

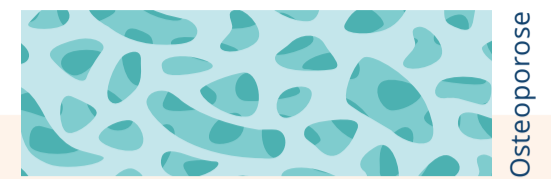
ESTIMULE *a sua* SAÚDE ÓSSEA

O QUE É A OSTEOPOROSE?

A OSTEOPOROSE É UMA DOENÇA QUE FAZ COM QUE OS OSSOS SE TORNEM FRACOS E FRÁGEIS, DE MODO QUE SE PARTEM FACILMENTE, MESMO APÓS UMA PEQUENA QUEDA, TOSSE OU UM ESPIRRO!



Ossos Normais

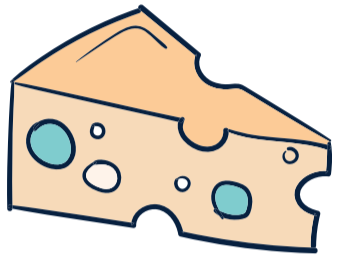


Osteoporose

OS 5 PASSOS

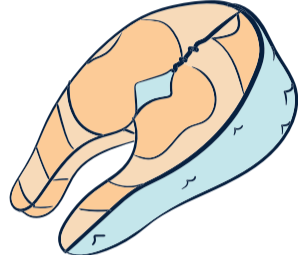
EM QUALQUER IDADE, EXISTEM CINCO PASSOS PARA MELHORAR A SAÚDE ÓSSEA QUE REDUZIRÃO O SEU RISCO FUTURO DE OSTEOPOROSE E OSSOS PARTIDOS

1 FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA OS OSSOS



CÁLCIO

ex.: Queijo, Iogurte, Leite, Bebidas de Soja Fortificadas



PROTEÍNA

ex.: Carne, Frutos Secos, Peixe, Grão-de-bico

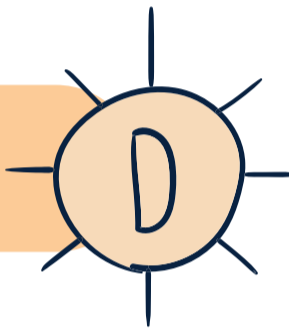


VITAMINAS E NUTRIENTES

ex.: Vitaminas D e K, Zinco, Magnésio

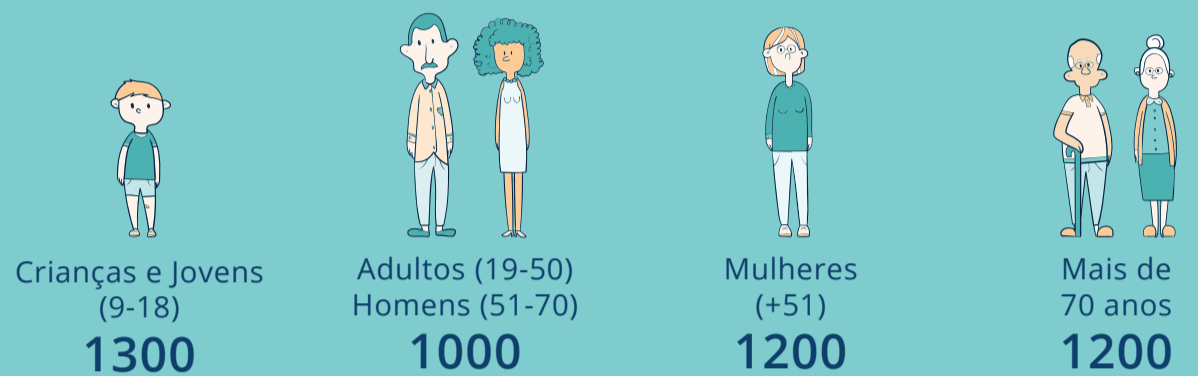
E OBTENHA VITAMINA D SUFICIENTE DO SOL

10-20 minutos de exposição ao sol todos os dias (rosto, mãos e braços)

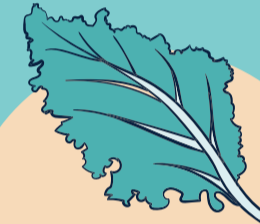


ESTÁ A RECEBER CÁLCIO SUFICIENTE?

INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA DE CÁLCIO* mg/DIA EM DIFERENTES IDADES



60g Mozzarella = ca. 1/4 necessidades diárias de cálcio



50g Couve Crua = ca. 32mg de cálcio



1 Iogurte = ca. 1/5 necessidades diárias de cálcio

2 FAÇA EXERCÍCIO PARA OSSOS E MÚSCULOS MAIS FORTES



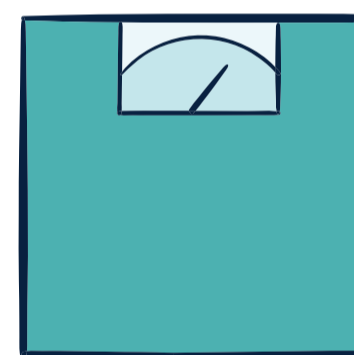
TENTE FAZER EXERCÍCIO DURANTE 30-40 MINUTOS, 3-4 VEZES POR SEMANA



EXERCÍCIOS COM PESOS E DE RESISTÊNCIA SÃO OS MELHORES

Pratique exercícios de equilíbrio também!

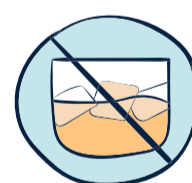
3 MANTENHA UM PESO CORPORAL SAUDÁVEL



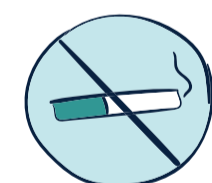
UM IMC SUPERIOR A 19 kg/m²

IMC	SIGNIFICADO
Abaixo de 19	Abaixo do Peso
19.1 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Excesso de Peso
Acima de 30.0	Obesidade

4 NÃO FUME E EVITE O CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

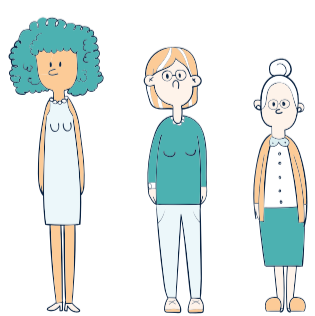


BEBER MAIS DE 2 UNIDADES DE ÁLCOOL POR DIA AUMENTA O RISCO DE FRACTURA



FUMAR QUASE DUPLICA O RISCO DE FRACTURA DA ANCA

5 ESTEJA ATENTO A FACTORES DE RISCO PESSOAIS



PERDA DE ALTURA

de 4 cm ou mais?



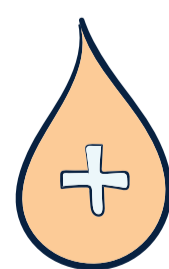
GENÉTICA

Histórico parental de fractura da anca?



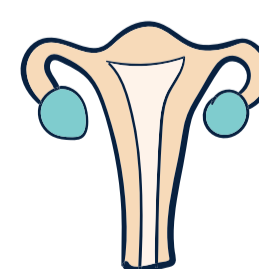
MEDICAMENTOS

Corticosteroides ou tratamento contra o cancro?



DOENÇAS

Por ex. Artrite reumatóide, diabetes?



MENOPAUSA

Antes dos 45 anos?

FAÇA O QUESTIONÁRIO SOBRE OS RISCOS DE OSTEOPOROSE DA IOF

Para descobrir se pode estar em risco

FALE COM O SEU MÉDICO! PEÇA PARA SER TESTADO E, SE NECESSÁRIO, RECEBER TRATAMENTO.



* Academia Nacional de Medicina (EUA)