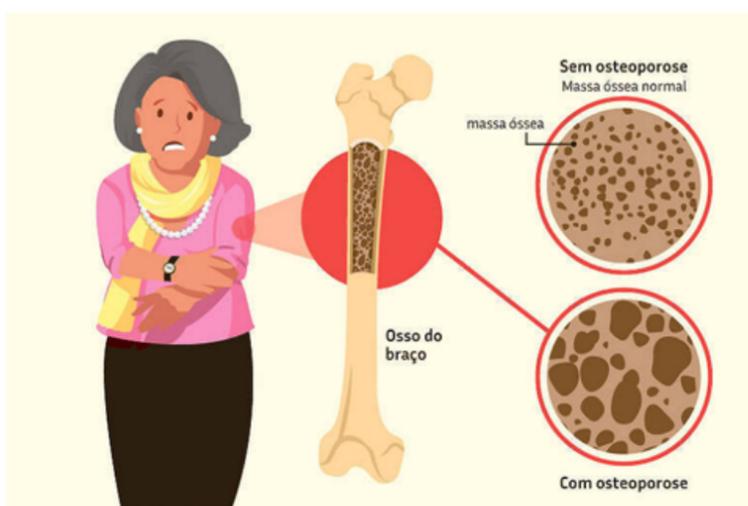




**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Alagoas

# VOCÊ SABE O QUE É OSTEOPOROSE?

**DIA MUNDIAL DE COMBATE À OSTEOPOROSE -  
20 DE OUTUBRO DE 2020**

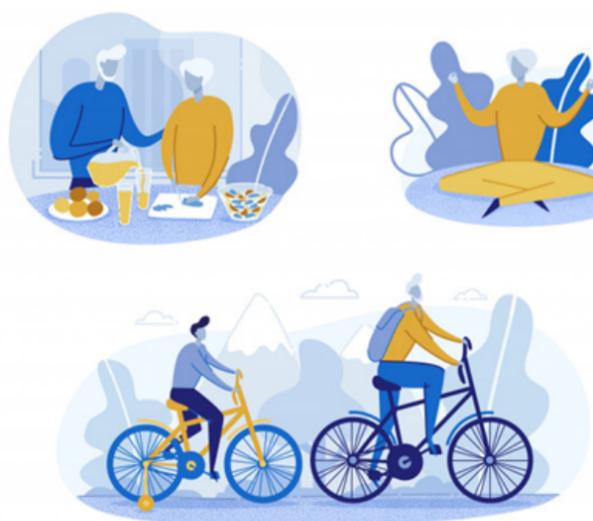


## O QUE É?

A osteoporose é uma doença silenciosa que cursa com redução da massa óssea, maior fragilidade do osso e aumento do risco de fraturas, o que pode levar a complicações sérias como dores crônicas, dificuldades para locomoção e diminuição da qualidade de vida.

## COMO EVITAR?

A adoção de hábitos saudáveis é essencial para que os ossos permaneçam fortes e com saúde e a prevenção pode ser iniciada desde a infância, com uma boa ingestão de cálcio, níveis adequados de vitamina D e a prática de atividade física.



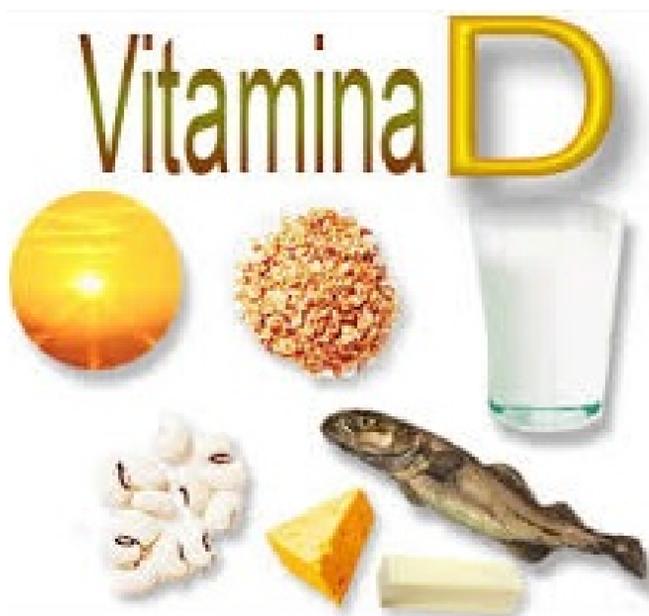
## A IMPORTANCIA DA ALIMENTAÇÃO.

Uma nutrição adequada com alimentos ricos em cálcio como leite e derivados (queijo, iogurte), vegetais de folha verde escura (brócolis, couve, espinafre), feijões, sardinha, tofu, linhaça, auxilia na prevenção da osteoporose.

## VOCÊ SABIA?

A Vitamina D tem papel fundamental na prevenção e tratamento da osteoporose, pois auxilia na absorção do cálcio. Os alimentos ricos em vitamina D são: óleo de fígado de peixe, salmão, sardinha, atum, leite, ovos. No entanto, a principal fonte de produção desta vitamina é através da exposição da pele ao sol. É importante conversar com seu médico sobre os cuidados durante a exposição solar.

A suplementação de Vitamina D ou outro nutriente deve ser feita apenas de acordo com a necessidade e de forma individual com recomendação profissional. Mantenha seus exames em dia e uma boa alimentação.



## VAMOS PRATICAR?

A prática de atividade física regular, para o fortalecimento muscular e dos ossos é de grande importância na prevenção e tratamento da osteoporose.

