



diaMundialcontraaOsteoporose | AME OS SEUS  
20deOutubro | OSSOS

# FAÇA-AS , MAIS FORTES

A osteoporose é uma doença óssea que provoca maior grau de incapacidade do que muitos câncros e doenças crónicas. Mundialmente, uma em cada três mulheres de idades superiores a 50 anos irão partir um osso devido à osteoporose. Não espere até que esta doença a atinga!

Efectue um simples teste para avaliar o seu nível de risco e exposição a esta doença em [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org), e aprenda a ficar mais forte de dentro para fora. Partilhe os conselhos sobre como ter uma melhor saúde óssea com os seus amigos, amigas e família e ajude-os a fortalecerem-se também.

## Fale • Teste • Trate

com o seu médico

o seu risco de osteoporose

a sua condição



International Osteoporosis  
Foundation

PATROCINADORES GLOBAIS DO DIA MUNDIAL CONTRA A OSTEOPOROSE 2013



vista **branco** no dia 20 de outubro e mostre  
o seu apoio por uma melhor saúde óssea

