

MUDANÇA DE HÁBITOS COMO TRATAMENTO DE PRIMEIRA LINHA PARA A SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Isabelle Nunes Buziani¹
Fabiola dos Santos Gonçalves¹
Bárbara Barbosa Pereira Silveira¹
Ingrid Ribeiro Oliveira Costa²

draingridribeiro@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: ginecologia; infertilidade; qualidade de vida; mulheres.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma desordem endócrina heterogênea apresentada por 5 a 10% das mulheres em idade reprodutiva (Norman *et al.*, 2007). O diagnóstico dessa síndrome é firmado na presença de dois dos três fatores seguintes: anovulação crônica; sinais clínicos e/ou bioquímicos de hiperandrogenismo e presença de padrão ultrassonográfico ovariano policístico (Xita *et al.*, 2006). Atualmente, medidas não farmacológicas têm ganhado destaque em relação à parte nutricional e à prática regular de atividade física (Azevedo *et al.*, 2008). De certa forma, o impacto da patologia na qualidade de vida ganha destaque em diversas áreas, modificando o comportamento fisiológico e alcançando áreas sociais e psicológicas das mulheres acometidas (Fauser *et al.*, 2012). O presente estudo tem como finalidade revisar a literatura existente sobre o papel dos exercícios e das dietas para pacientes com a SOP e compilar as informações mais relevantes em relação à problemática. O estudo se destaca por mostrar como hábitos simples, como alimentação e atividade física, podem fazer diferença real no cuidado com a SOP.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica acerca do impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. Segundo Bastos e Keller (1995) tal estudo é uma investigação metódica acerca de um assunto com o objetivo de esclarecer aspectos em estudo. Foi obtida pela pesquisa em bases de dados da Scielo e da PubMed. Foram empregadas e combinadas por meio do operador booleano "AND" as palavras: síndrome dos ovários policísticos, tratamento. Foram identificados 12 trabalhos entre artigos, dissertações e teses. Os critérios de inclusão foram trabalhos que englobaram a disponibilidade integral e gratuita dos artigos, sua publicação nos últimos 20 anos e a relevância ao tema central deste trabalho. E ainda, foram excluídos, os conteúdos nos quais não correlacionaram o objeto de estudo com o propósito desejado. Por fim, foram selecionados 7 artigos para confecção do presente trabalho.

¹ Acadêmicos de Medicina do Centro Universitário Vértice- Univértix- Matipó.

² Especialista/ Residência Médica em Ginecologia e Obstetrícia pelo Hospital São José do Avai Itaperuna RJ em 2016. Graduada em Medicina pela Universidade Iguazu -Itaperuna-RJ 2012. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário Vértice - Univértix – Matipó.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos estudos analisados foi possível observar que a SOP é umas das principais condições que levam a infertilidade feminina e, além disso, está associada a presença de fatores de risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV), diabetes mellitus tipo 2, obesidade, dislipidemia e hipertensão arterial sistêmica (Legro *et al.*, 2013). Dessa forma, os objetivos de tratamento buscam ir além da parte reprodutiva e abrangem também à promoção e prevenção da saúde cardiovascular. Nessa vertente destacam-se métodos não farmacológicos, como a prática regular de atividades físicas e a elaboração de um plano nutricional individualizado e supervisionado por um profissional regularmente (Azevedo *et al.*, 2008). Sendo assim, a mudança no estilo de vida é uma das primeiras linhas de tratamento, buscando uma abordagem preventiva para todas essas complicações. Além disso, Piccini *et al.* (2020) afirmam que há uma ligação entre a SOP e problemas de saúde mental, incluindo maior prevalência de depressão e de ansiedade, além da existência de menor desejo sexual e qualidade de vida para pessoas com a síndrome. Tal questão, a longo prazo, pode levar à redução da autoestima. Há, de fato, uma relação complexa de inter-relação entre diferentes fatores nutricionais e condições endócrinas. A dieta desempenha um importante papel na regulação do metabolismo dos esteroides sexuais e secreção de hormônio luteinizante (LH) (Gambineri *et al.*, 2002). O exercício físico tem sido utilizado para melhorar uma série de fatores e resultados relacionados à saúde desta população como, valores crescentes em relação às taxas de ovulação, regularidade menstrual, aptidão cardiorrespiratória e redução de transtornos mentais, ao diminuir a circunferência da cintura e a gordura corporal (Teede *et al.*, 2018). Assim, os profissionais de saúde envolvidos no acompanhamento e tratamento dessas pacientes devem motivá-las para mudar estilo de vida, praticar exercícios físicos, junto da reeducação alimentar, sempre almejando a qualidade de vida da mulher (Campos *et al.*, 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa revisão integrativa possibilitou enxergar que a síndrome dos ovários policísticos é bastante comum entre mulheres em idade reprodutiva e que a prática regular de exercícios físicos associada à mudança alimentar impacta positivamente a vida dessas pacientes nos aspectos relacionados à composição corporal, parâmetros metabólicos, além da função reprodutiva (Campos *et al.*, 2020). No entanto, as mulheres precisam manter um estilo de vida mais regrado seguindo essas recomendações para controle de sintomas e possíveis complicações, como a diabetes. Entretanto, é necessário investir mais em estudos que investiguem acerca da intensidade, duração, frequência e progressão dos exercícios adequados para o tratamento da SOP, a fim de potencializar as estratégias terapêuticas dietéticas e/ou medicamentosas.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, G. D. DE. *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, n. 5, p. 261–267, maio 2008.

BASTOS, C. L.; KELLER, V. **Aprendendo a aprender: Introdução à metodologia científica.** 29.ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

CAMPOS, A. E.; LEÃO, M. E. B.; DE SOUZA, M. A. **O impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 13, n. 2, p. e4354-e4354, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4354/3277>. Acesso em: 15 jun. 2025.

FAUSER, B. C. J. M. *et al.* **Consensus on women's health aspects of polycystic ovary syndrome (PCOS): the Amsterdam ESHRE/ASRM-Sponsored 3rd PCOS Consensus Workshop Group.** Fertility and Sterility, v. 97, n. 1, p. 28-38.e25, jan. 2012.

GAMBINERI, A., PELUSI C., VICENNATI V., PAGOTTO U., PASQUALI R. **Obesity and the polycystic ovary syndrome.** International Journal of Obesity, v. 26, n. 7, p. 883–896, 25 jun. 2002.

LEGRO, R. S. *et al.* **Diagnosis and Treatment of Polycystic Ovary Syndrome: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline.** The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, v. 98, n. 12, p. 4565–4592, dez. 2013.

MOREIRA, S. DA N. T. *et al.* **Qualidade de vida e aspectos psicossociais da síndrome dos ovários policísticos: um estudo quali-quantitativo.** Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 35, n. 11, p. 503–510, nov. 2013.

NORMAN, R. J. *et al.* **Polycystic ovary syndrome.** The Lancet, v. 370, n. 9588, p. 685–697, ago. 2007.

PICCINI, C. D. *et al.* **Síndrome dos ovários policísticos, complicações metabólicas, cardiovasculares, psíquicas e neoplásicas de longo prazo: uma revisão sistematizada.** Clinical and Biomedical Research, v. 40, n. 3, 2020. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/107691>. Acesso em: 15 jun. 2025.

SANTANA, L. F. *et al.* **Tratamento da infertilidade em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.** Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 30, n. 4, p. 201–209, abr. 2008.

TEEDE HJ, *et al.* **Recommendations from the international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome.** Fertil Steril 2018; 110: 364 - 79

XITA N, TSATSOU LIS A. **Review: fetal programming of polycystic ovary syndrome by androgen excess: evidence from experimental, clinical, and genetic association studies.** J Clin Endocrinol Metab. 2006;91(5):1660-6.