



AFYA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA PARAÍBA
CURSO DE BACHARELADO EM MEDICINA

LÍVIA MARIA ARAÚJO FERNANDES
TAMYRES DA SILVA OLIVEIRA
THAÍS RODRIGUES GUSMÃO ZENAIDE

**CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS COMO RECURSO TERAPÊUTICO
PARA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

LÍVIA MARIA ARAÚJO FERNANDES
TAMYRES DA SILVA OLIVEIRA
THAÍS RODRIGUES GUSMÃO ZENAIDE

**CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS COMO RECURSO
TERAPÊUTICO PARA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Afya Faculdade de
Ciências Médicas da Paraíba como
requisito parcial para a obtenção do
grau de Bacharel em Medicina.
Orientadora: Mônica de Almeida Lima
Alves

Biblioteca Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – Afya Paraíba

F363c Fernandes, Livia Maria Araújo.

Consumo de alimentos saudáveis como recurso terapêutico para síndrome do ovário policístico: uma revisão integrativa / Livia Maria Araújo Fernandes; Tamyres da Silva Oliveira; Thaís Rodrigues Gusmão Zenaide. – Cabedelo, 2024.
14 f.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Medicina) – Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, 2024.
Orientadora: Mônica de Almeida Lima Alves.

1. Dietoterapia. 2. Síndrome dos ovários policísticos. 3. Tratamento. I. Fernandes, Livia Maria Araújo. II. Oliveira, Tamyres da Silva. III. Zenaide, Thaís Rodrigues Gusmão. IV. Alves, Mônica de Almeida Lima (orientadora). V. Título.

CDU: 616

CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS COMO RECURSO TERAPÊUTICO PARA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

CONSUMPTION OF HEALTHY FOODS AS A THERAPEUTIC RESOURCE FOR POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME: AN INTEGRATIVE REVIEW

Lívia Maria Araújo Fernandes¹
Tamyres da Silva Oliveira¹
Thaís Rodrigues Gusmão Zenaide¹
Mônica de Almeida Lima Alves²

¹ Discentes do Curso de Medicina da Afya Paraíba – Faculdade de Ciências Médicas

² Docente do Curso de Medicina da Afya Paraíba – Faculdade de Ciências Médicas

RESUMO

Objetivo: Investigar de que forma o consumo de alimentos saudáveis pode ser utilizado como terapia para a Síndrome do Ovário Policístico. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, construída mediante um levantamento de dados nas bases científicas PubMed e BVS, utilizando-se combinações dos descritores “Síndrome dos ovários policísticos”, “nutrição”, “dietoterapia”, “nutrientes”, “alimentos” e “terapia”, sendo selecionado para o estudo artigos em inglês, português ou espanhol, com texto completo, gratuito e dos últimos 10 anos. **Resultados:** Pode-se constatar na pesquisa que os benefícios para a sintomatologia apresentada por mulheres com síndrome dos ovários policísticos pode ser reduzida e melhorada a partir de mudanças alimentares, como inclusão de alimentos naturais, anti-inflamatórios e que auxiliam na regulação glicêmica e insulínica, melhorando o peso corporal, a resistência à insulina e o processo inflamatório. **Conclusão:** É importante a instituição de um plano alimentar adequado e individualizado, sendo essencial a participação de uma equipe multidisciplinar no tratamento da SOP.

Palavras-chave: Síndrome dos ovários policísticos, Dietoterapia, tratamento.

ABSTRACT

Objective: To investigate how the consumption of healthy foods can be used as a therapy for Polycystic Ovarian Syndrome. **Methods:** This is an integrative review of the literature, constructed through a survey of data in the scientific databases PubMed and VHL, using combinations of the descriptors "Polycystic ovary syndrome", "nutrition", "diet therapy", "nutrients", "food" and "therapy", and articles in English, Portuguese or Spanish were selected for the study, with full text, free and from the last 10 years. **Results:** It can be seen in the research that the benefits for the symptoms presented by women with polycystic ovary syndrome can be reduced and improved from dietary changes, such as the inclusion of natural foods, anti-inflammatory and that help in glycemic and insulin regulation, improving body weight, insulin resistance and the inflammatory process. **Conclusion:** It is important to establish an adequate and individualized meal plan, and the participation of a multidisciplinary team in the treatment of PCOS is essential.

Keywords: Polycystic ovary syndrome, Diet therapy, treatment.

INTRODUÇÃO

A Síndrome dos Ovários Policístico (SOP) é uma doença endócrino-metabólica que afeta mulheres em idade reprodutiva. Sua prevalência varia de 9 a 18%, dependendo dos critérios diagnósticos e da população estudada. Este distúrbio se caracteriza por disfunção ovulatória, hiperandrogenismo e associa-se a complicações metabólicas e cardiovasculares (Vieira; et al, 2024).

A desregulação na menstruação, o excesso de pelos, problemas de pele como a acne e aumento na oleosidade, ganho excessivo de peso, infertilidade, hipertensão, desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, são as manifestações clínicas mais relatadas pelas mulheres. O diagnóstico da doença pode ser feito através da clínica associada a exame de ultrassonografia transvaginal e exames de sangue contendo as dosagens hormonais (Sociedade Brasileira de Patologia, 2016).

A etiologia desta doença não foi totalmente compreendida até agora, e sua patogênese é sugerida principalmente por fatores genéticos, estilo de vida e resistência à insulina. Muitos estudos científicos sugerem que a SOP é um distúrbio multifatorial complexo com fortes influências epigenéticas e ambientais, incluindo fatores relacionados a hábitos alimentares e estilo de vida (Chudzicka-Strugała *et al.*, 2022).

Os medicamentos hormonais, como a progestina ou uma combinação de contraceptivos orais são comumente utilizados como tratamento de primeira linha para estimular a descamação do endométrio, reduzir os androgênios na circulação e regularizar o ciclo menstrual, diminuindo o risco de hiperplasia endometrial e câncer (Ministério da Saúde, 2023).

A adesão a um estilo de vida saudável, ou seja, nutrição e atividade física adequadas, tem sido discutida como uma parte importante do gerenciamento ideal da SOP. Assim, as intervenções de estilo de vida focadas no peso e na dieta para reduzir os sintomas e melhorar os resultados de saúde foram indicadas como tratamento de primeira linha para indivíduos com SOP (Freitas; Santos; Lins, 2022).

Estudos prévios têm demonstrado que a perda de peso auxilia na melhora dos sintomas por redução da resistência insulínica e restauração da função ovariana e metabólica de mulheres portadoras de SOP com sobrepeso ou obesidade. Uma pequena redução do peso (5%) melhora o hiperandrogenismo e o padrão de anovulação presentes nas portadoras dessa síndrome (Rodrigues, *et al.*, 2012).

É consenso, que a composição ideal da dieta para cada mulher com SOP, deve ser ajustada para suas necessidades individuais, bem como, proporcionar adesão ao

planejamento alimentar à longo prazo. Ademais a maioria dos estudos aponta dietas com baixo teor de carboidratos para melhorar as diferentes manifestações da SOP, com resultados satisfatórios principalmente para a dieta Mediterrânea e DASH, além de low carb, restrição calórica e dieta cetogênica (Fortunato; Melo, 2024).

O efeito dos tipos de gorduras, origem das proteínas, vitaminas e minerais específicos, além do ajuste da dieta à necessidade individualizada e manutenção do peso adequado, são fatores positivos na terapia da SOP, podendo-se perceber uma grande discussão entre os pesquisadores sobre os efeitos significativos da alimentação para pacientes com esta síndrome.

Diante disto, decidiu-se realizar este estudo com o objetivo de discutir sobre o uso da alimentação saudável como recurso terapêutico para a síndrome dos ovários policísticos.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, utilizada na síntese de evidências provenientes de diferentes metodologias de pesquisa para abordar questões complexas em diversas áreas do conhecimento, especialmente na área da saúde (Whittemore; Knafl, 2005).

A revisão integrativa deve ser elaborada seguindo-se etapas fundamentais para sua condução, incluindo: formulação da pergunta de pesquisa, busca sistemática da literatura, avaliação crítica dos estudos selecionados, análise e síntese dos resultados (Aromataris; Munn, 2021).

Diante do exposto, a questão norteadora desta pesquisa foi: *Existem evidências científicas favorecendo o uso da alimentação saudável como recurso terapêutico para a Síndrome dos Ovários Policísticos?*

O levantamento bibliográfico dos dados foi realizado no período de Fevereiro a Maio de 2024, nas seguintes bases de dados: *Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS); *Medical Literature Analyses and Retrieval System Online* (MEDLINE) e PUBMED, indexadas ao portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Nas bases de dados mencionadas foram aplicados o método de busca avançada, categorizando os títulos e resumos, onde empregou-se a busca por meio do cruzamento dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): síndrome de ovários policísticos, dietoterapia, nutrientes, terapia.

Para a seleção da amostra foi realizada pesquisa *online*, de fontes secundárias, sendo definidos os seguintes critérios de elegibilidade: artigos completos, disponíveis

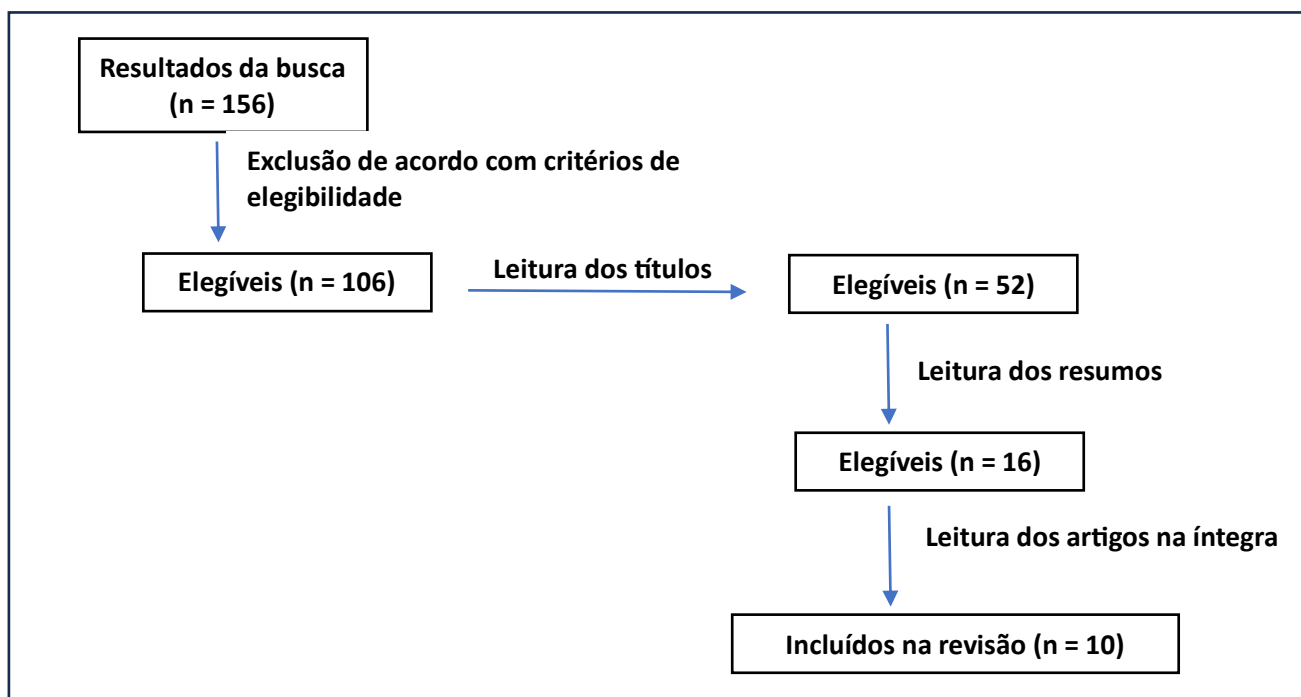
para *download* e leitura na íntegra; publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, nos últimos 10 anos. Monografias, teses, dissertações, estudos duplicados em mais de uma base de dados, além daqueles que não se adequavam ao objetivo da pesquisa foram excluídos.

Após a realização da busca, realizou-se a leitura dos títulos e resumos dos artigos identificados nas bases científicas. Posteriormente, foram aplicados os critérios de elegibilidade, incluindo os artigos que versassem sobre a temática e respondessem o objetivo do estudo, excluindo os artigos duplicados nas bases de dados supracitadas. Com vista a sistematizar a etapa de extração dos estudos selecionados, foi elaborado um formulário próprio contendo os seguintes dados: título, autoria, ano e periódico de publicação, objetivo do estudo e desfecho.

RESULTADOS

A pesquisa resultou em um total de 156 artigos, dos quais 58 sucederam a busca à base de dados LILACS, 51 procederam da MEDLINE e 47 originaram-se da PubMed. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 artigos para serem incluídos na revisão, conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma da seleção de artigos das bases de dados utilizadas na pesquisa.



Fonte: Autoria própria (2024).

Para melhor compreensão, a amostra foi detalhada no Quadro 1, sob as respectivas informações: título, autor, ano, objetivo e periódico em que foram publicados.

Quadro 1: Descrição da amostra selecionada

Nº	Título	Autor/Ano	Objetivo	Periódico
1	Efetividade da intervenção nutricional em curto e longo prazo de pacientes com síndrome dos ovários policísticos.	Rodrigues <i>et al.</i> , 2012	Estudar os efeitos da intervenção nutricional, tanto em curto como em longo prazo, no estado nutricional e no consumo alimentar de mulheres com SOP. Além disso, visou verificar se o uso do sensibilizador de insulina, metformina, potencializa as modificações no estado nutricional e ou consumo alimentar das mulheres em tratamento nutricional.	Research, Society and Development.
2	Aspectos nutricionais na síndrome do ovário policístico	Vieira <i>et al.</i> , 2024	Discorrer sobre a síndrome do ovário policístico e os principais aspectos nutricionais no manejo da mesma.	Revista Saúde dos Vales.
3	Abordagem da dislipidemia na síndrome dos ovários policísticos	Costa; Soares, 2021	Discutir sobre a dislipidemia, o risco de doenças cardiovasculares e as recomendações dietéticas na SOP.	Research, Society and Development.
4	O aconselhamento nutricional	Carolo <i>et al.</i> , 2017	Avaliar os efeitos do aconselhamento	Revista Inova Saúde, Criciúma.

	promove mudanças nos hábitos alimentares de adolescentes com excesso de peso e obesas e com síndrome dos ovários policísticos.		nutricional sobre os hábitos alimentares e os parâmetros antropométricos de adolescentes com sobrepeso e obesidade e com síndrome do ovário policístico (SOP).	
5	Alimentação saudável na melhora dos sintomas da síndrome dos ovários policísticos: uma revisão da literatura	Fortunato; Sandra, 2024	Realizar uma revisão crítica da literatura científica sobre o manejo dietoterápico na SOP.	Revista Inova Saúde, Criciúma.
6	Vias de tratamento para a síndrome ovário policístico por meio da nutrição	Joly <i>et al.</i> , 2021	Realizar uma revisão da literatura sobre as possíveis formas de tratamento da síndrome, visto que a ciência ainda não se tem uma unanimidade sobre o melhor tratamento para esta patologia.	Revista saúde, alimentação e nutrição
7	A importância da nutrição no tratamento da síndrome dos ovários policísticos	Coutinho; Xavier; Salomon, 2022	Investigar como a prevenção e a qualidade de vida podem beneficiar mulheres com síndrome dos ovários policísticos, e como objetivos específicos identificar estratégias nutricionais para prevenção da SOP; e as	Research, Society and Development.

			melhores estratégias de suplementação nutricional para o tratamento da SOP.	
8	Síndrome do ovário policístico: a nutrição no tratamento de resistência à insulina e dos processos inflamatórios	Oliveira; Silva; Salomon, 2022	Compreender como a nutrição atua no tratamento da SOP e dos processos inflamatórios.	Research, Society and Development.
9	O impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos	Campos; Leão; Souza, 2021	Descrever sobre o impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.	Revista Eletrônica Acervo Saúde
10	Aspectos nutricionais e manejo alimentar em mulheres com síndrome dos ovários policísticos	Santos <i>et al.</i> , 2019	Investigar como a prevenção e a qualidade de vida podem beneficiar mulheres com síndrome dos ovários policísticos.	Revista Saúde em Foco

Fonte: Autoria própria (2024).

Além das informações demonstradas acima, os principais desfechos das pesquisas analisadas foram estruturados no quadro 2.

Quadro 2: Principais desfechos evidenciados.

Nº	Principais Desfechos
1	A pesquisa apontou que durante o período de acompanhamento nutricional, tanto em curto quanto em longo prazo, ocorreu redução antropométrica do peso, IMC, CC e RCE e melhora da qualidade da dieta, avaliada por meio do IQD-R em comparação ao início da intervenção nutricional. Ressalta-se que essas alterações podem favorecer efeito protetor à saúde das mulheres por se relacionar de forma direta ou indireta com a redução da RI, insulinemia e anovulação. Verificando assim, a efetividade da intervenção nutricional,

	pautada na restrição calórica e orientações nutricionais individualizadas, em promover melhora dos parâmetros antropométricos e alimentares, em curto e longo prazo, com implicação positiva do uso de metformina na redução do peso.
2	A pesquisa apresentou que o tratamento da síndrome dos ovários policísticos não está relacionado apenas aos fatores reprodutivos, mas também à prevenção de comorbidades relacionadas e apontou a dieta juntamente com a atividade física a um fator de extrema importância além de considerada como tratamento de primeira linha. Essas, desempenham um papel crucial na restauração da função ovariana, na redução dos níveis de glicose, na diminuição dos níveis de gordura circulante na corrente sanguínea e na facilitação da perda de peso. Além disso, foi demonstrado que diminui efetivamente o risco cardiovascular, que tende a ser mais prevalente entre as mulheres com esta síndrome.
3	Foi evidenciado que o alvo terapêutico primário deve ser o colesterol LDL, para o qual mudanças no estilo de vida e recomendações de atividade física devem ser ofertadas. Na prevenção primária recomenda-se dieta a base de vegetais, frutas e legumes (≥ 5 porções/dia), oleaginosas, grãos não processados e peixe; a dieta mediterrânea suplementada com óleo de oliva tem mostrado benefício para redução do risco cardiovascular.
4	Conclui-se que o aconselhamento nutricional levou a mudanças positivas nos hábitos alimentares de adolescentes, resultando em uma redução significativa na circunferência da cintura, apesar de não haver uma diminuição significativa no peso corporal. Isso sugere que a orientação nutricional teve um impacto benéfico na composição corporal, possivelmente devido à adoção de dietas hipocalóricas e ao aumento da frequência das refeições.
5	Pode-se concluir com a pesquisa que a intervenção no estilo de vida deva incluir estratégias nutricionais específicas como dietas com baixo teor de carboidratos para melhorar as diferentes manifestações da SOP, evidenciando principalmente a dieta Mediterrânea e DASH, além de <i>low carb</i> , restrição calórica e dieta cetogênica além do exercícios físicos e estratégias comportamentais. No entanto, a composição ideal da dieta para cada mulher com SOP, deve ser ajustada para suas necessidades individuais, bem como, proporcionar adesão ao planejamento alimentar à longo prazo.
6	O estudo sugere que dietas com baixo teor de carboidratos, como <i>low-carb</i> e cetogênica, estão ligadas a melhorias no risco de diabetes e resistência à insulina em pessoas com SOP, além de ajudar a controlar o peso excessivo. Suplementos como coenzima Q10, inositol, vitaminas D, complexo B, magnésio, zinco, cálcio, selênio e probióticos reduziram o hirsutismo e os níveis de testosterona total, enquanto aumentaram a capacidade antioxidante total plasmática e os níveis de glutathione.
7	Foi apontado na pesquisa que é necessário que se tenha uma reeducação alimentar com dieta hipocalórica, com controle de índice glicêmico, normolipídica e hiperproteica, pois, se mostraram eficientes na perda de peso

	corporal, visando sempre o controle dos carboidratos simples, açúcares e gorduras trans e saturadas. A dieta DASH, uma alimentação controlada em carboidratos, bem como adequada em vitaminas, antioxidantes, com aumento da ingestão de probióticos resultaram ser eficientes na redução de resistência insulínica e melhora na composição corporal em mulheres com SOP.
8	No presente estudo concluiu-se que a orientação nutricional personalizada desempenha um papel fundamental no tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), juntamente com a prática de exercícios físicos, visando alcançar um peso saudável e reduzir a inflamação e os níveis de insulina. Suplementos, especialmente probióticos, demonstraram benefícios na melhora da inflamação associada à SOP, fortalecendo a barreira intestinal e contribuindo para a redução de peso e melhora dos marcadores de resistência à insulina.
9	Constatou-se que abordagens terapêuticas específicas em mulheres com SOP podem ser úteis para facilitar a implementação de estratégias destinadas a promover a motivação para adotar um estilo de vida saudável. Isso inclui a prática regular de exercícios físicos e a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, visando melhorar a qualidade de vida. Estratégias psicológicas positivas também são essenciais para ajudar as mulheres a lidar eficazmente com sua condição e realidade.
10	Com essa pesquisa concluiu-se que é de grande importância a redução de peso para a diminuição dos níveis de androgênios e da resistência à insulina, bem como à melhora do perfil lipídico, conferindo os benefícios reprodutivos e na fertilidade nas mulheres com SOP, portanto constatou-se a importância de uma dieta com baixo teor de carboidrato, para reduzir as concentrações de insulina de jejum e pós-sobrecarga de glicose nas portadoras da SOP. Além disso apontou que o consumo de alimentos com elevado teor de ácidos graxos poli-insaturados é recomendado para pacientes com SOP, pois, eles melhoram a ação da insulina em tecidos periféricos e diminuem a secreção de insulina pelo pâncreas.

Fonte: Autoria própria (2024).

DISCUSSÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrino-metabólica que majoritariamente afeta mulheres em idade fértil, caracterizada por disfunção na ovulação, sendo a principal causa de infertilidade anovulatória, além de cursar com hiperandrogenismo e está associada a complicações metabólicas como dislipidemia, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, disfunção endotelial e síndrome metabólica, aumentando assim a suscetibilidade a doenças cardiovasculares (DCV) (Vieira *et al.*, 2024).

Segundo Santos *et al.* (2019), mulheres com SOP devem ser rastreadas para os elementos da síndrome metabólica no momento do diagnóstico. A dosagem de hemoglobina glicada e o produto de acumulação lipídica podem ser ferramentas importantes para diferenciar mulheres com alto risco metabólico.

A qualidade da dieta pode interferir com as anormalidades endócrinas e metabólicas presentes em mulheres com SOP, embora poucos estudos tenham investigado esse assunto. 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) (Goss *et al.*, 2022).

De acordo com as evidências que associam os fenótipos clínicos da SOP com diferentes padrões de risco metabólico é recomendado avaliar o perfil lipídico completo que inclui colesterol total, HDL, LDL, não HDL e triglicerídeos em todas as pacientes com SOP que tenham sobrepeso ou obesidade, independentemente da idade, e nas pacientes não obesas com o fenótipo clássico da SOP deve ser avaliada a presença de hiperandrogenismo clínico/laboratorial e anovulação, com ou sem aparência policística dos ovários, já que a resistência à insulina e a síndrome metabólica podem ter maiores prevalência. A avaliação periódica do perfil lipídico deve ser planejada de acordo com o risco cardiovascular de cada paciente de forma individual e a presença ou não de dislipidemia na avaliação inicial, embora alguns autores recomendem avaliação anual (Costa; Soares, 2021).

Fica claro, com a revisão dos artigos, que os objetivos do tratamento da SOP abrangem não apenas aspectos reprodutivos, mas também a prevenção de comorbidades associadas. Nesse contexto, a prática de exercício físico regular associada ao acompanhamento nutricional para redução do peso corporal tem papel importante no controle dos distúrbios metabólicos, além de melhorar vários sintomas da SOP em mulheres obesas (Coutinho *et al.*, 2022).

As mudanças nos hábitos de vida proporcionam redução de peso em cerca de 7% do valor inicial, melhorando o estado clínico dessas mulheres em sua maioria obesas e sedentárias, incluindo a regularização dos fluxos menstruais e na redução dos níveis androgênicos. Ainda assim, têm-se como um ponto relevante o fato da atividade física contribuir não somente para a redução do peso corporal, mas como na redução da resistência à insulina consequentemente reduzindo o hiperinsulinismo (Oliveira, *et al.*, 2022).

Percebe-se que a nutrição é fundamental para contribuir em um estilo de vida saudável em mulheres com a síndrome do ovário policístico. A orientação nutricional individual e adequada age como uma terapia de primeira linha nessa condição em sinergia com a prática de atividade física, que está diretamente relacionado ao atingimento de peso saudável resultando na diminuição da inflamação, que é ocasionada pelo acúmulo de gordura abdominal e o nível de insulina basal, ofertando então, uma melhor qualidade de vida em mulheres com SOP (Oliveira *et al.*, 2022).

Além disso, refeições de baixo índice glicêmico (IG) reduziram a grelina e aumentaram o glucagon em mulheres com SOP. Como a maioria das mulheres portadoras da síndrome apresentam hiperinsulinemia compensatória acentuada após a ingestão de carboidratos complexos, pode haver benefícios explícitos de dietas com baixo IG/carga glicêmica (CG). Essas dietas são mais propensas a melhorar a resistência à insulina em mulheres com SOP em comparação com uma dieta saudável convencional (Joly *et al.*, 2021).

A relação entre a composição de macronutrientes da dieta e declínio do peso em obesos têm sido estudada, destacando-se a diminuição ou modificação do tipo de carboidrato (CHO), aumento do teor de proteína (PTN) e alterações no tipo de lipídio (LIP) consumido. Outras estratégias nutricionais emergentes se referem a participação de micronutrientes na alimentação, como cálcio, zinco, magnésio e vitamina D, no controle do peso corporal, prevenção e desenvolvimento de complicações metabólicas. Entretanto, o sucesso do tratamento dietético associa-se a habilidade do indivíduo em manter mudanças comportamentais na alimentação, bem como na atividade física por toda a vida (Rodrigues, 2012).

Ademais, Oliveira *et al.* (2022) apontaram que a suplementação da vitamina D tem o efeito regulador nos níveis de cálcio intracelular e extracelular sendo importante para a execução de mecanismos mediados por insulina, podendo resultar na secreção e sensibilidade insulínica. Vale ressaltar que baixos níveis de vitamina D, afetam o sistema imunológico resultando em uma maior inflamação ligada à resistência à insulina. Além da vitamina D, os probióticos, que são microrganismos vivos se administrados da forma correta, oferecem benefícios relevantes auxiliando na melhora da inflamação no perfil da síndrome do ovário policístico, pois, observou-se que a suplementação desses atua na barreira intestinal contribuindo com a sua integridade, evitando possíveis rompimentos.

Outrossim, a dieta mediterrânea é uma dieta à base de plantas, sendo pobre em alimentos de origem animal e alimentos processados que se caracteriza por um alto

consumo de azeite extravirgem, nozes e leguminosas e que tem sido associado a uma melhora no risco de diabetes e RI em indivíduos com SOP e peso corporal excessivo. A adesão a esta dieta está associada a uma redução na inflamação, bem como à regulação negativa das vias imunológicas celulares e humorais relacionadas à atividade e progressão da doença (Joly *et al.*, 2021).

Por outro lado, as dietas cetogênicas, caracterizadas por uma redução de carboidratos (menos de 50 g/dia) e aumento de proteínas e gorduras (75% de gordura, 20% de proteína e 5% de carboidratos), são consideradas seguras para ciclos curtos em mulheres com SOP. Apesar de não serem dietas ricas em proteínas, são ricas em gorduras e pobres em carboidratos. Mulheres com SOP que seguiram essa dieta por 12 semanas tiveram redução de peso, glicemia e níveis de insulina, melhorando a composição corporal. Após 6 meses, mulheres com SOP e obesidade mostraram uma melhora significativa na insulina em jejum, o que parecia aumentar a relação LH/FSH (Joly *et al.*, 2021).

A dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) é um plano alimentar com baixo índice glicêmico e baixa densidade energética, rico em fibras, potássio, magnésio e ácido fólico. Inicialmente proposta para controlar a pressão arterial, também melhora o perfil lipídico e promove a perda de peso, podendo reduzir as concentrações de testosterona em mulheres. Assim, a dieta DASH é potencialmente benéfica para mulheres com SOP. Em um estudo, foram medidos índices antropométricos, composição corporal, testosterona total, androstenediona, Globulina ligadora de hormônios sexuais (SHBG) e índice de androgênio livre antes e após 3 meses. Resultados mostraram que a dieta DASH, comparada à dieta controle, reduziu significativamente peso, IMC, massa gorda e androstenediona sérica, além de aumentar as concentrações de SHBG. (Fortunato; Melo, 2024).

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 (CAMPOS *et al.*, 2021). Destaca-se que o acompanhamento psicológico pode ser crucial para promover mudança nos modos de vida pois o manejo da obesidade é multifatorial e consiste na redução e na manutenção da perda de peso, bem como na prevenção do reganho por longo período. Autores observaram melhora das características reprodutivas, metabólicas e hormonais após redução do peso. Esses benefícios são verificados até mesmo nas pacientes que mantêm excesso de peso após a perda de peso inicial. A terapia não-farmacológica compreende também a interrupção do tabagismo e etilismo (Rodrigues, 2012).

CONCLUSÃO

Os aspectos nutricionais devem se fazer presentes como recurso terapêutico no tratamento da SOP, de forma coadjuvante ao tratamento farmacológico, considerando que muitos dos sintomas e alterações hormonais presentes nesta síndrome podem ser melhorados ou evitados a partir da dieta.

Cabe reforçar que o plano terapêutico deve ser individualizado, considerando a necessidade de cada portadora da SOP, ficando elucidada a importância da equipe multiprofissional atuando neste contexto.

Constatou-se que as principais recomendações são voltadas a modificação do teor de macronutrientes, priorizando a dieta com baixo teor de carboidrato, hiperprotéica e com seleção de gorduras ricas em ácidos graxos poli-insaturados, sendo importante a suplementação de vitamina D, cálcio e ômega-3. Esta proposta nutricional poderá reduzir o peso corporal, as concentrações de insulina, os marcadores inflamatórios e as comorbidades associadas à síndrome dos ovários policísticos.

REFERÊNCIAS

- AROMATARIS, Edoardo Catalin Tufanaro; MUNN, Z. JBIs systematic reviews: data extraction and synthesis. **Am. J. Nurs.** v.114, n.7, p.49-54, 2021.
- 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. e4354-e4354, 2021.
- CAROLO, Adriana Lúcia et al. O aconselhamento nutricional promove mudanças nos hábitos alimentares de adolescentes com excesso de peso e obesas e com síndrome dos ovários policísticos. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 39, n. 12, p. 692-696, 2017.
- CHUDZIK, Ágata et al. A ingestão contínua de lacticaseibacillus rhamnosus JB-1 durante o estresse crônico garante estabilidade neurometabólica e comportamental em ratos. *International Journal of Molecular Sciences* , v. 23, n. 9, pág. 5173, 2022.
- COSTA, L. O.; SOARES, Gustavo Mafaldo. Abordagem da dislipidemia na síndrome dos ovários policísticos. **Revista Femina**, v. 49, n. 9, p. 525-9, 2021.
- COUTINHO, Maria Eduarda Ferreira; XAVIER, Milena Cavalcante; SALOMON, Ana Lúcia Ribeiro. A importância da nutrição no tratamento da síndrome dos ovários policísticos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e56511831522-e56511831522, 2022.
- DE OLIVEIRA, Tainara Freitas; DA SILVA, Maria Júlia Assumpção Alves; SALOMON, Ana Lúcia Ribeiro. Síndrome do ovário policístico: a nutrição no tratamento de resistência à insulina e dos processos inflamatórios. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e56011831425-e56011831425, 2022.

DOS SANTOS RODRIGUES, Ana Maria. Efetividade da intervenção nutricional em curto e longo prazo de pacientes com síndrome dos ovários policísticos. 2012.

FORTUNATO, Carolina Canever; MELO, Sandra Soares. A Alimentação saudável na melhora dos sintomas da Síndrome dos Ovários Policísticos: Uma revisão da literatura. **Inova Saúde**, v. 14, n. 4, p. 175-186, 2024.

FREITAS, M. R. S.; SANTOS, Y. F. M. C.; LINS, A. M. S. A dieta como principal aliada no tratamento da síndrome dos ovários policísticos: revisão integrativa da literatura. **Revista da Ciências Biológicas e da Saúde**. v.12, n.3, p. 66-72. 2022.

GOSS, A.M., et al. Effects of a eucaloric reduced-carbohydrate diet on body composition and fat distribution in women with PCOS, **Metabolism**. v.63, n.10, p. 1257-64, 2022.

JOLY, Lucilla Ingrid Silva et al. VIAS DE TRATAMENTO PARA A SÍNDROME OVÁRIO POLICÍSTICO POR MEIO DA NUTRIÇÃO.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome dos ovários policísticos**. Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) - Dr. Dráuzio Varella. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/sindrome-dos-ovarios-policisticos/>. Acesso em: 20/05/2023

NOGUEIRA, Amanda Alves et al. ASPECTOS NUTRICIONAIS NA SINDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO. **Revista Saúde Dos Vales**, v. 3, n. 1, 2024.

SANTOS, Thaís Silva et al. Aspectos nutricionais e manejo alimentar em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Revista saúde em foco**, v. 11, n. 1, p. 649-670, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PATOLOGIA. **Precisamos falar sobre a Síndrome dos ovários policísticos**. Dr^a Annacarolina Silva - 19/07/2016. Disponível em: <https://www.sbp.org.br/precisamos-falar-sobre-a-sindrome-dos-ovarios-policisticos/>. Acesso em: 12/05/23.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: update methodology. **J. Adv. Nurs**. v.52, n. 5, p.546-53, 2005.