

— ★ —
EDIÇÃO
PREMIUM



— GUIA DO PACIENTE —

Ossos Fortes *com* Denosumabe

O GUIA MODERNO PARA USAR
DENOSUMABE COM SEGURANÇA
E CUIDAR DA SAÚDE ÓSSEA



TRATAMENTO
SEGURO



APLICAÇÃO
A CADA 6 MESES



MAIS OSSO,
MENOS RISCO



PARA PACIENTES REUMATOLÓGICOS

I D E N T I F I C A Ç Ã O E
T R A N S P A R Ê N C I A

Sobre este material

A U T O R I A

Dr. Victor Bercot

CRM-SP 235.187 · RQE 104.367 — Reumatologia

P Ú B L I C O - A L V O

Pacientes adultos em uso (ou em planejamento de uso) de denosumabe para osteoporose, com ênfase em pacientes reumatológicos.

C O N F L I T O D E I N T E R E S S E

O autor declara não possuir conflito de interesse comercial relacionado a este conteúdo. Nenhuma indústria farmacêutica patrocinou, revisou ou influenciou este material.

A V I S O E S S E N C I A L

Este material não substitui consulta médica

Não automedique. Não interrompa, ajuste dose ou substitua medicações por conta própria.

As informações aqui apresentadas são educativas e baseadas em evidências científicas atuais, mas cada caso é único e deve ser conduzido pelo seu médico assistente.

Em caso de sintomas preocupantes ou dúvidas clínicas, procure seu reumatologista ou um serviço de emergência.

Í N D I C E

O que você vai encontrar

I O denosumabe em uma página*Visão geral***II O ciclo do osso***Infográfico***III Aplicação e armazenamento***Como e onde***IV Linha do tempo do tratamento***6 meses em sequência***V Cálcio e vitamina D***A base do sucesso***VI Saúde bucal e dentista***Verdades e mitos***VII Efeitos colaterais***O que esperar***VIII Sinais de alerta***Vermelho · Amarelo · Verde***IX Por que não posso parar***O efeito rebote***X Situações especiais***Casos particulares***XI Perguntas frequentes***Respostas diretas***XII 10 pontos para lembrar***Resumo final*

C A P Í T U L O

01

V I S Ã O G E R A L

O denosumabe em uma página

Um remédio. Uma aplicação a cada 6 meses. Ossos mais fortes.

**60
mg**

P O R
A P L I C A Ç Ã O

**6 em
6**

M E S E S

S.C.

S O B A P E L E

◆ **O que ele faz**

É um medicamento que **fortalece os ossos** e **reduz o risco de fraturas** na coluna, no quadril e em outros locais. É particularmente útil quando você precisa usar corticoides por tempo prolongado.

◆
Mais osso preservado. Menos risco. Mais tempo de independência.

◆ Quem mais se beneficia

01

Mulheres pós-menopausa

com osteoporose e alto risco de fratura

02

Homens com osteoporose

e risco elevado de fratura

03

Pacientes em uso de corticoide

prednisona $\geq 2,5$ mg/dia por tempo prolongado (alto risco se $\geq 7,5$ mg/dia)

04

Pacientes oncológicos

câncer de mama (aromatase) ou próstata (bloqueio hormonal)

C A P Í T U L O

02

I N F O G R Á F I C O

O ciclo do osso

Seu esqueleto se renova todos os dias. O denosumabe entra para reequilibrar.

**Reabsorção**

Células osteoclastos retiram osso "velho".

**Formação**

Células osteoblastos depositam osso novo.

**Denosumabe**

Bloqueia o RANKL e freia a reabsorção.

E M U M A F R A S E

Menos remoção. Mais osso preservado.

O denosumabe não substitui as células do osso. Ele apenas reduz a remoção do osso “velho”, fazendo com que o saldo final seja positivo: você acumula mais densidade óssea.

C A P Í T U L O

03

O D I A D A D O S E

Aplicação e armazenamento

*Pequenos cuidados que protegem a eficácia da
medicação.*

2- 8°C G E L A D E I R A	15- 30 M I N A N T E S D E A P L I C A R	0 V E Z E S P O D E C O N G E L A R
--	---	--

◆ **As 4 regras de ouro**

- 01** **Geladeira**
Entre 2 °C e 8 °C, na parte central — nunca na porta.
- 02** **Embalagem original**
Conserve na caixa para proteger da luz.
- 03** **Sem agitação**
Não chacoalhe a seringa em momento algum.
- 04** **Temperatura ambiente**
Retire 15–30 min antes. Sem aquecer artificialmente.

A T E N Ç Ã O C R Í T I C A**Nunca congele**

Se congelar por engano — mesmo brevemente — a medicação perde eficácia. Descarte. Também não use micro-ondas, água quente ou qualquer outra fonte de calor.

C A P Í T U L O

04

C O M O S E R Á O S E U S E M E S T R E

Linha do tempo do tratamento

O que acontece entre uma aplicação e a próxima.

Dia 0	Semana 1	1 a 5 meses	Mês 6
A P L I C A Ç Ã O Injeção subcutânea de 60 mg. Tudo em minutos.	A D A P T A Ç Ã O Pequeno desconforto local pode acontecer. Passa.	P R O T E Ç Ã O A T I V A Você toma cálcio e vitamina D diariamente.	P R Ó X I M A D O S E Renova o ciclo. Sem atrasos > 4-6 semanas.

◆
*A regularidade a cada seis meses é o que
protege os seus ossos.*

C A P Í T U L O

05

A B A S E D O S U C E S S O

Cálcio e vitamina D*Sem suplementação, o tratamento não fica seguro.*

**1.00
0-
1.20
0**

M G D E
C Á L C I O
T O T A L / D I A

**800-
2.00
0**

U I D E
V I T A M I N A
D / D I A

≥ 30

N G / M L ·
M E T A D E
2 5 (O H) D

R E G R A D E O U R O

Não é opcional. É obrigatório.

Mesmo se você se sente bem. Sem cálcio e vitamina D adequados, o denosumabe pode reduzir perigosamente o cálcio do sangue.

Atenção: o que importa é o cálcio total do dia — somando alimentação + suplemento, se necessário. Quem já consome laticínios pode precisar de menos suplemento.

◆ Como tomar corretamente

- ✓ Diariamente, inclusive entre as aplicações.
- ✓ Conte o cálcio da dieta antes de definir a dose do suplemento.
- ✓ Suplemento de cálcio: até 500 mg por vez (dose dividida); com refeições.
- ✓ Vitamina D: dose para manter 25(OH)D \geq 30 ng/mL — geralmente 800–2.000 UI/dia.
- ✓ Boa hidratação para prevenir pedras nos rins.

◆ Fontes naturais que ajudam**Cálcio**

Leite, iogurte e queijos

Sardinha, brócolis, couve

Gergelim, tofu, bebidas vegetais fortificadas

Vitamina D

Salmão, sardinha, atum

Gema de ovo · sol moderado

Leite fortificado

T O D O S O S D I A S



Sem exceção. Sem férias.

Sem esquecimentos.



É a única regra que o denosumabe pede.

C A P Í T U L O

06

O M I T O M A I S C O M U M

Saúde bucal e dentista

Você pode — e deve — continuar indo ao dentista.



◆ Os dois grandes mitos

M I T O 0 1

“Quem usa denosumabe não pode ir ao dentista”

Fato: limpeza, restaurações e canal são procedimentos seguros e não exigem alteração da medicação.

M I T O 0 2

“Preciso parar a medicação antes de uma extração”

Fato: não há evidência que justifique parar. Pior — parar pode causar fraturas múltiplas na coluna. Risco maior que o de osteonecrose.

◆ Quem tem maior risco de ONJ

Algumas situações aumentam um pouco o risco de osteonecrose. Reconhecê-las ajuda você e seu dentista a serem mais cuidadosos — não a evitem o tratamento.

Uso de corticoide

Risco aumentado, principalmente em doses altas e por tempo prolongado

História prévia de bisfosfonatos

O efeito é cumulativo entre antirreabsortivos

Diabetes mal controlado

Cicatrização mais lenta · maior chance de infecção

Tabagismo

Compromete vascularização e cicatrização

Má higiene oral / doença periodontal

Inflamação crônica é fator de risco independente

Idade > 65 anos

Maior necessidade de procedimentos · cicatrização mais lenta

**Procedimento dentário
invasivo prévio sem
cicatrização**

Atrasar o início do denosumabe até cicatrizar

◆ Procedimentos seguros · procedimentos invasivos

A maior parte do que se faz no dentista é segura. Apenas alguns procedimentos pedem mais atenção.

Rotina · sem mudança

Limpeza profissional

Restauração de cárie

Tratamento de canal (endodontia) sem cirurgia

Ajuste de prótese

Clareamento dentário

**Invasivo · planejar com
cuidado**

Extração dentária

Implantes dentários

Cirurgia periodontal

Apicectomia / cirurgia apical

Aumento ósseo · enxerto

◆ Antes de iniciar o denosumabe

O momento ideal para resolver pendências odontológicas é antes da primeira dose. Tudo o que precisar de cirurgia oral fica mais simples agora.

- ✓ Avaliação clínica completa com radiografia panorâmica

- ✓ Tratar todas as cáries, gengivite e doença periodontal
- ✓ Extrair dentes com prognóstico ruim — e aguardar 4 a 6 semanas para cicatrizar
- ✓ Adaptar próteses mal ajustadas (trauma crônico é fator de risco)
- ✓ Concluir tratamentos endodônticos pendentes
- ✓ Combinar com seu reumatologista o melhor momento para iniciar

◆ Durante o tratamento — rotina segura

- ✓ Escovação 3× ao dia + fio dental diário (escova macia)
- ✓ Avaliação odontológica a cada 6 meses (pode coincidir com a aplicação)
- ✓ Sempre informe ao dentista que você usa denosumabe
- ✓ Trate prontamente qualquer infecção dentária — não deixe evoluir
- ✓ Mantenha hábitos protetores: controle de diabetes, sem tabaco, hidratação

◆ Se um procedimento invasivo for necessário

Procedimentos invasivos podem ser feitos com segurança — **não é preciso parar o denosumabe rotineiramente**. O que muda é o cuidado em torno do procedimento.

J A N E L A I D E A L · Q U A N D O D Á P A R A
E S C O L H E R

Procedimentos eletivos: idealmente 3 a 5 meses após a última dose

Nesse período, o efeito da dose anterior já está diminuindo e a próxima ainda não foi aplicada — uma “janela” de cicatrização tendencialmente mais favorável.

Quando for impossível esperar (urgência, infecção, dor), o procedimento **NÃO** deve ser adiado. Adiar uma extração com infecção é pior que fazê-la em uso de denosumabe.

Importante: a próxima dose deve ser feita no prazo — atrasos > 4–6 semanas aumentam o risco de fraturas pelo efeito rebote.

P R O T O C O L O D E P R O T E Ç Ã O
O D O N T O L Ó G I C A**O que seu dentista deve fazer durante o procedimento invasivo**

- Bochecho com clorexidina 0,12% antes do procedimento
- Antibioticoprofilaxia (geralmente amoxicilina 2 g 1 h antes; clindamicina se alérgico)
- Técnica atraumática: incisões mínimas, preservação do osso, regularização suave das bordas
- Fechamento primário da ferida com sutura sem tensão sempre que possível
- Considerar plasma rico em fatores de crescimento (PRGF / L-PRF) quando disponível
- Antibiótico após o procedimento por 7 a 10 dias
- Acompanhamento semanal nas primeiras 4 semanas para avaliar cicatrização

◆ Sinais que merecem avaliação imediata

Esses sinais não significam necessariamente osteonecrose — frequentemente são problemas simples. Mas devem ser avaliados rapidamente.

P R O C U R E D E N T I S T A E A V I S E O
R E U M A T O L O G I S T A**Em até 24-48 horas**

- Dor persistente em um dente, na mandíbula ou no maxilar
- Ferida na gengiva que não cicatriza após 2 semanas
- Dente que ficou “mole” sem motivo aparente
- Inchaço, drenagem de pus ou exposição de osso
- Dormência ou formigamento no lábio inferior, queixo ou bochecha
- Cicatrização lenta após procedimento dentário recente

◆
*Boa higiene bucal e consultas regulares
protegem mais do que interromper a
medicação.*

C A P Í T U L O

07

E M P E R S P E C T I V A

Efeitos colaterais

O que esperar — e por que a maioria é leve e passageira.

◆ Comuns e leves (passam sozinhos)

Dor no local da injeção	Compressa fria · não massagear
Dor articular/muscular leve	Analgésico simples se necessário
Dor lombar ou em extremidades	Geralmente passageira
Sintomas tipo resfriado	Repouso e hidratação
Constipação intestinal	Fibras + mais água

◆ Menos comuns — atenção

Hipocalcemia	Formigamento, câibras → avaliação médica
Infecção de pele	Vermelhidão crescente, febre → mesmo dia
Reação alérgica	Inchaço facial, falta de ar → emergência
Reação cutânea	Eczema, rash → avise o médico
Queda de cabelo	Rara → avaliar outras causas

E M P E R S P E C T I V A

Benefício >> Risco

Efeitos graves são raros. Em contraste, fraturas — que o tratamento previne — podem causar dor crônica, perda de independência e até reduzir a expectativa de vida.

C A P Í T U L O

08

S I S T E M A V A V

Sinais de alerta

Vermelho. Amarelo. Verde. Simples como um semáforo.

V E R M E L H O

Emergência — pronto-socorro AGORA

Dificuldade para respirar, inchaço do rosto/garganta

Urticária generalizada

Convulsões ou rebaixamento de consciência

Espasmos musculares intensos com formigamento generalizado

Febre alta + calafrios + mal-estar acentuado

A M A R E L O

Atenção — médico em 24-48h

Formigamento persistente em boca, mãos ou pés

Cãibras frequentes e intensas

Vermelhidão/calor crescentes na pele (suspeita de celulite)

Dor nova na coxa, quadril ou virilha

Ferida na boca que não cicatriza ou osso exposto

Rash ou eczema que está piorando

V E R D E

Rotina — comente na próxima consulta

Dor articular leve ou desconforto passageiro

Dor de cabeça ocasional

Constipação leve

Dor pequena no local da injeção

Dúvidas sobre alimentação ou exercícios

A R E G R A M A I S I M P O R T A N T E

“

**Continuidade é
proteção.**



Não interrompa por conta própria.

C A P Í T U L O

09

O E F E I T O R E B O T E

Por que não posso parar

Em uma página — a informação mais importante deste guia.

6-9M E S E S A T É
E F E I T O
A C A B A R**6×**A U M E N T O D O
R I S C O D E
F R A T U R A**8-16**M E S E S ·
J A N E L A D E
M A I O R R I S C O

M E N S A G E M C E N T R A L

Nunca interrompa por conta própria.

Se você precisar parar, seu médico planeja uma transição para outro remédio (geralmente um bisfosfonato).

Pular ou atrasar uma dose por mais de 1 mês também aumenta o risco.

◆ Por quanto tempo vou usar?**Geralmente, por tempo indefinido**

As diretrizes recomendam manutenção contínua.

Não há “férias do tratamento” como em outros medicamentos.

Dados de segurança cobrem até 10 anos de uso.

Seu médico reavalia periodicamente.

C A P Í T U L O

10

C A S O S P A R T I C U L A R E S

Situações especiais

Como o tratamento se ajusta a quem você é.

Uso de corticoide	Principal indicação reumatológica. Reforce saúde bucal.
Função renal alterada	Pode usar. Maior risco de cálcio baixo — exames mais frequentes.
Gestação / lactação	CONTRAINDICADO. Contracepção durante + 5 meses após última dose.
Câncer / quimioterapia	Pode usar (dose para osteoporose). Avaliação dentária rigorosa.
Cirurgia geral eletiva	NÃO interromper. Sem mudança de esquema.

**Procedimento
dentário invasivo**

Em geral, manter. Discutir com a equipe.

Vacinas

Permitidas. Inativadas sem restrição.

A T E N Ç Ã O E S P E C I A L**Quer engravidar?**

O denosumabe é contraindicado na gestação por risco fetal demonstrado em estudos com animais (alterações ósseas, dentárias e linfáticas) e por seu mecanismo de ação (RANKL é importante no desenvolvimento fetal).

Use método contraceptivo eficaz durante todo o tratamento e por pelo menos 5 meses após a última dose.

Se há desejo de gestação no curto/médio prazo, converse com seu médico antes de iniciar — pode haver outras opções mais adequadas.

C A P Í T U L O

11

S E M R O D E I O S

Perguntas frequentes

Respostas diretas para as dúvidas que mais aparecem.

01 Vou usar para sempre?

| Provavelmente por muito tempo. Reavaliação periódica pelo seu médico.

02 E se eu atrasar uma dose?

| Faça assim que possível. Não ultrapassar 4–6 semanas da data prevista.

03 Posso tomar bebida alcoólica?

| Em moderação. Excesso prejudica os ossos.

04 Posso fazer exercícios?

| Sim — e deve. Carga + equilíbrio fortalecem os ossos.

05 E o sol?

| 15–20 min, fora dos horários de pico. Ajuda na vitamina D.

06 Vou engordar?

Não há associação descrita entre denosumabe e ganho de peso. Quando há, costuma estar relacionada a corticoides.

07 A medicação cura osteoporose?

Não. Trata enquanto está em uso. Por isso o tratamento é contínuo.

08 Posso usar com biológicos ou metotrexato?

Sim. Não há interações importantes. (O próprio denosumabe é um anticorpo monoclonal — um “biológico” específico para o osso — mas isso não impede o uso de biológicos para a doença reumatológica.)

09 Minha dor articular piorou — é da medicação?

Pode ser. Pode ser também a doença reativando. Vale avaliar.

10 Cabelo caindo. É do denosumabe?

Raro. Antes de atribuir, investigar outras causas comuns.

C A P Í T U L O

12

R E S U M O F I N A L

10 pontos para lembrar

Se você guardar apenas dez informações deste guia...

- 01** **Aplicação a cada 6 meses, sem atrasos maiores que 1 mês**
- 02** **Cálcio + Vitamina D TODOS os dias, sem exceção**
- 03** **Nunca pare por conta própria — risco de fraturas múltiplas**
- 04** **Continue indo ao dentista. Não precisa parar a medicação**

- 05** **Avise SEMPRE que usa denosumabe (médicos, dentistas, enfermeiros)**
- 06** **Geladeira 2-8 °C. Nunca congele. Não agite**
- 07** **Formigamento, câibras → cálcio baixo → atendimento**
- 08** **Vermelhidão crescente na pele → infecção → mesmo dia**
- 09** **Dor incomum e persistente na coxa, virilha ou quadril → comunique (fratura atípica é rara, mas merece avaliação)**
- 10** **Vida saudável: exercícios, sem tabaco, prevenir quedas**

C U I D A R D O S O S S O S É

“

Cuidar da sua independência.



Movimento. Autonomia. Qualidade de vida. Envelhecer com força.

C A R T Ã O P E S S O A L

Minhas anotações

ÚLTIMA
APLICAÇÃO

____ / ____ / ____

PRÓXIMA
APLICAÇÃO

____ / ____ / ____

LOCAL DA
APLICAÇÃO

REUMATOLOGISTA

TELEFONE

DENTISTA

TELEFONE

CÁLCIO EM USO

VITAMINA D EM
USO

OBSERVAÇÕES




Ossos Fortes com Denosumabe

Guia do Paciente · 2026

Dr. Victor Bercot

CRM-SP 235.187 · RQE 104.367 — Reumatologia



Conteúdo baseado em evidências científicas atuais
(FDA, ACR 2022, ACOG, Endocrine Society, SBEM, ABRASSO).

Material educativo. Não substitui consulta médica. Não automedique.

Em conformidade com a Resolução CFM n° 2.336/2023.