

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 12, 2025

Osteoporose: o que é?

Se você tem osteoporose, seus ossos estão mais fracos do que deveriam e podem quebrar mais facilmente do que o normal. É mais comum entre mulheres mais velhas. Essas informações são principalmente sobre osteoporose em mulheres.

Se você quebrar um osso da coluna, quadril ou pulso após passar pela menopausa, a osteoporose é a causa mais provável. Existem tratamentos que podem retardar a osteoporose e ajudar a proteger os ossos.

O que é osteoporose?

O osso é uma parte viva e em crescimento do seu corpo. Novas células ósseas estão sendo produzidas o tempo todo e células ósseas antigas são quebradas.

Quando você é jovem, produz osso novo mais rápido do que osso velho se decompõe. Então, à medida que você cresce quando criança e adolescente, seus ossos se tornam mais fortes.

Mas à medida que você envelhece, o osso velho se decompõe mais rápido do que o osso novo é feito. Isso começa por volta dos 35 anos e acelera à medida que você envelhece. Mas em algumas pessoas isso acontece mais rápido do que o normal. Isso torna seus ossos mais finos e mais propensos a quebrar. Essas pessoas têm osteoporose.

A osteoporose acontece mais com mulheres do que com homens. As mudanças nos hormônios na menopausa aceleram o processo de adelgaçamento dos ossos. A osteoporose também é mais comum em pessoas que precisam tomar comprimidos de esteroides para outras condições.

Os médicos usam uma medida chamada pontuação de densidade mineral óssea (BMD) quando falam sobre a gravidade da osteoporose. Os médicos chamam isso de pontuação T. O T-score mede a densidade de seus ossos em comparação com os de mulheres jovens e saudáveis.

- 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 um pouco fracos. Isso é chamado de osteopenia.

Osteoporose: o que é?

- Uma pontuação T abaixo de -2,5 significa que você tem osteoporose.

O T-score vem de um tipo de cintilografia óssea, chamada de exame DXA.

Quais são os sintomas?

Os principais sintomas da osteoporose são:

- Quebrar ossos porque eles se tornaram fracos. Você pode não saber que tem osteoporose até quebrar um osso.
- Dor nas costas causada por fraturas nas vértebras (os ossos da coluna vertebral). Você pode nem saber que sua dor nas costas é causada por uma fratura.
- Curvatura das costas (chamada cifose).

Muitas pessoas quebram os ossos sem ter osteoporose. Mas isso geralmente ocorre porque eles sofrem um acidente grave. Se você tem osteoporose, seus ossos quebram mais facilmente do que isso. Por exemplo, você pode quebrar o quadril se cair e cair sobre ele, enquanto alguém sem osteoporose não quebraria o quadril. Ou você pode fraturar o pulso usando a mão para interromper uma queda.

Os ossos com maior probabilidade de quebrar em pessoas com osteoporose são os da coluna, quadril e punho.

Seu médico pode dizer que você tem osteoporose apenas conversando com você e examinando você. Mas você provavelmente precisará de um exame DXA para ter certeza.

Se você tem osteoporose ou osteopenia, provavelmente receberá um exame de DXA regular, para que os médicos possam verificar a força de seus ossos.

O que vai acontecer comigo?

Se você tem osteoporose, pode se preocupar com seu futuro. Mas, embora seja verdade que sua chance de ter uma fratura é maior do que a da maioria das pessoas, isso não significa que isso definitivamente acontecerá com você.

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.

É importante fazer o possível para evitar pausas, especialmente à medida que envelhecemos. Os idosos se recuperam mais lentamente de ossos quebrados. E algumas quebras, especialmente uma fratura no quadril, podem dificultar que as pessoas vivam de forma independente depois.

Onde obter mais ajuda

Como acontece com muitas condições, pode haver instituições de caridade e grupos de apoio onde você mora que podem ajudar com conselhos, informações e apoio.

Por exemplo, no Reino Unido, a National Osteoporosis Society é uma instituição de caridade que trabalha para melhorar o diagnóstico, a prevenção e o tratamento da osteoporose e das fraturas causadas pela osteoporose. Seus detalhes estão disponíveis no site painuk.org.

Osteoporose: o que é?

Seu médico pode falar sobre organizações e grupos de apoio em sua área.

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.

