



OSTEOPENIA E A OSTEOPOROSE: BREVES ESCLARECIMENTOS

ZUSE, Velcir Schneider¹; LINCK, Ieda Márcia Donati²

Resumo: A correria do cotidiano do dia a dia faz com que as pessoas esqueçam de cuidar da sua saúde. Quando se dão por conta já foram atingidas por alguma patologia que poderia ter sido diagnosticado de forma preventiva. Uma das doenças que atinge um grande número de mulheres no mundo e também no Brasil é a osteoporose, doença que causa o enfraquecimento dos ossos podendo causar fraturas. A importância do diagnóstico precoce da osteoporose é importante para seu tratamento, ou seja, detectar na sua fase anterior chamada de osteopenia que é a diminuição de massa óssea, causada pela perda de cálcio. Neste contexto, o objetivo deste trabalho é trazer para o leitor alguns esclarecimentos breves em relação à osteopenia e a osteoporose. São doenças causadas pela falta de movimento, consideradas pela Organização Mundial de Saúde como uma doença crônica degenerativa da micro arquitetura esquelética. A osteopenia, densidade mineral óssea baixa, é um estado precursor para a osteoporose mais grave. A osteoporose é uma doença metabólica do tecido ósseo, caracterizada por perda gradual de massa, tornando-os frágeis e suscetíveis às fraturas. Como a osteopenia é muito mais comum do que a osteoporose, a maioria das fraturas ocorre em pacientes com essa doença, contudo, a medida da densidade mineral do osso isoladamente não pode efetivamente diferenciar os pacientes com osteopenia que irão ou não ter fraturas. Os principais fatores de risco clínicos são idade, tabagismo e sedentarismo. Como formas de prevenção podemos citar a reposição de cálcio, vitamina D, ambos associados a atividade física para melhor absorção desses elementos. A perda da massa óssea na doença é um problema complexo para qual convergem às atenções de crítica, análise e síntese do profissional, pois implica determinação de sua etiologia, sua extensão e, conseqüentemente, do tipo de tratamento a ser aplicado. Essa doença acomete em todas as classes sociais, principalmente em pessoas que tem casos na família, pois ela é hereditária. Geralmente essas pessoas não consomem nenhuma forma de cálcio da infância até a vida adulta. Neste sentido é importante ter um diagnóstico se as mulheres percebem a importâncias da prevenção da osteoporose.

Palavras-Chave: Doença. Mulheres. Cálcio. Idade.

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade de Cruz Alta. velzuse@yahoo.com.br

² Docente da Universidade de Cruz Alta, Mestre em Educação, Mestre em Linguística, Doutora em Linguística. imdlink@gmail.com