

mais adiante). É importante fazer o teste da densidade óssea se pensa ter familiares com osteoporose, ou se já partiu ou rachou um osso da anca. Algumas drogas prescritas podem também aumentar o risco de osteoporose, incluindo medicação para a artrite reumatóide, doença da tiróide, e para alguns distúrbios intestinais, e drogas prescritas para quem tenha feito o transplante de um órgão.

Tratamento para a osteoprose. Um tratamento é a terapia de substituição de hormonas (hormone replacement therapy em Inglês ou apenas HRT), que repõe as hormonas que o corpo da mulher deixou de produzir depois da menopausa. Mas este é apenas um dos tratamentos existentes - o seu médico poderá explicar-lhe outras alternativas. Os tratamentos com drogas prescritas são usados em combinação com uma alimentação rica em cálcio e exercício físico.

Programas especiais para ajudar na prevenção ou tratamento da osteoporose estão disponíveis em muitos centros comunitários de saúde e hospitais em todo o estado. A "Arthritis Foundation of NSW" com o telefone 1800 011 041 (chamada gratuita) pode encaminhar as pessoas para o programa mais perto, assim como informar pelo telefone sobre a osteoporose. O "Osteoporosis Southern Sydney Support Group" do hospital St George providencia apoio, programas de exercicios e informação a quem tenha a doença. Telefone (02) 9350 2649. Se precisar de ajuda para fazer os telefonemas, contacte o Serviço de Intérpretes e Tradutores pelo 131 450.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi
cultural
communication

Portuguese
June 8 1998

OS SEUS OSSOS SERÃO REALMENTE FORTES?

How strong are your bones?

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
DEPARTMENT

As mulheres na sua família ainda se mantêm direitas - ou andam já com os ombros curvados ou mesmo inclinadas para a frente? Os seus familiares mais idosos já sofreram fracturas ósseas devido a uma lesão pequena - como por exemplo baterem sem querer em qualquer coisa? Algum familiar fracturou o osso da anca?

Se a sua resposta foi afirmativa a uma destas perguntas, é possível que tenha antecedentes familiares de uma doença que enfraquece os ossos, chamada osteoporose. Na verdade é um problema comum nas mulheres, principalmente após a menopausa, embora possa também afectar os homens mais idosos. Muitas pessoas idosas não sabem que têm a doença até que fracturam um osso - pelo menos 50 por cento das mulheres com mais de 60 anos, e aproximadamente 30 por cento dos homens idosos partem um osso devido à osteoporose. Mas nunca é demasiado tarde para nos precavermos - mesmo quando já se sofre de osteoporose há maneiras de melhorar a doença. Quanto a prevenção nunca é demasiado tarde para começar - mesmo as crianças e os adolescentes, principalmente as raparigas, deveriam saber como manter os ossos saudáveis.

O que é que mantém os ossos fortes?

A maioria das pessoas sabe que incluir bastante cálcio na alimentação ajuda na prevenção do enfraquecimento dos ossos - mas há outras coisas igualmente importantes, incluindo exercício físico regular em que o corpo aguente todo o seu peso, não fumar e evitar consumir demasiadas bebidas alcoólicas. Exemplos do tipo de exercício físico atrás recomendado incluem andar a pé, aulas de ginástica, correr, exercícios com pesos nas mãos, dançar, jardinagem e desportos de equipa. (A natação e o ciclismo não são formas de exercício em que o corpo aguente todo o seu peso). Os alimentos ricos em cálcio incluem laticínios, leite de soja (mas repare no rótulo para verificar se foi adicionado cálcio), peixe com espinhas comestíveis (por exemplo salmão e sardinhas de lata),

caranguejo fresco, verduras de folha verde (principalmente verduras asiáticas de folha verde). Os seguintes alimentos também contêm cálcio: camarões secos, molho e óleo de sésamo, grão, amêndoas, figos secos e salsa de folha lisa (continental parsley); algum tipo de "tofu" (alimento muito usado na cozinha asiática), principalmente o que tem cálcio adicionado durante a preparação. O "tofu" mais consistente e rijo é aquele que deve escolher, é mais natural que tenha cálcio adicionado. Caso a sua alimentação não inclua cálcio suficiente, tome um suplemento (principalmente se for do sexo feminino e tiver mais de 50 anos). Um bom suplemento de cálcio deve ter escrito no rótulo que contém 400mg a 600mg de "elemental calcium". Aconselhe-se com o seu médico se tiver dificuldade em encontrar o suplemento de cálcio certo.

É mais fácil o seu corpo absorver o cálcio se tiver bastante vitamina D, a qual é obtida principalmente pela luz solar - a maioria das pessoas não tem falta dessa vitamina. Mas há algumas excepções. Quem quer que use vestuário que cubra quase a totalidade do corpo, ou quem passe pouco tempo ao ar livre, talvez tenha falta de vitamina D, mas caso pense que o seu organismo tem falta desta vitamina peça ao seu médico para aconselhar um suplemento.

Um outro factor importante para a mulher é a hormona feminina estrogénio, a qual ajuda a proteger contra o enfraquecimento dos ossos - é por este motivo que a osteoporose é mais frequente após a menopausa, quando a corpo da mulher já produz menos estrogénio.

Como é feito o diagnóstico da osteoporose? A única maneira de saber é fazer um teste de densidade óssea. O seu médico pode mandar fazer esse teste, o qual consiste numa espécie de radiografia que identifica se os ossos da coluna e das ancas estão fortes ou fracos, e a que nível. O exame é gratuito para todas as pessoas que tenham tido uma fractura causada por uma lesão pequena, ou quem tome medicação que possa afectar a saúde dos ossos (explicação