



## 1. Alimentação saudável: combustível para ossos fortes

- **Cálcio:** essencial para a formação e manutenção dos ossos. Presente em leite, queijos, iogurtes, vegetais verde-escuros, feijão e grão-de-bico.
- **Vitamina D:** ajuda o corpo a absorver o cálcio. Sua principal fonte é o sol — de 15 a 20 minutos por dia, com braços e pernas expostos, já é suficiente. Também está presente em peixes como sardinha e salmão.
- **Proteínas:** dão suporte à estrutura muscular e óssea. Inclua carnes, ovos, leite e leguminosas como soja, lentilha e ervilha em todas as refeições.

**Comer bem não fortalece apenas os ossos, mas melhora todo o organismo.**

## 2. Exercícios físicos: movimento é proteção

**Praticar atividades físicas regularmente é um dos maiores aliados contra a osteoporose.**

- **Exercícios** de impacto leve e sustentação de peso (como caminhadas, danças, agachamentos e musculação) ajudam a manter a densidade óssea.
- **Atividades** que estimulam equilíbrio e postura (como ioga e tai chi) reduzem o risco de quedas.
- **Exercícios aeróbicos** (bicicleta, corrida leve) complementam o fortalecimento do coração e dos pulmões.

**Cuidar do corpo hoje é prevenir fraturas e manter independência no futuro.**



## 3. Avaliação periódica com especialistas

**A osteoporose muitas vezes não dá sinais. Por isso, a avaliação médica é essencial.**

- **Converse com seu médico** sobre quando realizar o exame de densitometria óssea, que mede a saúde dos ossos.
- **O acompanhamento regular** ajuda a identificar precocemente qualquer alteração e iniciar o tratamento, se necessário.
- **A prevenção** deve ser feita em todas as fases da vida, mas é ainda mais importante após os 50 anos.





A **osteoporose** é uma doença silenciosa que deixa os ossos mais frágeis e aumenta o risco de fraturas. Ela pode surgir sem sintomas e, muitas vezes, só é descoberta após uma queda ou lesão.

**E o mais importante:** a prevenção está ao seu alcance!

Com hábitos saudáveis e acompanhamento médico, você pode garantir mais firmeza, segurança e qualidade de vida.



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

  @abrassonacional



Cuidar da **saúde dos ossos** é investir em uma vida mais **longa, ativa e segura.**

### Lembre-se:

Fortaleça seus ossos, vida próspera e saudável.  
Alimente-se bem, movimente-se e consulte seu médico regularmente.

Apoio:

myralis

DPrev  
cálcio

 CPTM

AMGEN

 Theramex  
For Women, For Health



Fortaleça  
seus **OSSOS**,  
vida próspera  
e saudável.