

DIA MUNDIAL DE COMBATE À OSTEOPOROSE

PREVINA A OSTEOPOROSE: MEXA-SE!

Uma Campanha da



- A osteoporose é uma doença silenciosa e se caracteriza por perda de massa óssea e deterioração de qualidade óssea conforme vamos ficando mais velhos, principalmente, após a menopausa nas mulheres.
- As fraturas osteoporóticas - normalmente em punho, coluna e quadril - podem doer muito e reduzir a mobilidade, levando a longos períodos de internação hospitalar, com risco aumentado de infecções e óbito. Por isso, é importante aprender como prevenir essa doença e evitar a ocorrência de fraturas.



@abrassonacional



Podcast ABRASSO

www.abrasso.org.br

ALIMENTAÇÃO

Para ter ossos fortes,
é preciso ingerir cálcio
a vida toda.



**Aposte na alimentação rica em nutrientes
e previna a osteoporose.**

- O cálcio é o mineral mais importante para a composição do esqueleto. Ele é obtido por meio de bebidas e alimentos lácteos, como leite, iogurtes, coalhadas e queijos.
- A deficiência de cálcio em crianças compromete a formação óssea e pode causar déficit de crescimento. Nos adultos, pode causar osteoporose e, por consequência, fraturas.
- O consumo ideal de cálcio de origem láctea é de 800 a 1.000 mg por dia, o equivalente a três ou quatro porções de laticínios para adultos. Quem não consome alimentos lácteos, pode precisar de suplementação de cálcio.
- **Vitamina D** — que facilita a absorção de cálcio pelo organismo — é essencial para os ossos. A principal fonte de vitamina D é o sol. Cerca de 15 a 20 minutos por dia (com rosto protegido), três vezes por semana, mantendo os braços e pernas expostos já é suficiente.

EXERCÍCIO

Exercício físico é saúde,
portanto, exercite-se!



Quebre a rotina sedentária para que a osteoporose não quebre seu osso!

- Exercícios com carga (pesos) e de equilíbrio são os mais indicados para fortalecer músculos e evitar quedas. Os de sustentação de peso como agachamento, flexão de braços e os de fortalecimento muscular (resistência), como pilates e musculação, servem para aumentar a força óssea e muscular.
- Caminhadas e alongamentos treinam equilíbrio e postura, o que pode ajudar a evitar quedas, além de contribuir para a saúde da coluna vertebral.
- Antes de começar qualquer exercício físico regularmente, converse com um médico da sua confiança.



OSSO



Cálcio, exercício físico regular e vitamina D: os ingredientes para prevenir a osteoporose.

Invista na saúde óssea!



- Os ossos estão em constante mudança durante a vida e passam por um ciclo completo de remodelamento a cada 10 anos, quando o tecido ósseo antigo é substituído por tecido novo.

Para prevenir a osteoporose, invista em:

- **Cálcio:** Alimentos e bebidas à base de leite são as principais fontes de cálcio.
- **Exercício físico regular:** Ajuda o corpo a manter uma boa massa óssea e músculos fortalecidos dão melhor sustentação aos ossos.
- **Vitamina D:** Auxilia a absorção de cálcio do alimento no intestino e assegura a renovação e mineralização correta dos ossos.

MÚSCULO



Músculos fortes previnem a osteoporose.

O fortalecimento dos músculos é muito importante, pois eles dão sustentação aos ossos.

Recomendação de exercícios físicos

Tempo: 30 a 40 minutos

Frequência: 4 a 5 vezes na semana

Quais exercícios: levantamento de peso e fortalecimento muscular. Exercícios para melhorar o equilíbrio e a postura também são indicados

Invista no consumo de proteínas e na atividade física.



■ Além dos exercícios, coma alimentos que sejam fontes de proteína, exemplo: carne, frango, peixe, ovo, laticínios, feijão, ervilha, soja e grão-de-bico

■ A proteína é fonte de aminoácidos essenciais à saúde, contribuindo para a construção da massa óssea e muscular — que tem o pico durante a infância e a adolescência — e para um envelhecimento saudável.

ARTICULAÇÃO

Mobilidade é a chave para a saúde das articulações.



Movimente-se para preservar a saúde dos seus ossos e evitar a osteoporose.

- Manter uma boa postura é bem importante para a saúde da coluna, pois contribui para reduzir a tensão nas articulações e nos músculos, além de ajudar no equilíbrio.
- Quando as articulações estão comprometidas, os movimentos e os exercícios físicos ficam restritos, aumentando, portanto, a chance de problemas ósseos como a osteoporose.
- Caminhadas, alongamentos, hidroginástica, musculação e pilates podem gerar benefícios importantes a quem tem dificuldade de mobilidade, além de melhorar e até prevenir problemas nas articulações.

**Agora que você aprendeu a cuidar da saúde óssea:
Previna a osteoporose, mexa-se!**

Aponte a câmera do seu celular para o QR-Code ao lado e visite a Casa Segura Virtual.



Apoio:

AMGEN

ODD
Crônicos do Dia a Dia

DPrev
Cálcio

Theramex
For Women, For Health

METRÔ  **SOCIAL**

Secretaria dos  **SÃO PAULO**
Transportes Metropolitanos **GÓVERNO DO ESTADO**