

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 11, 2025

Osteoporose: quais tratamentos funcionam?

O objetivo do tratamento da osteoporose é evitar fraturas ósseas.

Existem vários medicamentos que você pode tomar para ajudar seus ossos a ficarem mais fortes por mais tempo, o que os torna menos propensos a se quebrarem. Também há coisas que você mesmo pode fazer para proteger seus ossos, incluindo comer bem e se exercitar regularmente.

Para saber mais sobre a osteoporose, incluindo suas causas, consulte nossas informações para pacientes: *Osteoporose: o que é?*

Modificação do estilo de vida

Obtenha cálcio e vitamina D suficientes

Uma das principais formas de evitar fraturas é manter os ossos o mais fortes e saudáveis possível.

Ossos saudáveis dependem da ingestão suficiente de cálcio e vitamina D. Os ossos são feitos principalmente de cálcio, e seu corpo precisa de vitamina D para absorver o cálcio dos alimentos.

Você pode obter cálcio de sua dieta, principalmente por meio de produtos lácteos, como leite e iogurte, ou vegetais verde-escuros, como espinafre. A vitamina D vem principalmente da luz solar, mas também há pequenas quantidades em peixes oleosos, carne vermelha e gemas de ovos.

Se você tem osteoporose, seu médico conversará com você sobre sua dieta e estilo de vida. Eles podem sugerir tomar **suplementos** para que você possa obter cálcio e vitamina D.

Você deve sempre consultar seu médico antes de iniciar ou alterar os suplementos. Eles podem recomendar os melhores para você com base na sua idade, dieta e se você tem outras condições médicas específicas. Também pode haver efeitos colaterais se você tomar muitos suplementos ou se tomar os errados.

Osteoporose: quais tratamentos funcionam?

Exercício físico

Se puder, você deve se exercitar pelo menos dois dias por semana para ajudar a evitar quedas e fraturas.

Exercícios com pesos podem ajudar a manter os ossos fortes. Isso significa qualquer tipo de exercício em que você esteja colocando peso sobre os ossos, como caminhar e correr.

Exercícios de fortalecimento, como treinamento com pesos, também podem ajudar, especialmente se iniciados quando você é mais jovem

Melhorar o equilíbrio também pode ajudar a evitar quedas. Atividades como o tai chi podem ajudar a melhorar seu equilíbrio.

Você pode perguntar ao seu médico quais exercícios são seguros para você.

Evite quedas

Se você tem osteoporose, é muito importante fazer o possível para evitar quedas. Até mesmo uma queda da altura em pé pode causar uma fratura. Aqui estão algumas pequenas mudanças que você pode fazer para se manter seguro:

- Mantenha seus pisos livres de bagunça e proteja quaisquer tapetes soltos
- Use sapatos bem ajustados com boa aderência e apoio
- Não ande por aí com meias
- Instale corrimãos nos dois lados das escadas e nos banheiros
- Use um tapete de borracha antiderrapante na banheira ou no chuveiro
- Mantenha uma lanterna ao lado da cama para quando precisar se levantar à noite
- Mantenha seu telefone no bolso para o caso de precisar pedir ajuda.

Medicamento

Existem diferentes medicamentos para ajudar a tratar ou prevenir a osteoporose. O melhor para você dependerá do que está causando sua osteoporose, do risco de quebrar um osso, da sua idade, se você é homem ou mulher e do que você prefere. Seu médico conversará com você sobre as opções e o ajudará a escolher.

Bifosfonatos

Os bisfosfonatos são um dos medicamentos mais comuns para tratar ou prevenir a osteoporose em mulheres e homens. Eles funcionam diminuindo a taxa na qual o osso velho é quebrado. Isso fortalece os ossos e ajuda a evitar fraturas.

Você geralmente toma bisfosfatos na forma de comprimidos, mas alguns vêm como uma injeção. A injeção é administrada a cada 3 meses ou uma vez por ano, dependendo do tipo

Os bisfosfonatos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Por exemplo, quando tomados em comprimidos, podem irritar o tubo que vai da garganta até o estômago (o esôfago). Isso pode causar desconforto e problemas como úlceras no esôfago.

Osteoporose: quais tratamentos funcionam?

Para tornar isso menos provável, você deve engolir os comprimidos inteiros, com um copo grande de água pura, e ficar em pé por pelo menos meia hora depois de tomá-los.

Os bisfosfonatos também foram associados a alguns efeitos colaterais mais graves, embora sejam raros. Isso inclui uma doença óssea na mandíbula, batimento cardíaco irregular, fraturas por estresse (causadas pelo desgaste de ossos fracos) e dor óssea.

Agentes anabólicos

Agentes anabolizantes também são comumente usados para tratar a osteoporose em mulheres e homens. Eles funcionam acelerando a taxa na qual um novo osso é construído. Seu médico pode recomendar esses medicamentos primeiro se você tiver osteoporose grave.

Os agentes anabolizantes vêm como injeções. Você os toma uma vez por dia ou uma vez por mês, dependendo do tipo. Algumas pessoas podem ter efeitos colaterais como náuseas, tonturas, dores de cabeça, câibras nas pernas, pressão arterial baixa e palpitações cardíacas.

Se você parar de tomar agentes anabolizantes repentinamente, seus ossos podem ficar fracos novamente muito rapidamente. Para evitar isso, seu médico geralmente lhe dará outro medicamento posteriormente para manter seus ossos saudáveis.

outros medicamentos

Mulheres menopausadas

Um medicamento chamado **denosumab** é outra opção de tratamento para a osteoporose em mulheres na pós-menopausa. Você o toma como uma injeção a cada 6 meses. Isso o torna uma boa opção para mulheres que preferem menos injeções. Mas pode causar efeitos colaterais, incluindo uma maior chance de infecções graves e danos aos ossos da mandíbula. Bifosfonatos, agentes anabolizantes e denosumabe são os principais tratamentos para a osteoporose pós-menopausa. Seu médico provavelmente os tentará primeiro, mas existem outras opções se você não puder tomá-los ou se eles não funcionarem:

- **Moduladores seletivos do receptor de estrogênio (SERMs)**
- **TRH**
- **Estrogênios conjugados/bazedoxifeno.**

Se o seu médico achar que você deve tomar um desses medicamentos, eles conversarão com você sobre os benefícios e riscos.

Homens

Nos homens, a osteoporose é tratada principalmente com bifosfonatos e agentes anabolizantes. Se você não puder tomá-los ou se eles não funcionarem, você pode receber denosumab.

Osteoporose: quais tratamentos funcionam?

Tal como acontece com as mulheres, alguns homens têm ossos mais fracos por razões hormonais. Em particular, baixos níveis do hormônio **testosterona** podem causar fraqueza óssea em alguns homens.

Se o seu médico achar que sua osteoporose é causada por baixos níveis de testosterona, você pode receber **terapia de reposição de testosterona**. Os pesquisadores não têm certeza se a terapia com testosterona pode ajudar a fortalecer os ossos e reduzir as fraturas. Mas alguns médicos podem sugerir isso como um tratamento junto com bifosfonatos se o nível de testosterona estiver baixo.

Pessoas com osteoporose causada por corticosteróides

Os corticosteróides, também chamados de esteróides, são medicamentos anti-inflamatórios usados para tratar várias condições, incluindo asma grave e alguns tipos de artrite. Quando as pessoas os tomam por muito tempo, podem causar ossos mais fracos.

Se você precisar tomar corticosteróides por mais de alguns meses, seu médico deve conversar com você sobre medicamentos para osteoporose. Eles podem recomendar bifosfonatos, agentes anabolizantes, denosumabe ou SERMs, dependendo da sua idade, sexo e risco de fratura. Eles também podem recomendar suplementos de cálcio e vitamina D.

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.

