



Ossos mais fracos aumentam os riscos de queda para os idosos

Sem sintomas, osteoporose é mais comum em mulheres após menopausa, mas também atinge homens com idade avançada

Filipe Sansone
 filipe.sansone@diariosp.com.br

Levantar um vaso do chão e colocá-lo sobre uma mesa para varrer o piso sempre foi algo rotineiro para a dona de casa Maria da Glória Mateus Batista, de 65 anos, até ela fraturar uma das vértebras da coluna realizando essa atividade, há quatro anos. Desde então, ela fraturou outras vértebras da coluna mais duas vezes, uma há três anos, tentando mudar uma gaiola de lugar, e a última há dois anos, mas nem ela sabe como.

Maria da Glória sofre há oito anos com a osteoporose, perda de massa óssea que aumenta o risco de fraturas e quedas, principalmente em pessoas na terceira idade, as principais vítimas da doença. “Não achava que o problema iria ser grave, mas me enganei. Na primeira vez que quebrei a vértebra, senti um tranco nas costas depois de levantar o vaso e doeu demais. Ainda lembro do meu grito”.

A dor parou momentaneamente e Maria achou que não era nada grave. “Levei meses para ir ao médico”, lembrou a dona de casa que só procurou um reumatologista após a dor aumentar. “Não conseguia ficar muito sentada e quase não dava para ficar em pé. Fiz exames e acharam a fratura.”

No ano seguinte, a dona de casa já havia esquecido do problema e voltou à rotina. No início de 2013, ao tentar tirar a gaiola dos passarinhos da parede para limpá-la, ela quebrou outra vértebra. “Peguei gaiola e

girei com o tronco para colocá-la em outro lugar. Senti uma pressão enorme nas costas. Larguei tudo e fui sentar. Dessa vez levei só uns dias para ir ao médico”, contou Maria.

Essa lesão foi mais grave, pois houve achatamento da coluna e ela perdeu oito centímetros de altura. “Tinha 1,52 m e agora tenho 1,44 m. Hoje tenho de corrigir minha postura quando estou pendendo para frente.”

E, em 2014, ao começar a sentir dor nas costas ela correu ao médico e o raio-X revelou mais uma fratura em outra vértebra. “Nem me surpreendi. Só impressionou eu não ter ideia de como essa vértebra quebrou”, disse a dona de casa.

Atualmente, ela toma medicamentos para a doença e evita situações que venham causar outra lesão grave à coluna. “Não posso andar de ônibus, pegar minha neta no colo, fazer compras no supermercado e brincar com o Marley (golden retriever de sua filha que fica no quintal). Sinto falta de andar pelas ruas para ver lojas de roupa e pesquisar preços. E de fazer minhas coisas sozinha. Mas a vida continua. A gente se adapta”, ressaltou Maria da Glória, positiva.

Segundo o ortopedista Felipe Savioli, especialista em medicina do esporte, remédios para osteoporose ajudam a estabilizar a perda de massa óssea, mas aumentá-la, sobretudo para idosos, é difícil. “Por isso, praticar atividade física durante toda a vida e manter alimentação equilibrada são boas maneiras de prevenir essa doença.”

Doença silenciosa



O que é

- >> A osteoporose é a perda de massa óssea e o comprometimento da estrutura do osso, o que aumenta o risco de fraturas
- >> É silenciosa, ou seja, não apresenta sintomas

Diferença entre os sexos

Mulheres – Maior incidência de osteoporose

- >> O hormônio feminino estrogênio ajuda a manter a perda de massa óssea em baixos níveis
- >> Após a menopausa, há a queda abrupta desse hormônio e da progesterona e a perda óssea se intensifica

Homens – Mais raro

- >> O hormônio masculino testosterona ajuda a manter a densidade óssea
- >> Homens não costumam ter queda abrupta de hormônios
- >> A doença costuma surgir só após os 70 anos



Monitoramento

- >> Mulheres devem fazer o exame de densitometria após atingirem a menopausa.
- >> Homens após os 60 anos
- >> Se diagnosticada perda óssea, é preciso começar o tratamento e repetir os exames a cada seis meses
- >> Se os ossos estiverem fortes, é possível monitorar anualmente ou a cada dois anos
- >> Sempre é importante procurar orientação médica

Fatores de risco

- >> Hereditariedade
- >> Uso contínuo de medicamentos com corticoide, anticonvulsivos e anticoagulantes
- >> Uso regular de álcool e tabaco
- >> Sedentarismo
- >> Baixa exposição à luz solar
- >> Alimentação com poucas vitaminas e proteínas

Tratamentos

- >> Bifosfonatos: medicamentos que ajudam a impedir o funcionamento das células que absorvem a massa óssea, matando o osso mais denso
- >> Vitamina D: aumenta absorção de cálcio no intestino
- >> Reforço muscular
- >> Caminhada

Fonte: especialistas

Como ocorre

- >> Ossos são formados por cálcio e estão em constante renovação
- >> Há células que produzem a massa óssea e outras que a absorvem
- >> Nos primeiros 30 anos de vida, a produção é maior do que a absorção
- >> Após os 30, a absorção passa a ser maior do que a produção

osso saudável

osso com osteoporose

Queda na terceira idade

30% caem ao menos uma vez por ano

40% caem ao menos uma vez por ano

Acima dos 65 anos

Acima dos 80 anos

Fatores de risco

- >> Osteoporose
- >> Perda parcial da visão
- >> Reflexos mais lentos
- >> Perda do equilíbrio
- >> Doenças crônicas como diabetes e hipertensão
- >> Alterações nos pés (unhas encravadas e calos)

Recomendações

- >> Deixar uma luz de cabeceira perto da cama
- >> Retirar tapetes dos cômodos
- >> Colocar apoia-dores e antiderrapantes nos banheiros
- >> Forrar escadas com material antiderrapante
- >> Exercícios de fortalecimento muscular e de equilíbrio
- >> Checar o grau dos óculos



Maria da Glória mostra um de seus vários exames de fraturas na coluna

FALTA DA LIBERDADE

“Sinto falta de pegar minha neta no colo, brincar com o cachorro, andar pelas ruas para ver lojas e de fazer minhas coisas sozinha”

— Maria da Glória Batista
 Dona de casa

Análise

Marco Antônio da Rocha Loures, médico

Doença ataca mais mulheres

A osteoporose é mais recorrente em mulheres após a menopausa, pois há uma queda abrupta de hormônios que ajudam na manutenção de massa óssea. Mas homens também podem ser afetados por essa doença, mais comumente a partir dos 60 anos. É uma doença silenciosa, sem sintomas, por isso é importante fazer a densitometria, que detecta a perda da densidade óssea e pode ajudar a evitar fraturas repentinas.