



## **PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE EM MULHERES PÓS MENOPAUSA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

MARIA MAYANE MARTINS MOTA; JOSÉ LEONARDO VIANA DE SOUZA; ALLANA FEITOSA CAVALCANTI; JULIÊNIA SILVA PESSOA; RAQUEL ALVES BRITO

**INTRODUÇÃO:** A osteoporose é uma doença multifatorial relacionada com o envelhecimento. Caracteriza-se pela redução progressiva da densidade mineral dos ossos e alteração na arquitetura óssea. Atualmente, é considerada a principal patologia osteometabólica, atingindo principalmente idosas do sexo feminino, relacionado principalmente as alterações fisiológicas provenientes da menopausa. Ademais, tornou-se extremamente relevante tratar da prevenção nesse grupo populacional. **OBJETIVO:** Identificar e demonstrar através da literatura, estudos sobre a prevenção da osteoporose em mulheres pós-menopausa. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, desenvolvida a partir de artigos selecionados nos bancos de dados: Pubmed e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores: “Osteoporose”, “Osteoporose Pós-Menopausa” e “Terapia de Reposição Hormonal Pós-Menopausa”. Para tal, foram pesquisados artigos publicados nos últimos 5 anos, em inglês ou português, disponíveis na íntegra, cujos temática envolviam a osteoporose, prevenção e ou/tratamento em mulheres na menopausa e pós-menopausa e posteriormente foi aplicado critérios de inclusão e exclusão. **RESULTADOS:** De acordo com o levantamento bibliográfico, 225 artigos foram encontrados, sendo que 10 se adequaram aos critérios de inclusão e exclusão. Com base nos achados, a menopausa se apresenta com uma interrupção fisiológica na secreção hormonal ovariana, ocorrendo habitualmente entre os 46 e os 52 anos. O estrogênio é um dos hormônios apontados como responsável, dentre outras coisas, por transportar cálcio para o interior dos ossos. Dessa forma o período pós-menopausa, se apresenta como um fator de risco para a osteoporose. Apesar disso, outros fatores podem contribuir positivamente para a prevenção, como a absorção de nutrientes construtores ósseos, como proteínas, minerais (cálcio, fósforo, potássio) e vitaminas (D, K, B12) e evitar a ingestão excessiva de sódio e vitamina A. O uso de suplementação, como cálcio e vitamina D, mostrou-se uma estratégia essencial para a prevenção, quando somente a dieta não é suficiente, assim como a prática de atividades físicas, que são às vezes simples e pouco onerosas. **CONCLUSÃO:** Desse modo, através dos dados levantados, foi possível concluir que por serem um grupo de maior exposição à osteoporose, medidas mais acessíveis e não invasivas, são capazes de apresentar impacto significativo positivo, na prevenção e/ou melhora dessa doença em mulheres pós-menopausa.

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