

## **AVALIAÇÃO E PREVENÇÃO DE FRATURAS ÓSSEAS NA MULHER, ASSOCIADAS À OSTEOPOROSE**

Congresso Online Brasileiro Multidisciplinar de Medicina, 1ª edição, de 13/06/2022 a 15/06/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-62-8

**LEAL; Thatiany Paslar Leal <sup>1</sup>, ROSA; Bárbara Henriques da <sup>2</sup>**

### **RESUMO**

**Introdução:** A osteoporose é uma doença osteometabólica, caracterizada pelo comprometimento da resistência e da qualidade da densidade óssea, de forma progressiva, promovendo maior susceptibilidade a fraturas. Com avanço da idade, aumenta a chance de ocorrer fratura complicada e, com isso, impactando a qualidade de vida. Hoje, no mundo, ocorrem mais de 8,9 milhões de fraturas anuais, destas, a prevalência é maior no sexo feminino, devido a alterações hormonais envolvidas na menopausa. A osteoporose representa também, um problema econômico por conta dos custos com fraturas e cuidados pós fraturas, e, com a incapacidade e inviabilidade do paciente, de colaborar economicamente. Apesar, da necessidade de um mecanismo físico associado a alteração osteometabólica para haver fratura, já se sabe que uma perda de 10% de massa óssea nas vértebras pode dobrar o risco de fraturas, e, da mesma forma, uma perda de 10% de massa óssea no quadril pode resultar em um risco 2,5 vezes maior de fratura nesta região. O meu processo de remodelação óssea deve sempre manter um equilíbrio, e ao redor dos 30 anos teremos um pico de massa óssea, a partir desta idade a massa óssea começa a apresentar uma perda acentuada, que evolui progressivamente com o passar dos anos. A mulher pós menopausa começa com uma perda acentuada, pela alteração do ambiente estrogênico, que aumenta a fragilidade dos ossos e os tornam porosos, sendo causa de fraturas e quedas. **Objetivo:** Avaliar a relação entre fraturas ósseas associadas a osteoporose, em mulheres, e métodos terapêuticos preventivos. **Metodologia:** Trata-se de um trabalho qualitativo, de revisão integrativa de artigos publicados nas bases de dados PubMed e Scielo, publicados em inglês e português, dos últimos cinco anos. Foram escolhidas as revisões de literatura sistemáticas, e narrativas, incluindo metanálise. Os descritores utilizados foram: "Osteoporosis", "Post menopausa", "Prevenção da osteoporose". **Resultados e Discussão:** Rastrear as pacientes de alto risco para osteoporose é fundamental, visto que a doença se instala sorrateiramente e silenciosamente, sendo diagnosticada apenas no momento da fratura. A época da menopausa é propícia para,

<sup>1</sup> Faculdade Santo Amaro, thati\_paslar@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Santo Amaro, Barbara.hnrqs@hotmail.com

junto ao médico, promover medidas preventivas e terapêuticas, intervindo na hora certa, quando ainda não existem sintomas e a perda óssea não é tão alarmante, é a tática mais eficaz para alterar o curso da doença e mitigar seus danos. Conclusão: a osteoporose tem prevalência em mulheres na menopausa, visto que ao menos 40% de mulheres menopausadas desenvolveram osteoporose. Pensando nisso é fundamental que a população, principalmente feminina, comece desde a juventude a pensar sobre a prevenção da osteoporose. Atualmente sabe-se da extrema importância do cálcio e da vitamina D, associados a um estilo de vida saudável, com alimentação balanceada, evitando o tabagismo e a ingestão de bebidas alcoólicas na prevenção de fraturas decorrentes da osteoporose. RESUMO - sem apresentação

**PALAVRAS-CHAVE:** diagnóstico precoce, osteoporose, osteoporose pós menopausa, prevenção da osteoporose