

Mudanças de estilo de vida como terapêutica da síndrome dos ovários policísticos: uma revisão literária

Esther Boiko de Andrade¹
Maiara Romão Olivetti²
Jessica Oliveira Garaluz³
Talitha Formagio Telles⁴

1-2 Centro Universitário Integrado, Campo Grande, Mato Grosso do Sul *endereço para correspondência E-mail: isadoraleo@hotmail.com

Introdução

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é uma patologia de causa desconhecida, multifatorial, que resulta em menstruação irregular, ovários policísticos, hiperandrogenismo, resistência à insulina e obesidade. Dessa forma a diretriz International Evidence-based Guideline for the Assessment and Management of PCOS propõem como terapia mudanças no estilo de vida.

Objetivos

Analisar e descrever a importância dos tratamentos não medicamentosos no manejo da SOP.

Metodologia

Conduziu-se uma busca por revisões sistemáticas nos bancos de dados Google Acadêmico, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e PubMed, utilizando os descritores 'SOP' e 'Tratamento' e 'Estilo de vida', resultando em 63.900 publicações. Em seguida foram incluídos revisões sistemáticas, publicadas entre os anos de 2020 a 2024, pertencentes à língua portuguesa e inglesa e que respondessem à questão norteadora "Quais tratamentos não medicamentosos contribuem com a melhora da SOP em mulheres em idade fértil?", sendo, por fim, selecionados 5 artigos.

Resultados

A perda de peso é uma das recomendações analisadas, como apresentado no artigo de Fortunato et al, o qual enfatiza a alimentação com baixo teor de carboidratos e a realização de atividades físicas.¹ Outro trabalho, reforçou a importância da dieta hiperproteica no auxílio da perda de peso.³ Ademais, a realização de atividades físicas aeróbicas foi associada ao retorno da ovulação, obtendo melhora reprodutiva.³ Outro estudo evidenciou a melhora da resistência à insulina, consequência comum em pacientes com a SOP.² Finalmente, a revisão sistemática de Rempert, mostra a necessidade da abordagem do estresse, através da psicoterapia e yoga, afirmando a necessidade da adesão ao tratamento contínuo.?,.

Conclusão

Os benefícios da perda de peso, através de uma alimentação hiperproteica e baixo teor de carboidratos, associado à prática regular de atividades físicas e terapias para controle do estresse foram as medidas não farmacológicas com maior evidência científica encontradas no tratamento da SOP.

Palavras-chave: Síndrome dos ovários policísticos; estilo de vida; terapêutica.

Referências

Fortunato, CC, Melo SS. A Alimentação saudável na melhora dos sintomas da Síndrome dos Ovários Policísticos: Uma revisão da literatura. Inova Saúde. 2024 Feb 19;14(4):175–86. Available from: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/7685>.

Gonçalves, GC, Moreira, FP, Fonseca, IF, Borges, GD. Impacto das mudanças de estilo de vida na Síndrome do Ovário Policístico – uma revisão integrativa. Brazilian Journal of Health Review [Internet]. 2024 Feb 14;7(1):5520–33. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67189>.

Gu Y, Zhou G, Zhou F, Wu Q, Ma C, Zhang Y, et al. Life Modifications and PCOS: Old story but new tales. Frontiers in Endocrinology. 2022 Apr 13;13.

Rempert AN, Sarria I, Standeven LR, Nylander E, Segars J, Singh B. A Systematic review of the psychosocial impact of polycystic ovarian syndrome before and after treatment. Reproductive Sciences (Thousand Oaks, Calif) [Internet]. 2023 Jun 21: 3153-3178; Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37341924/>

Parker M, Warren A, Nair S, Barnard M. Adherence to treatment for polycystic ovarian syndrome: A systematic review. Qu F, editor. PLOS ONE. 2020 Feb 13; 15(2):e0228586