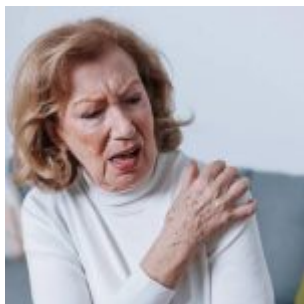


Ortopedista cita sinais que indicam futuro comprometimento dos ossos

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 30 de maio de 2026



Os ossos têm várias funções essenciais para o funcionamento do corpo humano, como formar a estrutura que sustenta o organismo e permitir os movimentos em conjunto com músculos e articulações, além de proteger órgãos vitais, como cérebro, coração e pulmões. Entretanto, essas estruturas podem ficar comprometidas, conforme explica o ortopedista Luiz Felipe Carvalho.

O médico revela que os primeiros sinais que indicam o comprometimento dos ossos costumam ser “discretos”. “Muitas vezes, passam despercebidos”, ressalta o especialista terapias celulares. Entre os indícios iniciais estão dores ósseas ou articulares frequentes, perda gradual de força, dificuldade para realizar atividades simples e redução da estatura ao longo do tempo.

“Cãibras frequentes, fraqueza muscular e maior sensibilidade após pequenos impactos também podem indicar alterações na saúde óssea”, enfatiza o diplomado pela Academia Americana de Medicina Regenerativa (AABRM). Luiz Felipe salienta que, quando os ossos já estão fragilizados, o corpo tende a apresentar dores persistentes, especialmente na coluna, quadris e joelhos.

Esse quadro aumenta o risco de fraturas mesmo após quedas leves ou pequenos traumas: “Também podem surgir alterações posturais, como curvatura da coluna, perda de altura e dificuldade para se movimentar”. Segundo levantamento do programa da Fundação Internacional de Osteoporose (IOF), em torno de 400 mil fraturas ocorrem anualmente no Brasil em decorrência da fragilidade óssea.

O quadro de ossos fragilizados aumenta o risco de fraturas mesmo após quedas leves ou pequenos traumas.

Ossos saudáveis

Segundo o médico, manter os ossos saudáveis requer adotar hábitos que fortaleçam a estrutura óssea e a musculatura ao longo do dia. “Este conjunto músculo-osso funciona um na dependência do outro. Quando há musculatura deficitária, em grande parte das vezes o osso também é deficitário. Cuidar de um sempre favorece o outro”, argumenta o especialista.

O ortopedista orienta ter uma alimentação rica em cálcio, vitamina D e outros minerais. “É essencial, assim como a prática regular de exercícios físicos, especialmente atividades de impacto moderado e fortalecimento muscular”, aconselha. Ele instrui evitar o sedentarismo, não fumar e moderar o consumo de álcool. “São medidas muito importantes”, conclui.

Fonte: Metrópolis e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
30/05/2026/07:29:00

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal

Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogreso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:5511984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:5511984046835) (Claro) -Site: www.folhadoprogreso.com.br e-mail: folhadoprogreso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

[Lignosulfonato de sódio no Brasil: onde e por que ele é utilizado](#)