os momentos de sentar e levantar.
- **Cuidado com as pontas!** Móveis com bordas arredondadas ou protegidas por espumas evitam machucados, como raspões e batidas.

- **Móveis muito baixos dificultam os movimentos.** Altura ideal dos assentos é entre 45 cm e 50 cm.
- **Relaxar é essencial!** Poltronas confortáveis, com encosto para a cabeça e banquinho para apoiar os pés, são ótimas para garantir o descanso após as refeições ou curtir um filminho na TV.



## BANHEIRO

- **Um banquinho retrátil,** instalado em uma das paredes, traz mais segurança.
- **Torneiras e registros devem ser deslocados da ducha,** facilitando a regulação de temperatura sem precisar entrar embaixo d'água.
- Por ser resistente e se manter fixa, uma **parede de blocos de vidro é uma opção mais segura** do que box e cortinas.
- **Desníveis no piso devem ser diferenciados por cores** para evitar tropeços. Rampas são mais seguras do que degraus.
- **Vaso sanitário na altura certa!** Distância ideal é de 44 cm do chão.
- **Barras de apoio sempre!** Instalações devem ficar ao lado da pia, do vaso sanitário e dentro do box.
- **Acessibilidade nos registros!** Modelos de gaveta devem ser instalados a 1,5 m de altura e os de pressão a 1 m.
- **Olha o escorregão!** Pisos precisam ser sempre antiderrapantes. **E cuidado com os tapetinhos!** Prefira modelos de borracha ou com fita antiderrapante, pois eles se tornam escorregadios em contato com a água.

## Conheça a Abrasso:

A Abrasso conta com associados de diversas especialidades médicas, além de outros profissionais da saúde que, juntos, têm a missão de difundir o conhecimento científico, estimular o ensino e a pesquisa e realizar ações preventivas, atuando em áreas da saúde óssea como osteometabolismo e, especialmente, osteoporose.

Conheça os cursos e os eventos da nossa associação!

**Acesse: [www.abrasso.org.br](http://www.abrasso.org.br)**



# TESTE FRAX - GRATUITO!

20 e 21 de outubro

**Metrô Estação Luz**

**Faça agora e saiba mais sobre a saúde de seus ossos**

\*Exame FRAX: Ferramenta tecnológica de Avaliação de Risco de Fratura

Realização:



Apoio:



METRÔ | | SOCIAL

**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria dos Transportes Metropolitanos