

# ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

## 6. OSTEOPOROSE

1. Realizar atividade física regular pelo menos 3 vezes por semana, com duração mínima de 30 minutos. Dar preferência para exercícios com carga (resistidos) e de fortalecimento, como a musculação.
2. Recomendam-se também exercícios de equilíbrio, como dança, tai chi e fisioterapia.
3. Manter dieta rica em cálcio (fontes de cálcio: leite e derivados, peixe e verduras como espinafre, brócolis e folhas escuras) e vitamina D.
4. Caso esteja tomando suplementos de cálcio para melhorar absorção, fazê-lo junto com dieta, exceto se esta for rica em fibra ou contiver hortaliças como acelga e beterraba, bem como evitar consumo exagerado de cafeína.
5. Exposição solar – fazê-lo antes das 10h da manhã ou após as 16h.
6. Ingerir alimentos ricos em vitamina D (fontes: salmão, sardinha, ovo, cogumelo)
7. Medidas de prevenção de quedas.
8. Cessar tabagismo.
9. Restringir consumo de bebidas alcoólicas.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 6 – **Osteoporose** – autoria de Maria do Carmo Sitta e Renata Wanderley Diniz – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site [www.gerosaude.com.br/manualdeterapeutica-nao-medicamentosa](http://www.gerosaude.com.br/manualdeterapeutica-nao-medicamentosa). Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.