IOF
International Osteoporosis Foundation

VERIFICAÇÃO DE RISCO DE OSTEOPOROSE

VOCÊ PODE ESTAR EM RISCO DE APRESENTAR OSTEOPOROSE E FRATURAS?

Descubra fazendo esta verificação de risco
rápida e simples

Não deixe a osteoporose afetar você!
Se você está em risco, converse com seu médico.

http://international.osteoporosis.foundation

1. Você tem 60 anos ou mais?

- ○ Sim
- ○ Não

O risco de osteoporose aumenta com a idade. Ainda que você não tenha outros fatores de risco clínicos, se for mulher com 60 anos ou mais, ou homem com 70 anos ou mais, você deve conversar sobre sua saúde óssea no seu próximo check-up.

2. Você quebrou um osso depois dos 50 anos de idade?

- ○ Sim
- ○ Não

Se você quebrou um osso após uma pequena queda (equivalente à sua altura em pé), pode ser por causa da osteoporose. Um osso quebrado é um importante fator de risco para uma nova fratura, estando o maior risco nos dois anos seguintes.

3. Você está abaixo do peso (IMC abaixo de 19)?

- ○ Sim
- ○ Não

Para calcular o seu IMC, caso você não saiba:	
Unidades métricas	**Unidades imperiais**
$IMC = \frac{\text{peso em quilogramas}}{\text{altura em metros}^2}$	$IMC = \frac{\text{peso em libras x 703}}{\text{altura em polegadas}^2}$

Valor do IMC	Significado
Abaixo de 19.0	Abaixo do peso
19.1 a 24.9	Normal/Saudável
25.0 a 29.9	Sobrepeso
Acima de 30.0	Obeso(a)

Um índice de massa corporal (IMC) inferior a 19 kg/m^2 (o equivalente a 19 lbs/in^2) é um fator de risco para a osteoporose. Estar abaixo do peso pode levar a níveis mais baixos de estrogênio em meninas e mulheres, situação semelhante à pós-menopausa, o que pode contribuir para o desenvolvimento da osteoporose. Ao mesmo tempo, pessoas frágeis correm maior risco de fratura.

Se você marcou "sim" em duas ou mais das perguntas acima, suas respostas sugerem que você pode apresentar fatores de risco importantes para osteoporose e fraturas. Recomendamos que você solicite uma avaliação e converse com seu médico sobre estratégias para reduzir seu risco de fraturas relacionadas à osteoporose.

4. Após os 40 anos, você perdeu mais de 4 cm de altura (cerca de 1,5 polegadas)?

- ○ Sim
- ○ Não
- ○ Não sei

A perda de altura superior a 4 cm (1,5 in) na idade adulta geralmente é causada por fraturas na coluna devido à osteoporose. Nem todas as fraturas na coluna são dolorosas, o que significa que às vezes as pessoas não sabem que têm.

5. Um dos seus pais sofreu fratura de quadril?

- ○ Sim
- ○ Não

Se seus pais tiveram fratura de quadril, você pode apresentar maior risco de desenvolver osteoporose e ter uma fratura. Se um dos seus pais tinha as costas curvadas ou se houver um forte histórico familiar de osteoporose, isso também pode ser um sinal de que você apresenta um risco maior de desenvolver osteoporose.

6. Você tem algum dos distúrbios a seguir?

- ○ Artrite reumatoide
- ○ Doenças do trato digestivo (doença intestinal inflamatória [DII], doença celíaca)
- ○ Câncer de próstata ou mama
- ○ Diabetes
- ○ Doença renal crônica
- ○ Distúrbios da glândula tireoide (hipertireoidismo, hiperparatireoidismo)
- ○ Distúrbio pulmonar (doença pulmonar obstrutiva crônica [DPOC])
- ○ Baixo nível de testosterona (hipogonadismo)
- ○ Menopausa precoce, menstruação interrompida, ovários removidos (baixos níveis de estrogênio devido a hipogonadismo)
- ○ Imobilidade
- ○ HIV
- ○ Não sei, mas vou perguntar ao meu médico
- ○ Nenhuma das alternativas anteriores

Alguns distúrbios médicos estão associados a um risco maior de osteoporose e fraturas. Isso é conhecido como osteoporose secundária. Alguns quadros também podem aumentar o risco de queda, o que pode levar a fraturas.

7. Você já foi tratado(a) com algum dos medicamentos a seguir?

- ○ Glicocorticoides, ou "esteroides", usados para tratar inflamações (por exemplo, prednisona)
- ○ Inibidores da aromatase, usados para tratar câncer de mama
- ○ Terapia de privação androgênica, usada para tratar câncer de próstata
- ○ Tiazolidinedionas, usadas para tratar diabetes (por exemplo, pioglitazona)
- ○ Inibidores da bomba de prótons, usados para tratar úlceras e refluxo gástrico, também conhecidos como azia (por exemplo, omeprazol)
- ○ Imunossupressores usados após cirurgias de transplante (por exemplo, inibidores da calmodulina/calcineurina-fosfatase)
- ○ Tratamento com hormônio tireoidiano, usado para tratar hipotireoidismo (por exemplo, L-tiroxina)
- ○ Hormônios esteroides, ou "hormônios sexuais", usados para tratar baixos níveis de testosterona ou de estrogênio (por exemplo, acetato de medroxiprogesterona, hormônio liberador de hormônio luteinizante [luteinising hormone releasing hormone, LHRH] ou agonistas do LHRH)
- ○ Antidepressivos usados para tratar depressão, transtorno obsessivo-compulsivo etc. (por exemplo, inibidores seletivos de recaptação da serotonina [ISRS])
- ○ Antipsicóticos usados para tratar transtorno bipolar (por exemplo, lítio)
- ○ Medicamentos anticonvulsivantes ou antiepilépticos usados para tratar convulsões (por exemplo, fenobarbital, carbamazepina e fenitoína)
- ○ Não sei, mas vou perguntar ao meu médico
- ○ Nenhuma das alternativas anteriores

O uso de determinados tratamentos no longo prazo pode aumentar a perda óssea, levando a maior risco de fraturas. Alguns tratamentos também aumentam o risco de quedas, o que pode resultar em fraturas de ossos.

8. Atualmente, você bebe quantidades excessivas de álcool (mais de 3 unidades por dia) e/ou fuma?

- ○ Sim
- ○ Não

Beber álcool demais afeta negativamente a saúde óssea e também pode levar a quedas frequentes, o que aumenta o risco de fraturas.

Se você for fumante atualmente ou se já fumou no passado, saiba que o tabagismo tem um impacto negativo na saúde óssea.

AGRADECEMOS PELA REALIZAÇÃO DA VERIFICAÇÃO DE RISCO DE OSTEOPOROSE DA IOF!

SE VOCÊ RESPONDEU "SIM" A QUALQUER PERGUNTA DESTA VERIFICAÇÃO DE RISCO

SUAS RESPOSTAS SUGEREM QUE VOCÊ PODE APRESENTAR FATORES DE RISCO PARA OSTEOPOROSE E FRATURAS.

Recomendamos que você converse com seu médico, que pode sugerir uma avaliação de risco e/ou testes de densitometria óssea, sobre a condição da sua saúde óssea e estratégias para reduzir seu risco de fraturas relacionadas à osteoporose.

Também recomendamos que você verifique nas páginas a seguir outros fatores de risco para osteoporose que possam se aplicar a você e verifique regularmente seu risco de osteoporose e fraturas.

SE VOCÊ NÃO RESPONDEU "SIM" A NENHUMA DAS OITO PERGUNTAS DESTA VERIFICAÇÃO DE RISCO

Verifique se outros fatores de risco para osteoporose mostrados nas páginas a seguir podem se aplicar a você.

Para refazer esta Verificação de Risco de Osteoporose on-line, visite http://riskcheck.iofbonehealth.org

ALGUM FATOR DE RISCO ADICIONAL PARA OSTEOPOROSE SE APLICA A VOCÊ?

FATORES DE RISCO QUE VOCÊ PODE MUDAR

ESTÁ EVITANDO LATICÍNIOS?

O cálcio, o mineral mais importante para os ossos, está presente principalmente nos laticínios. Se você evita, é alérgico ou intolerante a leite/laticínios e não toma suplementos de cálcio, provavelmente apresenta deficiência de cálcio e maior risco de osteoporose.

VOCÊ ESTÁ TOMANDO SOL SUFICIENTE?

Você passa menos de 10 minutos por dia ao ar livre (com parte do corpo exposta à luz do sol), sem tomar suplementos de vitamina D? A vitamina D é produzida na pele após exposição aos raios UVB do sol. A vitamina D beneficia a saúde óssea, pois é necessária para a absorção de cálcio.

REALIZA POUCA ATIVIDADE FÍSICA?

O seu nível diário de atividade física é inferior a 30 minutos (tarefas domésticas, caminhada, corrida etc.)? A falta de atividade física resulta em perda óssea e muscular. Exercícios regulares que envolvem sustentação de peso (como corrida ou caminhada) e exercícios de fortalecimento muscular ajudam a desenvolver e fortalecer ossos e músculos.

FATORES DE RISCO QUE VOCÊ NÃO PODE MUDAR

ARTRITE REUMATOIDE?

A própria artrite reumatoide e o uso de corticosteroides para combater essa doença podem levar à osteoporose.

DIABETES?

O diabetes tanto tipo 1 quanto tipo 2 tem sido associado ao aumento do risco de fraturas.

DOENÇAS DIGESTIVAS?

Quadros como colite ulcerativa, doença de Crohn ou doença celíaca levam à baixa absorção de nutrientes dos alimentos. O aumento do risco de osteoporose deve-se à má absorção de cálcio e outros nutrientes (e geralmente ao baixo peso corporal). No longo prazo, é provável que a saúde óssea não seja afetada em pessoas com doença celíaca que aderem consistentemente a uma dieta sem glúten.

HIPERTIREOIDISMO OU HIPERPARATIREOIDISMO?

Hipertireoidismo e hiperparatireoidismo levam a perda óssea e osteoporose.

TRATAMENTO COM GLICOCORTICOIDES?

Os glicocorticoides, geralmente conhecidos como “esteroides” (por exemplo, prednisona), são frequentemente prescritos para quadros como asma, artrite reumatoide e algumas doenças inflamatórias. O uso de corticoides por mais de três meses consecutivos pode levar à perda óssea, sendo a perda mais rápida nos primeiros 3 a 6 meses de tratamento.

TERAPIA CONTRA CÂNCER DE MAMA OU PRÓSTATA?

O câncer de próstata e o de mama são tratados através da remoção de hormônios, o que contribui para a perda óssea. Os tratamentos contra o câncer, como quimioterapia, radioterapia e corticosteroides, também afetam negativamente a saúde óssea.

MENOPAUSA PRECOCE?

A sua menopausa ocorreu antes dos 45 anos? O estrogênio tem um efeito protetor sobre os ossos. Quando começa a menopausa, seu corpo produz níveis mais baixos de estrogênio e a taxa de perda óssea aumenta rapidamente.

MENSTRUAÇÃO INTERROMPIDA?

Alguma vez a sua menstruação ficou interrompida por 12 meses consecutivos ou mais (exceto em casos de gravidez, menopausa ou histerectomia)? A ausência de menstruação por um longo período indica baixos níveis de produção de estrogênio – um fator que aumenta o risco de osteoporose.

OVÁRIOS REMOVIDOS?

Os seus ovários foram removidos antes dos 50 anos de idade, sem terapia de reposição hormonal? Os seus ovários são responsáveis pela produção de estrogênio; a falta deles significa deficiência de estrogênio – um fator que aumenta o risco de osteoporose.

NÍVEIS BAIXOS DE TESTOSTERONA?

Você já sofreu de impotência, falta de libido ou outros sintomas relacionados a baixos níveis de testosterona? Nos homens, a testosterona desempenha um papel semelhante ao estrogênio nas mulheres – níveis mais baixos daquele hormônio afetam negativamente a saúde óssea e podem aumentar o risco de osteoporose.

QUEDAS FREQUENTES?

Quedas são a principal causa de fraturas e qualquer pessoa que caia com frequência (mais de uma vez no último ano) apresenta maior risco de quebrar um osso. Exercícios para melhorar a força muscular e o equilíbrio, bem como estratégias de prevenção de quedas em casa, podem ajudar a reduzir o risco de quedas.

Se algum dos fatores de risco se aplica a você, isso não significa que você tem osteoporose; apenas que você pode ter uma chance maior de desenvolver esse quadro. Nesse caso, não deixe de conversar sobre saúde óssea com seu médico, que pode sugerir uma avaliação da saúde óssea. Se você não identificou nenhum fator de risco, recomendamos que você leve um estilo de vida saudável para os ossos e continue monitorando seus riscos no futuro.

DICAS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PARA OS OSSOS

- **Aumente seus níveis de atividade física:** tente se exercitar por 30 a 40 minutos, de três a quatro vezes por semana, incluindo alguns exercícios de sustentação de peso e resistência
- **Tenha uma dieta nutritiva e equilibrada que inclua cálcio suficiente –** consulte as nossas recomendações on-line relacionadas ao cálcio
- Intolerância a laticínios? **Descubra alternativas ricas em cálcio** ou procure quais laticínios você pode desfrutar com moderação – use a Calculadora de cálcio da IOF, disponível no nosso site, para estimar sua ingestão aproximada de cálcio
- Passe mais tempo ao ar livre para garantir o **recebimento suficiente de vitamina D** ou tome suplementos, se necessário
- **Evite fumar** e **apenas beba álcool com moderação**

NÃO DEIXE A OSTEOPOROSE AFETAR VOCÊ, SUA FAMÍLIA OU SEUS AMIGOS!

Para mais informações sobre osteoporose, fraturas relacionadas e para encontrar a sociedade nacional de osteoporose, acesse: http://international.osteoporosis.foundation

facebook.com/iofbonehealth/
twitter.com/iofbonehealth/
linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
instagram.com/worldosteoporosisday/
youtube.com/iofbonehealth/
pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 **Fundação Internacional de Osteoporose**
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

IOF International Osteoporosis Foundation

A Verificação de Risco de Osteoporose da IOF é apoiada pelo patrocínio da Amgen Inc.