

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 12, 2025

Osteoporose: o que é?

A osteoporose é uma condição que enfraquece os ossos, tornando-os frágeis e mais propensos a quebrar. É mais comum em mulheres mais velhas, especialmente após a menopausa. A osteoporose se desenvolve lentamente e geralmente não apresenta sinais no início. Muitas pessoas não sabem que a têm até quebrarem um osso.

Essas informações ajudam a explicar o que é osteoporose, quais são os sintomas e como ela é diagnosticada.

O que é osteoporose?

A osteoporose é uma condição que torna os ossos fracos e frágeis. Isso significa que eles podem quebrar (fraturar) facilmente, mesmo com uma pequena queda ou solavanco.

Ao longo de sua vida, seus ossos são constantemente renovados à medida que seu corpo forma novas células ósseas e decompõe as antigas. Quando você é jovem, seu corpo produz ossos novos mais rápido do que decompõe ossos velhos, então seus ossos ficam mais fortes. Mas à medida que você envelhece, o osso velho se decompõe mais rápido do que o osso novo é produzido, o que torna os ossos mais fracos.

Essa é uma parte normal do envelhecimento. No entanto, a osteoporose ocorre quando as pessoas perdem osso mais rápido do que o normal. Isso torna seus ossos mais fracos e mais propensos a fraturas.

A osteoporose é mais comum em mulheres do que em homens, especialmente após a menopausa. Isso ocorre porque as alterações hormonais após a menopausa aceleram a perda óssea.

A osteoporose também é mais comum em pessoas que tomam comprimidos de esteróides para outras condições.

Quais são os sintomas da osteoporose?

Os principais sintomas da osteoporose são:

Osteoporose: o que é?

- **Fraturas ósseas:** Ter osteoporose significa que você tem ossos mais fracos que se fraturam com mais facilidade. Você pode não saber que tem osteoporose até quebrar um osso. A coluna, o quadril e o punho são os ossos mais comuns que se quebram.
- **Dor nas costas:** pode ser causada por pequenas fraturas nas vértebras (os ossos da coluna). Você pode não perceber que sua dor nas costas é causada por fraturas.
- **Postura curvada:** a osteoporose pode fazer com que a coluna se curve, levando a uma curvatura das costas (chamada cifose).

Muitas pessoas quebram ossos sem ter osteoporose, geralmente por causa de um acidente grave. Mas se você tem osteoporose, seus ossos se quebram mais facilmente. Por exemplo, você pode quebrar o quadril com uma simples queda, enquanto alguém sem osteoporose não o faria. Ou você pode fraturar o pulso usando a mão para interromper uma queda. Quebrar um osso em um pequeno acidente é chamado de **fratura por fragilidade**.

Como os médicos diagnosticam a osteoporose?

Na maioria das vezes, seu médico poderá dizer que você tem osteoporose apenas fazendo algumas perguntas e examinando você. Com certeza, eles provavelmente o encaminharão para um **exame DXA**.

A tomografia DXA é um tipo de cintilografia óssea que verifica a força dos ossos. É rápido e indolor. Você se deita em uma mesa enquanto uma máquina tira fotos de seus ossos, geralmente no quadril e na coluna.

Os médicos comparam sua força óssea com a de adultos jovens e saudáveis. A diferença entre a força óssea e a deles é chamada de **pontuação T**. Essa pontuação ajuda os médicos a entender o quão fracos são seus ossos. Quanto menor a pontuação T, mais fracos são seus ossos.

- Uma pontuação T de 1 a -1 significa que seus ossos estão **normais**.
- Uma pontuação T de -1 a -2,5 significa que seus ossos estão mais fracos do que o normal. Isso é chamado de **osteopenia**.
- Uma pontuação T abaixo de -2,5 significa que você tem **osteoporose**.
- Uma pontuação T abaixo de -2,5, mais uma fratura de fragilidade passada, significa que você tem **osteoporose grave**.

Se você tem osteoporose ou osteopenia, provavelmente fará um exame de DXA a cada poucos anos para que os médicos possam verificar sua resistência óssea.

O que acontece a seguir?

Se você tem osteoporose, pode se preocupar com o que isso significa para o seu futuro. Embora seja verdade que o risco de fraturas é maior, isso não significa que elas definitivamente acontecerão. Mas é muito importante fazer o possível para evitar fraturas. Quanto mais você envelhece, leva mais tempo para se recuperar de um osso quebrado.

Tomar medidas para evitar quedas, comer bem, tomar os suplementos certos e receber os tratamentos corretos do médico pode reduzir a chance de quebrar um osso. Você pode

Osteoporose: o que é?

encontrar mais detalhes sobre como prevenir fraturas em nossas informações para pacientes intituladas: *Osteoporose: quais são as opções de tratamento?*

Onde obter mais ajuda

Existem instituições de caridade e grupos de apoio para pessoas com osteoporose e suas famílias. Seu médico pode ajudá-lo a encontrar um em sua área ou você pode pesquisar online. Esses grupos geralmente têm recursos e serviços úteis e podem conectar você a outras pessoas que estão passando por uma experiência semelhante.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

