

UTILIZAÇÃO DE TRATAMENTOS ALTERNATIVOS NA ABORDAGEM DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

Iara Raitha da Fonseca Moreira¹
Beatriz Braga Pena¹
Vitor de Souza Soares²
vitorsoares.med@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO: A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é um distúrbio hormonal que pode causar excesso de pelos, acne, irregularidade menstrual, alopecia, entre outros sintomas. O tratamento mais utilizado para a doença são os anticoncepcionais orais combinados, que trazem efeitos colaterais e são contraindicados em alguns casos, tornando-se necessária a existência de terapias alternativas. Assim, o presente estudo teve como objetivo a realização de uma revisão de literatura sobre tratamentos alternativos para a SOP. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura, por meio da consulta de artigos oriundos de bases de pesquisa online. A análise dos artigos indica que a modificação do estilo de vida é recomendada para todas as portadoras da síndrome, incluindo a dietoterapia e a prática regular de exercícios físicos. Além disso, em alguns casos, o uso de metformina e a suplementação de vitaminas podem ser aliadas ao tratamento. Esses conhecimentos são imprescindíveis para estabelecer intervenções terapêuticas que sejam eficazes e tragam o menor prejuízo em cada caso, a fim de influenciar positivamente na qualidade de vida das pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome do ovário policístico; terapêutica; dietoterapia; exercício físico.

INTRODUÇÃO

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é caracterizada como um distúrbio hormonal que acomete cerca de 5 a 10% das mulheres em idade fértil (DE AZEVEDO *et al.*, 2008). Os sinais e sintomas podem incluir hirsutismo, acne, irregularidade menstrual, amenorreia, alopecia e seborreia (FARIA; SILVA; DE PASSOS, 2021). Além disso, mulheres com SOP apresentam maiores chances de manifestarem obesidade, resistência insulínica, diabetes mellitus do tipo 2, dislipidemia e hipertensão (SILVA *et al.*, 2020).

¹ Acadêmica do 4º período do curso de Medicina da Univértix – Centro Universitário.

² Graduado em Medicina pelo Centro Universitário Redentor. Professor da Univértix.

O diagnóstico da SOP é feito pela presença de dois dos três fatores seguintes: anovulação crônica, hiperandrogenismo e presença de padrão ultrasonográfico ovariano policístico (CAMPOS; LEÃO; DE SOUZA, 2021). Na maioria das vezes, os sinais aparecem na adolescência, entre 14 e 16 anos (FEBRASGO, 2018). Por causa da amplificação dos efeitos androgênicos e o impacto causado na aparência física, muitas mulheres portadoras da síndrome se sentem inseguras em relação ao próprio corpo. Dessa forma, em caso de tratamento inadequado, o quadro pode afetar o estado psicossocial da paciente.

O tratamento mais utilizado para a doença são os anticoncepcionais orais combinados (AOCs), como forma de regular o ciclo menstrual e diminuir os níveis de hormônios andrógenos (DA SILVA; CRISCI, 2020). Entretanto, o uso de tais medicamentos traz possíveis efeitos colaterais. Os anticoncepcionais aumentam as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, tais como trombose de veia profunda, acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2007).

Além disso, segundo a OMS (2007), existem mulheres que não devem tomar AOCs, tais como em casos de doença hepática ativa grave, hipertensão, câncer de mama, diabéticas há mais de 20 anos, doença da vesícula biliar e fumantes que tenham mais de 35 anos. Logo, por causa dos efeitos colaterais e da existência de casos em que esses medicamentos não podem ser usados, evidencia-se a necessidade da existência de terapias diferenciadas.

Existem vários tratamentos alternativos presentes na literatura, que proporcionam resultados iguais ou até melhores que os medicamentos classicamente utilizados para controle da síndrome, sem causar tantos efeitos colaterais (MAIA *et al.*, 2018). A mudança do estilo de vida, alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos, por exemplo, são medidas recomendadas em todos os casos (FIGUEIREDO; VIANA, 2019).

Além da disfunção menstrual, a SOP pode trazer repercussões metabólicas, infertilidade na vida adulta e até quadros de ansiedade e depressão por consequência dos sintomas (BARRY *et al.*, 2011). Dessa forma, evidencia-se a

necessidade de intervenções terapêuticas que sejam eficazes, com menor prejuízo às portadoras da síndrome.

Portanto, o objetivo desse artigo é identificar na literatura científica tratamentos alternativos para a SOP. Estudos como esse são importantes para ampliar o conhecimento dos profissionais da saúde acerca do tema, buscando minimizar os efeitos colaterais e influenciar positivamente na qualidade de vida das pacientes.

METODOLOGIA

A presente pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica, em que foram consultados artigos oriundos de bases de pesquisa online: Google Acadêmico, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). Para buscar as produções, foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “síndrome do ovário policístico” e “terapêutica”. Esses descritores foram combinados com o operador booleano “and”.

Os critérios utilizados para seleção dos artigos foram a leitura do título ou dos resumos que tivessem temática convergente aos objetivos da pesquisa, além de terem sido escritos na língua portuguesa. Assim, 12 artigos fizeram parte dessa revisão.

Após a seleção dos artigos, foi realizada uma leitura aprofundada, buscando correlações que embasassem essa revisão bibliográfica. Dessa forma, foram levantadas as principais informações entre os escritos que, por semelhança e complementação, abordassem sobre tratamentos alternativos para a síndrome do ovário policístico.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A modificação do estilo de vida é recomendada para todas as portadoras da síndrome (FIGUEIREDO; VIANA, 2019). Em pacientes obesas, principalmente, recomenda-se que a linha inicial de tratamento seja a adoção de uma dieta

hipocalórica e a prática de exercícios físicos, visto que a redução do peso é capaz de promover uma melhora das alterações metabólicas, do ciclo menstrual e da ovulação, além de reduzir a resistência à insulina e os efeitos do hiperandrogenismo (DE VASCONCELOS *et al.*, 2020). Para as pacientes que desejam gestar, o controle pré-gestacional do peso minimiza também os riscos de desenvolver diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, abortamentos e prematuridade (FIGUEIREDO; VIANA, 2019).

Além da modificação da dieta e a prática regular de exercícios físicos, outros recursos se mostram eficazes no manejo da síndrome. O uso de metformina, por exemplo, pode auxiliar no tratamento da SOP, principalmente em pacientes com obesidade e hiperinsulinemia (DO VALE *et al.*, 2021). A suplementação de alguns nutrientes também apresenta resultados benéficos (SOUZA; DYTZ, 2020). Existem, ainda, outras intervenções brevemente citadas em alguns estudos, tais como a medicina chinesa e a acupuntura (PUNDIR, 2018).

DIETOTERAPIA

A composição da dieta tem forte influência sobre a sintomatologia da síndrome, sendo que os carboidratos são os macronutrientes que requerem maior observação nesses casos, pois a sua redução pode levar ao controle do peso, melhora no metabolismo da glicose e diminuição da inflamação característica da doença (LIOCADIO, 2017). Um consumo reduzido de fibras pode elevar os níveis de hormônios andrógenos, o que também é um fator relevante para as portadoras de SOP (GONÇALVES; PEREIRA; FERREIRA, 2021).

Nesse sentido, uma dieta pobre em lipídios e carboidratos é indicada para mulheres com a síndrome. Paralelamente, o consumo de Produtos Avançados de Glicação Final (AGEs) também deve ser reduzido por apresentarem efeitos prejudiciais relacionados à SOP. Ademais, a dieta deve ser rica em proteínas e determinados micronutrientes, como ácido fólico e cálcio (LIOCADIO, 2017).

Estudos com portadoras de SOP mostram que a taxa de obesidade é elevada nessas pacientes (CAMPOS; LEÃO; DE SOUZA, 2021), o que aumenta ainda mais

os níveis androgênicos (HILDEBRANDT *et al.*, 2017). Isso ocorre, pois o excesso de tecido adiposo em mulheres obesas provoca um aumento da produção de estrona (hormônio estrogênico), que é convertido em estradiol pela enzima aromatase. Essa elevada concentração de estrona leva a uma maior secreção de hormônio luteinizante (LH), que, em níveis excessivos, aumenta a produção de androgênios. Assim, evidencia-se a importância da dieta balanceada e do controle do peso, a fim de melhorar o metabolismo da mulher, o ciclo menstrual e a ovulação, influenciando, conseqüentemente, na fertilidade (DA SILVA; CRISCI, 2020).

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Assim como a alimentação balanceada, os exercícios físicos são uma das principais formas de tratamento para obesidade, produção excessiva de hormônios andrógenos e a irregularidade menstrual relacionados à síndrome (FEBRASGO, 2018). Uma combinação entre exercícios físicos aeróbicos com exercícios resistidos proporciona benefícios na qualidade de vida de mulheres com SOP, pois provocam modificações fisiológicas que diminuem a deposição de gordura (PERES *et al.*, 2021).

A perda de massa corporal proporcionada pela prática de atividade física está intimamente relacionada com melhora na sensibilidade à insulina. Nesse sentido, a redistribuição da massa tem se mostrado mais eficaz no sentido de diminuir a obesidade central, grande fator de alteração a essa sensibilidade (DE AZEVEDO *et al.*, 2008). Além das mudanças na massa corporal, o exercício físico é fator positivo para diminuir o risco de doenças cardiovasculares em mulheres com SOP, proporcionando melhora na função vascular (CAMPOS; LEÃO; DE SOUZA, 2021).

Além disso, a atividade física promove aumento da sensibilidade à insulina, proporcionando uma melhora na função reprodutiva (DE AZEVEDO *et al.*, 2008). O estudo de Hoeger KM *et al.* (2004) demonstrou que um grupo de mulheres que perdeu 3% ou mais de massa corporal apresentaram maior regularidade na ovulação do que mulheres que não atingiram essa porcentagem.

METFORMINA

A resistência à insulina está presente em mais de 60% das mulheres com SOP. Assim, o uso de medicamentos sensibilizadores de insulina tem se mostrado uma alternativa promissora para o tratamento da síndrome (DO VALE *et al.*, 2021). Um dos principais medicamentos é a metformina que provoca diminuição dos níveis de hormônios andrógenos, melhora a resistência insulínica e diminui as chances de desenvolvimento de diabetes (SILVA *et al.*, 2020).

A secreção excessiva de insulina provocada pela resistência ao hormônio aumenta os níveis de andrógenos livres, dificultando o desenvolvimento de folículos ovarianos e diminuição da secreção do hormônio folículo estimulante (FSH), provocando irregularidade no ciclo menstrual e dificuldade de ovulação. Ao reduzir os níveis de insulina e alterar o efeito dela na síntese de hormônios andrógenos, a metformina aumenta as chances de ovulação. Além disso, ela também provoca inibição da gliconeogênese ovariana e, conseqüentemente, redução da produção de andrógenos (DO VALE *et al.*, 2021).

SUPLEMENTAÇÃO

A suplementação de vitaminas e outros nutrientes também podem ser usados para auxiliar no tratamento da SOP. A vitamina D tem sido usada como complemento para tratamento após apresentar melhora no metabolismo da insulina entre mulheres com a síndrome (GONÇALVES; PEREIRA; FERREIRA, 2021). Além disso, a insuficiência dessa vitamina tem sido apresentada como fator de risco para distúrbios hipertensivos, evidenciando a importância de sua suplementação em portadoras de SOP (LIOCADIO, 2017).

Além da vitamina D, a suplementação de outros nutrientes também apresentam benefícios, como o cálcio, zinco e magnésio, cujo consumo por um período prolongado resulta na diminuição do quadro de hirsutismo (LIOCADIO, 2017). A suplementação de vitamina E também pode reduzir o hirsutismo, além de auxiliar na melhora da sensibilidade insulínica (DA SILVA; CRISCI, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome do ovário policístico é um distúrbio hormonal que pode causar irregularidade menstrual, acne, excesso de pelos e obesidade. Esse quadro traz prejuízos à autoestima e à qualidade de vida das pacientes. Assim, estabelecer medidas para um tratamento eficaz se torna muito importante. Entretanto, visto que os medicamentos classicamente usados para o controle da síndrome trazem muitos efeitos colaterais e não podem ser usados em alguns casos, a existência de terapias alternativas se faz necessária.

Em todos os casos, a prática de atividade física e alteração da dieta são indicados e trazem benefícios às portadoras da síndrome. De acordo com a análise dos artigos, o tipo de atividade que mais traz resultados são os exercícios aeróbicos, que podem diminuir a deposição de gordura e aumentar a sensibilidade à insulina, o que, conseqüentemente, provoca melhora na função reprodutiva. Esses exercícios devem ser combinados a uma dieta pobre em lipídios e carboidratos.

Além da mudança dos hábitos de vida, outras medidas podem ser eficazes. O uso da metformina, por exemplo, reduz os níveis de hormônios andrógenos no sangue e ajuda na diminuição da resistência insulínica, o que permite uma melhora na regularidade do ciclo menstrual. Além disso, a suplementação de vitaminas e outros nutrientes, como cálcio, zinco e magnésio, pode ser aliada ao tratamento, pois reduz o hirsutismo e melhora o metabolismo da insulina.

REFERÊNCIAS

BARRY, John A.; KUCZMIERCZYK, Andrew R.; HARDIMAN, Paul J. Anxiety and depression in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. **Human reproduction**, v. 26, n. 9, p. 2442-2451, 2011.

CAMPOS, Alessandra Espíndola; LEÃO, Maria Eduarda Bellotti; DE SOUZA, Mirla Albuquerque. O impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com

síndrome dos ovários policísticos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. 1-9, 2021.

DA SILVA, Lígia Nunes; CRISCI, Ana Rosa. **Tratamentos alternativos para a Síndrome do Ovário Policístico**. Ribeirão Preto: Centro Universitário Barão de Mauá, 2020. Disponível em: <https://api3.baraodemaua.br/media/22094/ligia-nunes-da-silva-ana-rosa-crisci-corr.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2022.

DE AZEVEDO, George Dantas *et al.* Modificações do estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos: papel do exercício físico e importância da abordagem multidisciplinar. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 30, p. 261-267, 2008.

DE VASCONCELOS, Isys Holanda Albuquerque *et al.* Modalidades de terapias combinadas na abordagem da Síndrome dos Ovários Policísticos: Uma revisão de literatura. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 05, Ed. 10, Vol. 05, p. 2448-0959, 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/terapias-combinadas>.

DO VALE, Vitor Augusto Lima *et al.* O Uso de Metformina no Tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 4426-4436, 2021.

FARIA, Leidiane dos Anjos; SILVA, Wanessa Souza; DE PASSOS, Sandra Godoi. Alimentação e Prática de Atividade Física, no Tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos: Revisão Integrativa. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 10, n. 3, p. 461-468, 2021.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO) (São Paulo). **SÉRIE ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES FEBRASGO: SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS**. 4. ed., 2018. 112 p. ISBN 978-85-94091-05-5. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/18Z-ZSndromeZdosZovriosZpolicsticos.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2022.

FIGUEIREDO, Francisco de Assis; VIANNA, Denizar. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Síndrome de Ovários Policísticos**. 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/11/Ovarios-Policisticos-julho2019.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2022.

GONÇALVES, Paula Vilela; PEREIRA, Katiuscya Gonçalves; FERREIRA, Raíssa de Melo Matos. INTERFERÊNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM MULHERES PORTADORAS DA SÍNDROME DE OVÁRIOS POLICÍSTICOS. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 3, p. 02, 2021.

HILDEBRANDT, Adriana *et al.* Influência da obesidade na síndrome do ovário policístico. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, vol.1, n. 5, p.01-07, 1981-9919, 2017.

HOEGER, Kathleen M. *et al.* A randomized, 48-week, placebo-controlled trial of intensive lifestyle modification and/or metformin therapy in overweight women with polycystic ovary syndrome: a pilot study. **Fertility and sterility**, v. 82, n. 2, p. 421-429, 2004.

LIOCADIO, Vitória Cristina da Silva. **A DIETOTERAPIA COMO ALIADA NO TRATAMENTO DA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS**. 2017. Monografia (Nutrição) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/185257602.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2022.

MAIA, Luanna Oliveira *et al.* Tratamento não farmacológico para síndrome dos ovários policísticos. **Blucher Medical Proceedings**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 78-91, dez. 2018. Editora Blucher. <http://dx.doi.org/10.5151/comusc2018-07>. Disponível em: <http://pdf.blucher.com.br.s3-sa-east-1.amazonaws.com/medicalproceedings/comusc/07.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Planejamento Familiar: Um manual global para profissionais e serviços de saúde**. 2007. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44028/9780978856304_por.pdf;jsessionid=D4A818C058E6BD79CCA04D6A880AAA66?sequence=6. Acesso em: 03 de mar. 2022.

PERES, Paula Moreira *et al.* Controle da síndrome dos ovários policísticos por meio da prática de exercícios físicos. **Brazilian Journal of Development**, vol. 7, n. 2, p. 2525-8761, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/24984>. Acesso em: 03 de mar. 2022.

PUNDIR, Jyotsna *et al.* Overview of systematic reviews of non-pharmacological interventions in women with polycystic ovary syndrome. **Human reproduction update**, v. 25, n. 2, p. 243-256, 2019.

SILVA, Isabelle Salomão Teixeira *et al.* A associação da mudança no estilo de vida com a terapia farmacológica no tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 57, p. 1-10, 20 ago. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3909>. Acesso em: 03 de mar. 2022.

SOUZA, Beatriz Fausto de; DYTZ, Pryscila. **Intervenções não farmacológicas no tratamento da Síndrome dos ovários policísticos: uma revisão de literatura.** 2020. 27 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília (Uniceub), Brasília, 2020. Disponível em:
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14432/1/Beatriz%20Fausto%20e%20Pryscila%20Dytz.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2022.