

# SAÚDE DOS OSSOS: GUIA DE DISCUSSÃO COM O MÉDICO



Uma em cada três mulheres de cinquenta anos sofrerá fratura óssea.<sup>1</sup> É importante conversar com seu médico sobre a saúde dos ossos e abordar riscos de quadros como o da osteoporose.

## O QUE PERGUNTAR AO SEU MÉDICO:

1. Quais são os fatores de risco para osteoporose e fraturas?
2. Como prevenir quedas?
3. Existem medicamentos para fortalecer os ossos?
4. Algum dos medicamentos prescritos pode apresentar maior risco de desenvolver a osteoporose?
5. Como manter meus ossos saudáveis?
6. Quais tipos de exercícios podem ajudar?
7. Devo mudar minha dieta ou estilo de vida para reduzir o risco da osteoporose?
8. Que tipo de exame pode ajudar a identificar se tenho osteoporose? Quais os benefícios de um exame de avaliação de fratura e/ou de densidade mineral dos ossos?
10. Analisando o histórico familiar:
  - Opção A) Tenho histórico de problemas com a saúde dos ossos, quais medidas devo tomar para garantir que ficarei saudável?
  - Opção B) Não tenho histórico familiar de problemas com a saúde dos ossos, mas ainda assim quero tomar medidas preventivas. Quais são as recomendações?
  - Opção C) Não tenho certeza se tenho histórico familiar de problemas com a saúde dos ossos, mas ainda assim quero tomar medidas preventivas. Quais são as recomendações?

## SEÇÃO DE ANOTAÇÕES

SINTOMAS	RISCOS	OPÇÕES DE TRATAMENTO	ANOTAÇÕES GERAIS

<sup>1</sup>. International Osteoporosis Foundation. Epidemiology. <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/fragility-fractures/epidemiology>. Accessed January 2021.