

## Falar com o seu médico sobre osteoporose

As mulheres que estão a passar ou já passaram pela menopausa têm um risco maior de desenvolver osteoporose. O estrogénio tem um papel importante na saúde óssea e a falta dessa hormona pode enfraquecer os ossos à medida que a mulher envelhece.

Além dos níveis baixos de estrogénio, existem outros fatores de risco que aumentam a probabilidade de desenvolver osteoporose. Entre esses fatores estão os níveis baixos de cálcio, vitamina D, peso corporal reduzido e historial de fraturas ósseas.

Se tiver algum desses fatores de risco, é recomendável consultar um médico para saber como controlar os riscos relativos à saúde óssea ao longo dos anos. Pode descarregar a versão para impressão para levá-la para a sua consulta.

### Antes da consulta

- **Faça uma lista com as suas preocupações.** O médico será capaz de tranquilizá-la e dar sugestões sobre como prevenir ou tratar a osteoporose.
- **Pesquise o seu historial clínico familiar.** Se existe um historial clínico de osteoporose na família, ou se algum dos seus pais já teve fratura da anca, existe um risco maior de sofrer fraturas ósseas. Tente descobrir estas informações de antemão, além de outros elementos que considere relevantes do seu historial clínico familiar.
- **Faça uma lista de todos os medicamentos que toma.** Embora o médico possa ter acesso a essas informações, levar para a consulta uma lista com todos os medicamentos que toma agiliza o processo.
- **Está na menopausa ou na pós-menopausa?** Os tratamentos TSH para a menopausa também podem ajudar a proteger contra a osteoporose. Consulte o médico para saber se esta é uma opção adequada para si.

## Durante a consulta

- **Pode ter que responder a perguntas sobre a sua dieta alimentar, exercício físico e consumo de bebidas alcoólicas ou tabaco.** Todos estes fatores podem influenciar o risco de desenvolver osteoporose.
- **Irá tomar decisões em conjunto com o seu médico.** O médico usará o seu julgamento clínico e experiência para recomendar a melhor conduta, embora também deva estar envolvida nas decisões sobre a sua saúde.
- **Tire dúvidas.** Pode ter algumas dúvidas sobre os efeitos secundários dos medicamentos para a osteoporose ou sobre as diferentes formas de uso. O médico vai explicar as diferenças entre os tratamentos e os possíveis efeitos secundários de cada um, explicando de forma clara como deve tomar a medicação para a osteoporose. É possível que receba folhetos informativos para ler em casa.
- **O médico talvez lhe faça um exame físico.** Por isso, use roupas práticas para despir e vestir novamente.
- **O médico decidirá se é necessário realizar mais exames.** Talvez tenha que fazer uma densitometria óssea ou exames de sangue para esclarecer o estado da sua saúde óssea.

## Próximos passos

- Pode ser necessário realizar um exame de **densitometria óssea**, também conhecido como densitometria por DEXA. Este exame consiste num raio-X indolor para verificar se há algum osso frágil. É a melhor forma de procurar sinais de osteoporose.
- Considere começar a fazer **exercício físico regularmente**. Exercícios com pesos podem ajudar a fortalecer os ossos.
- É extremamente importante que  **siga todas as orientações do médico** para garantir o máximo de eficácia da medicação. O médico deverá explicar qual o medicamento que prescreveu e qual é a forma correta de o tomar.
- Considere fazer algumas **mudanças na sua dieta** para garantir que está a consumir quantidades suficientes de **cálcio e vitamina D**. O médico pode recomendar que tome suplementos alimentares.
- Leia todos os **folhetos informativos** que o médico possa fornecer.

## Iniciar a conversa com o médico

---

“

A minha mãe tem osteoporose e partiu a anca recentemente. Será que isso me vai acontecer também?

---

“

Vi um cartaz na sala de espera que dizia que as mulheres na pós-menopausa têm um risco maior de desenvolver osteoporose. Há algum tempo que não tenho a menstruação. Acho que entrei na menopausa. Preciso de fazer alguma coisa?

“

Uma amiga minha tropeçou, caiu em casa e partiu a anca. O médico disse que tem osteoporose. Tenho a mesma idade que ela e fiquei preocupada por também poder ter osteoporose sem saber.

---

“

Estou a fazer TSH desde que entrei na menopausa. Ainda assim estou em risco de desenvolver osteoporose?

“

Uma amiga minha, recentemente, fez um exame e descobriu que tem um alto risco de sofrer fraturas ósseas. Acha que tenho que fazer algum exame para avaliar o meu risco?