



OSTEOPOROSE: A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO EM MULHERES DE 50 A 60 ANOS

GABRIEL GOMES DE OLIVEIRA; WANDREIA SOUZA GOMES OLIVEIRA

Introdução: A osteoporose é uma doença progressiva que afeta a resistência dos ossos, tornando-os frágeis e suscetíveis a fraturas. Embora afete homens e mulheres, o risco é significativamente maior nas mulheres após os 40 anos devido às mudanças hormonais, especialmente a diminuição do estrogênio após a menopausa. **Objetivo:** analisar os fatores de risco, os métodos de diagnóstico disponíveis e as abordagens terapêuticas eficazes para essa faixa etária. Conclui-se que a intervenção precoce é essencial para reduzir o impacto da doença e melhorar a qualidade de vida das pacientes. **Materiais e Métodos:** Para a construção deste artigo, foi realizada uma revisão de literatura focada em estudos que abordam a prevenção, o diagnóstico e o tratamento da osteoporose em mulheres de 50 a 60 anos baseada em artigos científicos publicados entre o ano de 2018 até o ano de 2024, focando em pesquisas clínicas sobre a prevalência, diagnóstico e tratamento da osteoporose. Foram consultados artigos científicos, diretrizes clínicas e recomendações de organizações de saúde, abrangendo desde estratégias preventivas, como modificações no estilo de vida, até o uso de exames de densitometria óssea para diagnóstico e tratamentos farmacológicos disponíveis. **Resultados:** Os resultados mostram que a osteoporose tem uma alta prevalência em mulheres pós-menopausadas e homens idosos, sendo uma das principais causas de fraturas em pessoas com mais de 50 anos. A mudança no estilo de vida, exercício físico, suplementação de cálcio e vitamina D, têm se mostrado eficazes na redução do risco de fraturas. No entanto, a adesão ao tratamento continua sendo um desafio, assim como a detecção precoce da doença em populações de risco. **Conclusão:** A osteoporose em mulheres de 50 anos a 60 anos representa um importante desafio de saúde pública, e a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento adequado são essenciais para minimizar o impacto dessa condição. A conscientização sobre os fatores de risco, juntamente com exames regulares e adesão ao tratamento, pode reduzir significativamente as complicações associadas à osteoporose, melhorando a qualidade de vida dessas mulheres.

Palavras-chave: **OSTEOPOROSE; PREVENÇÃO; TRATAMENTO**