

Sábado, 20 de Junho de 2026

Menopausa e osteoporose

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

O dia 18 de outubro marca o Dia Mundial da Menopausa e 20 de outubro o Dia Mundial e Nacional da Osteoporose, datas que convidam à reflexão sobre a saúde da mulher nesta fase da vida. Entre as principais mudanças que acompanham a menopausa, uma das mais significativas é a redução da densidade mineral óssea, que pode levar à osteoporose — uma condição silenciosa, mas com consequências graves.

O que acontece no corpo durante a menopausa

A menopausa é definida pela interrupção definitiva dos ciclos menstruais, resultante da queda natural na produção do estrogênio pelos ovários. Este hormônio desempenha um papel crucial não apenas no equilíbrio hormonal feminino, mas também na manutenção da massa óssea.

O estrogênio ajuda a regular o equilíbrio entre dois tipos de células ósseas:

- Osteoclastos, que reabsorvem o osso antigo;
- Osteoblastos, que formam um novo tecido ósseo.

Quando os níveis de estrogênio diminuem, a reabsorção óssea pode superar a formação, tornando os ossos mais frágeis e suscetíveis a fraturas.

Porque a osteoporose é mais comum nas mulheres pós-menopáusicas

Cerca de uma em cada três mulheres acima de 50 anos sofrerá uma fratura osteoporótica ao longo da vida. O risco aumenta não só pela perda hormonal, mas também por outros fatores, como hereditariedade, sedentarismo, baixa ingestão de cálcio e vitamina D, tabagismo e consumo excessivo de álcool.

A progressão é silenciosa — muitas vezes, o primeiro sinal da doença é uma fratura.

O papel do endocrinologista

O endocrinologista tem um papel central no acompanhamento da mulher nesta etapa. É o especialista responsável por avaliar o impacto hormonal da menopausa e orientar medidas de prevenção e tratamento da osteoporose.

A avaliação inclui:

- Análise dos fatores de risco individuais;

- Realização de densitometria óssea, exame que mede a densidade mineral dos ossos;
- Exames laboratoriais para avaliar níveis hormonais, cálcio, vitamina D, função da tireoide, dentre outros hormônios.

Com base nestes dados, o endocrinologista pode propor estratégias personalizadas, que vão desde ajustes na dieta e atividade física até terapia de reposição hormonal (TRH), quando indicada, ou o uso de medicamentos específicos para fortalecimento do osso.

Prevenção e qualidade de vida

O cuidado deve começar ainda antes da menopausa. Praticar exercício físico regularmente, especialmente atividades de impacto e resistência, é essencial para estimular a formação óssea. A alimentação deve ser rica em cálcio (leite, queijos, iogurtes, vegetais de folhas verdes) e vitamina D, obtida pela exposição solar moderada e, se necessário, suplementação.

A menopausa é uma fase natural, não uma doença — mas requer atenção médica e informação. O acompanhamento com um endocrinologista é fundamental para garantir que esta etapa seja vivida com saúde, equilíbrio e qualidade de vida.

Mariana Ramos é *endocrinologista*.