



PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE PÓS-MENOPAUSA: ABORDAGENS INTEGRATIVAS E INOVADORAS PARA MITIGAR RISCOS E PROMOVER A SAÚDE ÓSSEA

LAURA CARELLI HERMES; DIEGO ALEXSANDRE OLIVEIRA DA SILVA; LUIZA SOUZA COSTA; ANA BEATRIZ FONSECA AGUIAR

Introdução: A osteoporose atualmente é uma das principais causas de morbimortalidade em idosos no Brasil. Estima-se que a osteoporose afeta, por meio das fraturas osteoporóticas, cerca de 50% das mulheres com idade superior aos 50 anos, mais que o dobro dos homens. Sua prevalência em mulheres na pós menopausa ocorre devido a perda óssea acelerada pela queda acentuada da produção de estrogênio e difere-se substancialmente da osteoporose senil, relacionada a perda óssea gradativa por alterações vitamínicas e distúrbios endócrinos. A prevenção da doença por fatores modificáveis dá-se pela transformação dos hábitos cotidianos compatíveis ao controle dos motivadores de redução da massa óssea. **Objetivo:** Compreender estratégias avançadas da prevenção da osteoporose pós-menopausa evitando, assim, fraturas osteoporóticas que subsequentemente possam se agravar em casos de óbito. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, onde a pesquisa ocorreu através do operador booleano "AND" como conectivo entre os descritores (Osteoporose) AND (Pós menopausa). O estudo baseou-se no método qualitativo de revisão bibliográfica. As bases eletrônicas consultadas foram: Scielo, PubMed e BVS, com produções na língua portuguesa, no período de 2016 a 2023. **Resultados:** Nota-se que a osteoporose não apresenta sintomas clínicos precocemente, frisando assim a necessidade de investigação para fatores de risco antes de iniciar o protocolo preventivo. Entre as medidas profiláticas de referência no tratamento e prevenção da osteoporose, destacam-se: reposição hormonal (TRH), suplementação de cálcio concomitantemente à vitamina D, prática de exercícios físicos que fortaleçam a musculatura, exame de avaliação óssea (FRAX Brasil) e teste de DMO (Densitometria Óssea) e o uso da classe farmacológica dos bisfosfonatos nitrogenados e de denosumabe (anticorpo monoclonal humano, que evita a reabsorção óssea, inibindo osteoclastos). **Conclusão:** A prevenção efetiva da osteoporose em mulheres na pós-menopausa une um estilo de vida saudável, focando em nutrição e exercícios, a tratamentos avançados como a terapia de reposição hormonal e bisfosfonatos. Inovações, como terapias biológicas e a medicina personalizada, estão reformulando o manejo da osteoporose, favorecendo métodos mais específicos e potentes. Essa combinação de medidas preventivas consagradas e terapias inovadoras é chave para um cuidado avançado da saúde óssea, minimizando a perda óssea e o risco de fraturas.

Palavras-chave: **BISFOSFONATOS; ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL; EXERCÍCIOS FÍSICOS; OSTEOPOROSE; RESPOSIÇÃO HORMONAL**