

OSTEOPOROSE EM MULHERES PÓS-MENOPAUSA

OSTEOPOROSIS IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

Maria Júlia Cardoso Marques ¹

Isabela Fernandes Alves ²

João Matheus Rodrigues Coelho dos Santos ³

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a osteoporose é um distúrbio esquelético crônico e progressivo de origem multifatorial. Caracteriza-se pela redução da densidade e qualidade óssea, aumentando o risco de fratura, deformidade, incapacidade física e dor. Dentre os fatores de risco dessa doença está a idade, sexo, etnia, histórico familiar, tabagismo, etilismo excessivo, sedentarismo e dieta pobre em vitamina D e cálcio. Epidemiologicamente, essa condição tem maior incidência em idosos com mais de 60 anos e no sexo feminino, durante o período conhecido como pós-menopausa. Desse modo, esse trabalho tem por objetivo analisar os motivos pelos quais as mulheres são mais acometidas pela osteoporose e a sua prevalência após a menopausa, por meio de revisão bibliográfica de caráter expositivo, na qual foram selecionados artigos recentes, na base de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google acadêmico, utilizando os descritores “osteoporose”, “menopausa”, “pós-menopausa” e “reposição hormonal” para compreender os mecanismos e fatores associados à essa patologia. A osteoporose, quando se trata do sexo feminino, está relacionada à redução da função ovariana e ao fim dos ciclos menstruais, o que acarreta uma menor produção de estrogênio e, conseqüentemente, uma interferência no ciclo de remodelação óssea em que a reabsorção será maior que formação, ocorrendo a redução da matriz óssea. No período pós- menopausa os números de casos da doença estão diretamente relacionados aos níveis hormonais e à idade, sendo que em mulheres a partir dos 50 anos há maior prevalência da doença majoritariamente em ossos da coluna lombar. As principais formas de prevenção da osteoporose é por meio de uma dieta rica em cálcio e vitamina D associada a uma boa prática de exercícios físicos, incluindo a realização de exames de rotina, como a densitometria óssea que é o principal método de imagem utilizado para o diagnóstico da doença. Atualmente é sabido que em mulheres pós-menopausa, durante os 10 primeiros

¹ Acadêmico Unifimes juliamarques@academico.unifimes.edu.br

² Acadêmico Unifimes isaferalves@academico.unifimes.edu.br

³ Acadêmico Unifimes joaosantos@academico.unifimes.edu.br

anos, pode ser realizada a terapia de reposição hormonal, a qual possui significativa redução do risco de osteoporose e da progressão da doença, devendo esta ser acompanhada por profissionais. É notório que a osteoporose é uma doença de saúde pública, portanto, é de suma importância adotar medidas de prevenção, através de adequação dos hábitos alimentares, prática regular de atividades físicas, cessação do tabagismo, restrição de bebidas alcoólicas e suplementação de vitaminas caso seja necessário. Além disso, quando há o acometimento pela doença osteometabólica, esse estilo de vida saudável colabora para a redução de quedas e, conseqüentemente, diminuição de fraturas, contribuindo portanto para uma melhor qualidade de vida e diminuição da morbimortalidade.

Palavras-chave: Doença osteometabólica. Saúde óssea. Menopausa. Prevenção. Reposição hormonal.

Keywords: Osteometabolic disease. Bone health. Menopause. Prevention. Hormone replacement.