

## PREVINA A OSTEOPOROSE!



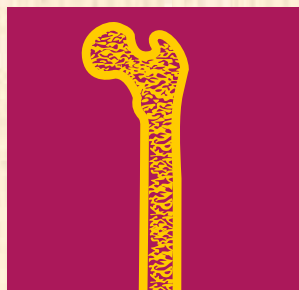
### Faça exercício físico e usufrua das seguintes vantagens:

- Benefícios ósseos e musculares
- Prevenção da osteoporose
- Melhoria da postura e dores da coluna
- Benefícios cardiovasculares
- Redução da tensão arterial
- Melhoria do perfil glicémico na diabetes
- Melhoria da capacidade cardíaca e pulmonar
- Perda de peso e combate à obesidade
- Melhoria da forma física
- Melhoria da auto-estima
- Melhoria da resposta do organismo no combate ao stress
- Alívio da tensão muscular
- Redução da dor
- Melhoria do padrão de sono
- Melhoria da obstipação
- Melhoria da incontinência
- Melhoria da má circulação



## Previna a Osteoporose!

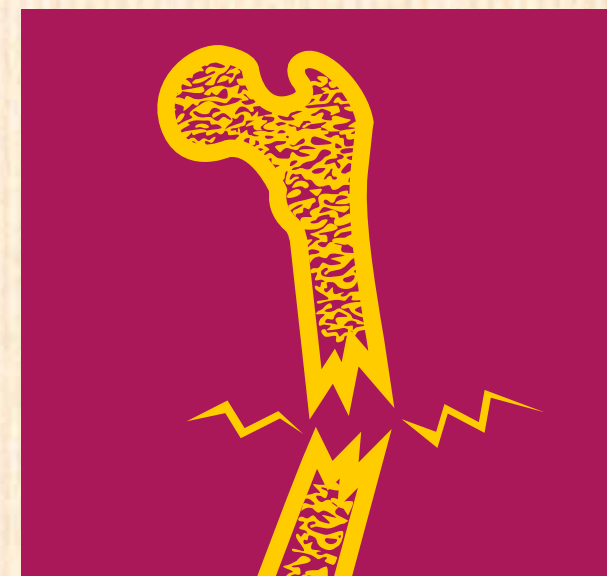
- Alimentação equilibrada, rica em fontes de cálcio e vitamina D
- Exposição solar, exceto nas horas de maior calor (apanhar sol antes das 12 e depois das 16 horas)
- Deixar de fumar
- Reduzir consumo de álcool
- Praticar regularmente atividade física



### CONTACTOS

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar  
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros  
Telefone: 219897840 / 219897843  
Email: [usf.magnolia@csloures.min-saude.pt](mailto:usf.magnolia@csloures.min-saude.pt)

FOLHETO ELABORADO POR  
Patrícia Pina, médica interna de MGF

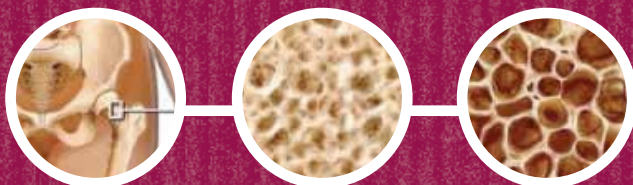


## PREVINA A OSTEOPOROSE!



## OSTEOPOROSE

- Doença óssea caracterizada por baixa regeneração óssea, gerando ossos pouco densos e frágeis
- Susceptibilidade à fratura óssea



NORMAL OSTEOPOROSE

## CAUSAS DE OSTEOPOROSE

- Pós-menopausa (baixa de estrogênios)
- Baixo nível de cálcio na dieta
- Défice de vitamina D
- Consumo excessivo de álcool
- Tabagismo
- Exercício físico insuficiente
- Alguma medicação





## PREVINA A OSTEOPOROSE

### Dieta rica em Cálcio

#### • Leite magro e derivados

 Leite desnatado: 1231 mg	 Queijo parmesão: 1376 mg	 Iogurtes: 199 mg
--	---	---

#### • Peixe enlatado como sardinha e salmão

 Sardinha: 382 mg	 Salmão: 277 mg
--	---

#### • Tofu (derivado de soja)

 Tofu: 1229 mg
---

#### • Semente de gergelim (também na regulação do trânsito intestinal e da glicemia)

 Gergelim: 989 mg
--

#### • Amêndoas

 Amêndoas: 291 mg
---

#### • Linhaça (contém também ômega-3)

 Linhaça: 255 mg
---

#### • Vegetais verdes como bróculos e espinafre

#### • Grão de bico

#### • Aveia

#### • Chia (também na melhoria do funcionamento do sistema imunológico, e câimbras)

#### • Feijão

#### • Milho

#### • Nozes e outros frutos secos como os figos

#### • Sementes de sésamo

#### • Alguns frutos como damasco e figos

### Fontes de Vitamina D

- |                    |                |  |
|--------------------|----------------|--|
| • Exposição solar  | • Cereais      | • Peixes gordos (cavala, salmão, atum) |
| • Exercício físico | • Queijo Suíço | • Fígado frito                         |
| • Ovos             | • Manteiga     |  |