



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO DE REVISÃO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de  
Estudos Acadêmicos

### A relação entre a síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida das mulheres

The relationship between polycystic ovary syndrome and women's lifestyle

DOI: 10.55892/jrg.v7i14.1052

ARK: 57118/JRG.v7i14.1052

Recebido: 12/03/2024 | Aceito: 12/05/2024 | Publicado on-line: 13/05/2024

#### Ellen Beatriz Caetano dos Santos<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0009-1242-3186/>

<http://lattes.cnpq.br/5462395147526270>

Centro Universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: ellen-.caetano@hotmail.com

#### Thais de Araujo Cavalcante<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-9912-3163>

Centro Universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: ttthaisaraujo97@hotmail.com

#### Rosa Caroline Mata Verçosa de Freitas<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-6859-519X>

<http://lattes.cnpq.br/5707412783533780>

Centro Universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: rosamataverçosa@hotmail.com



### Resumo

**Introdução:** A síndrome dos ovários policísticos é considerada um distúrbio em função endócrino metabólicas, essa desordem endócrina é caracterizada por disfunção ovulatória e hiperandrogenismo, mulheres com essa síndrome apresentam hirsutismo, acne, obesidade, dificuldade em perder peso, oligo ou anovulação entre outros. **Objetivo:** Descrever a relação da síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida das mulheres. **Métodos:** Esse trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, focado na realização de busca e análise das pesquisas selecionadas, realizada no período de março de 2024, com base nos dados de enfermagem (BDENF), *Medical Literature Analysis and Retrieval system online* (MEDLINE) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) para identificar estudos que abordam a vida das mulheres após esse diagnóstico. **Resultados:** Foram utilizados 10 artigos para pesquisa, tendo em vista a organização dos artigos, analisando temas, metodologias e achados nos estudos para serem avaliados durante a revisão. **Discussão:** As mulheres que vivem com essa síndrome, estão direcionadas a ter um estilo de vida diferente de mulheres que não possuem esses diagnósticos, com essas mudanças estão inseridas alimentação, o uso de atividades físicas no dia a dia, o acompanhamento laboratorial

<sup>1</sup> Graduanda em enfermagem pelo centro universitário cesmac.

<sup>2</sup> Graduanda em enfermagem pelo centro universitário cesmac.

<sup>3</sup> Enfermeira, Mestra em Ensino na Saúde pelo Programa de Pós-graduação da Faculdade de Medicina da UFAL. Graduada pela Universidade Federal de Alagoas. Especialista em Infectologia pelo Programa de Residência em Enfermagem da Universidade de Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL).

para diabetes e colesterol por exemplo, entre outros cuidados. **Conclusão:** Conclui-se que essas mulheres precisam mudar o estilo de vida para alcançar uma melhor qualidade de vida, para controle da doença e assim evitar a presença de complicações.

**Palavras-chave:** Síndrome do Ovário Policístico. Estilo de Vida. Qualidade de Vida

### **Abstract**

**Introduction:** *Polycystic ovary syndrome is considered a disorder of metabolic endocrine function, this endocrine disorder is characterized by ovulatory dysfunction and hyperandrogenism, women with this syndrome present hirsutism, acne, obesity, difficulty losing weight, oligo or anovulation, among others.* **Objective:** *to describe the relationship between polycystic ovary syndrome and women's lifestyle.* **Methods:** *This work is an integrative review of the literature, focused on searching and analyzing selected research, carried out in March 2024, based on nursing data (BDENF), Medical Literature Analysis and Retrieval system online (MEDLINE) and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) to identify studies that address women's lives after this diagnosis.* **Results:** *10 articles were used for research, with a view to organizing the articles, analyzing themes, methodologies and findings in the studies to be evaluated during the review.* **Discussion:** *Women living with this syndrome are directed to have a different lifestyle from women who do not have these diagnoses, with these changes including diet, the use of physical activities in daily life, laboratory monitoring for diabetes and cholesterol, for example, among other precautions.* **Conclusion:** *It is concluded that these women need to change their lifestyle to achieve a better quality of life, to control the disease and thus avoid the presence of complications.*

**Keywords:** *Polycystic Ovary Syndrome. Life Styl. Quality of Life.*

## **1. Introdução**

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é uma das doenças endócrino metabólicas mais comuns nas mulheres em idade reprodutiva, tendo sua prevalência de 9 a 18%, variando de acordo com os critérios de diagnósticos empregados e a população estudada. Essa desordem endócrina é caracterizada por disfunção ovulatória e hiperandrogenismo, além de relacionar-se com complicações metabólicas e cardiovasculares (FARRUKH; MOHSIN, 2019).

Os sinais e sintomas da SOP incluem hirsutismo, acne, obesidade, dificuldade em perder peso, oligo ou anovulação (os ovários não liberam um óvulo durante um ciclo menstrual regular de 28 dias), oligomenorreia ou amenorreia (ausência de menstruação pelo período de três a seis meses). Para o diagnóstico da SOP é comumente utilizado o método de Rotterdam, em que para uma mulher ser caracterizada com a síndrome é preciso apresentar pelo menos dois de seus três critérios de análise (SOUZA, 2022).

A repercussão clínica desta doença promove mudanças significativas na qualidade de vida da paciente, tanto no âmbito biológico, quanto no âmbito social. Manifestações como irregularidade menstrual e infertilidade, decorrentes do distúrbio da ovulação, são queixas frequentes nos consultórios ginecológicos (FERRAZ et al., 2020).

Dessa forma, as mulheres com SOP apresentam menor qualidade de vida em comparação as mulheres sem a síndrome. As portadoras da SOP têm maiores

chances de desenvolver ansiedade, estresse, depressão, transtornos afetivos e insatisfação sexual que comprometem sua qualidade de vida e experimentam respostas emocionais para a síndrome, lutando, especialmente, contra a percepção das diferenças e anormalidades corporais. As mulheres com SOP se sentem estigmatizadas, por, muitas vezes, não se assemelharem aos padrões de beleza sociais, pois os sintomas impactam diretamente na aparência física das mulheres (SOUZA et al., 2022).

A alimentação saudável, a realização de exercícios físicos e o acompanhamento ginecológico são fatores determinantes para os cuidados com o SOP. A deficiência de alguns nutrientes tem sido apontada como atuantes nessa enfermidade: como o déficit de vitamina B6 que é uma coenzima que participa da biossíntese de dopamina e de serotonina; e a de cálcio estudado como possível responsável pela agitação, fadiga, alterações no apetite e irritabilidade durante a SPM (Síndrome pré-menstrual) (ESPINDOLA et al., 2021).

Vale ressaltar que a abordagem terapêutica tem como propósito minimizar os sinais de hiperandrogenismo e deve ser realizada por uma equipe multiprofissional para assegurar a mulher bem-estar e qualidade de vida, pois sua apresentação clínica é bastante heterogênea, e diversos são os fenótipos da doença (FONTENELLE, 2022).

Diante do exposto, esta pesquisa justifica-se por estarem disponíveis poucos estudos referentes ao tema, demonstrando a necessidade de pesquisar a relação entre a síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida das mulheres. Dessa forma, a temática se mostra relevante para a sociedade em geral uma vez que, ao aprofundar-se sobre o tema, pretende-se fornecer subsídios para melhorar qualidade de vida das mulheres com SOP.

Sendo assim, esse estudo tem como questão norteadora: Qual a relação entre a síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida das mulheres? Desse modo, o objetivo da pesquisa é descrever a relação entre a síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida das mulheres.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura (RIL), que tem como principal objetivo a realização de busca e análise das pesquisas mais significativas, possibilitando um suporte para execução da seleção de estudos. Realiza-se, desta forma, uma síntese sobre as ampliações dos conhecimentos colhidos do determinado assunto, além de compreender as lacunas e impasses que se tem do conhecimento e que necessitam serem finalizadas com o incentivo da realização de recentes estudos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019).

Esse estudo seguirá as etapas preconizadas pelo método definido por Cochrane, sendo as seguintes: 1. Formulação da pergunta; 2. Localização e seleção dos estudos em bases de dados; 3. Avaliação crítica dos estudos; 4. Coleta de dados; 5. Análise e apresentação dos dados; 6. Interpretação dos dados; e, 7. Aperfeiçoamento e atualização da revisão (HIGGINS; GREEN, 2008).

Para orientar o desenvolvimento desta revisão, utilizou-se a estratégia PICO (SOUZA et al., 2018) para a elaboração do problema de pesquisa da seguinte maneira: População (P): mulheres; Interesse (I): relação entre síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida; Contexto (Co): vida das mulheres. Dessa maneira, a questão norteadora que possibilitou realizar o estudo foi: o que se tem produzido na literatura científica sobre a relação entre a síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida das mulheres?

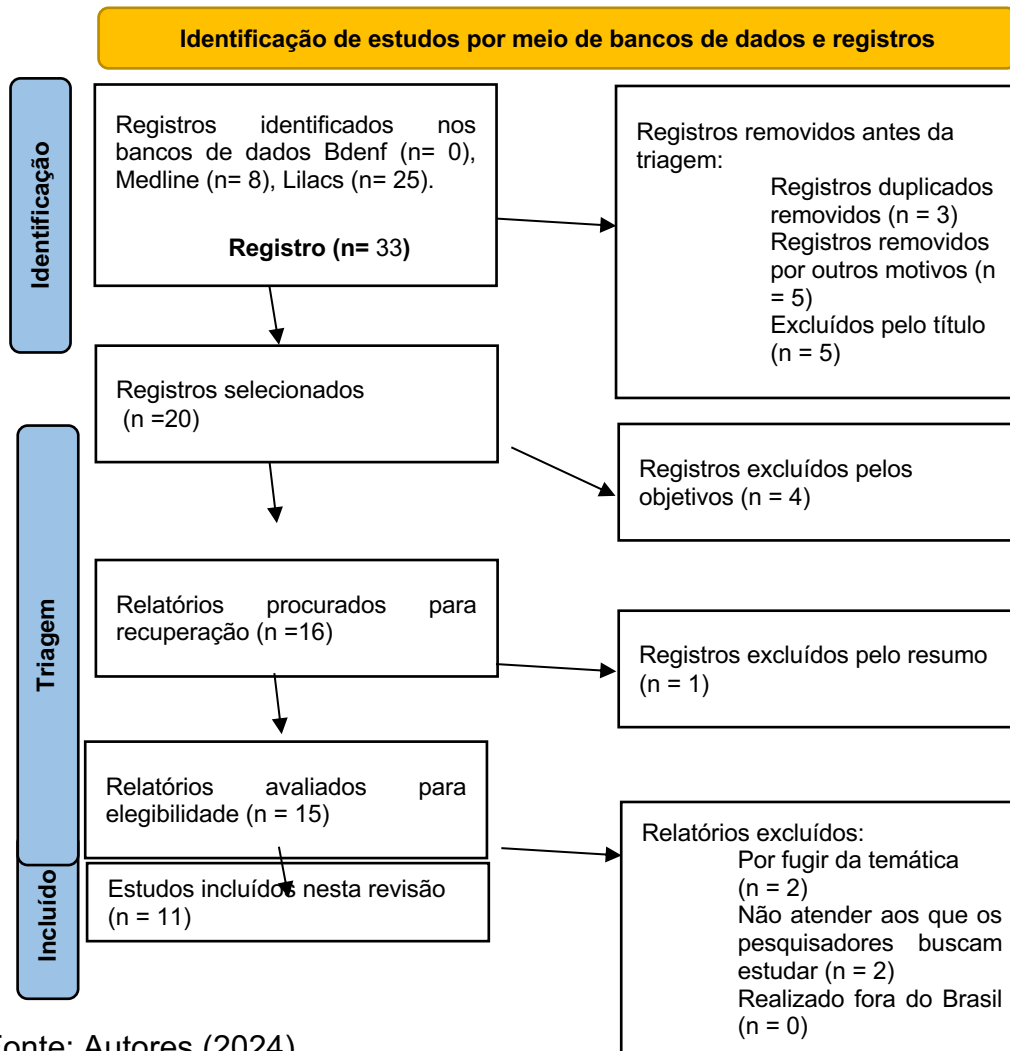
Foi realizado uma busca sistemática nas bases de dados: Base de Dados de Enfermagem (BDENF), *Medical Literature Analysis and Retrieval system online* (MEDLINE) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) para identificar estudos que abordam a vida das mulheres após esse diagnóstico. As publicações foram identificadas através dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), a saber: “Síndrome do Ovário Policístico”, “Qualidade de vida”, “Estilo de vida”. A estratégia de busca eletrônica completa está ilustrada no Quadro 1.

A busca foi realizada entre os meses de fevereiro e março de 2024. As listas de referência de todos os estudos e análises elegíveis foram digitalizadas manualmente para identificar estudos adicionais para inclusão. Os critérios de inclusão foram os seguintes: estudos realizados nos últimos cinco anos, de 2019 a 2024; artigos que abordem a temática desejada 32; artigos publicados nos bancos de dados LILACS, MEDLINE; e artigos publicados na íntegra em português. Já os critérios de exclusão foram: pesquisas que não atendem a necessidade da problemática da pesquisa e pesquisas em outro idioma.

Para seleção dos estudos, as pesquisadoras, de forma independente, examinaram as pesquisas com base no título e no resumo; quando estes não deixaram claro se entravam nos critérios de elegibilidade adotados, o artigo completo era lido. Os estudos relevantes foram lidos em texto completo e selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade.

Esta revisão foi sistematizada seguindo as recomendações do *Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and MetaAnalyses* – PRISMA (PAGE et al., 2020). O processo completo pode ser visualizado no fluxograma da Figura 1.

**Figura 1** – Fluxograma PRISMA de seleção da amostra dos artigos, Maceió, AL, Brasil, 2024.



Fonte: Autores (2024).

Para extração dos dados, as investigadoras independentes, extraíram informações dos artigos publicados utilizando um protocolo predefinido. Para a extração dos dados qualitativos foram checadas informações sobre o autor, revista, ano de publicação, desenho do estudo, população, critérios de inclusão e exclusão, tipo de instrumento de coleta de dados, variáveis estudadas e principais desfechos.

Os estudos foram analisados qualitativamente e agrupados em planilha no Microsoft Excel<sup>®</sup>. Analisou a autoria, ano de publicação, local de estudo, intervalo de idade, objetivos, nível da evidência e principais resultados.

Para análise do nível de evidência será utilizada a seguinte classificação: 1) revisões sistemáticas ou metanálises; 2) Revisão sistemática de estudos qualitativos e descritivos; 3) Estudos qualitativos e descritivos. Os resultados serão organizados e apresentados através de quadros, e seu conteúdo será discutido à luz da literatura científica sobre a temática.

### 3. Resultados

O estudo do material selecionado dá-se através da organização dos artigos, analisando temas, metodologias e achados nos estudos para serem avaliados na revisão. Sabendo-se disto, os quadros 1 e 2 apresentam a síntese dos estudos incluídos nesta revisão de acordo com seu ano, estado de publicação, periódico, título do artigo, autores, objetivo e base de dados; bem como autores, seus principais resultados, metodologia/métodos e materiais e conclusões.

**Quadro 1** - Artigos selecionados de acordo com o ano, país de publicação, periódico, títulos do artigo, autores e objetivo.

Nº	Ano Estado/País	Periódico	Título do Artigo	Autores	Objetivos
01	2023 Porto Alegre -RS Brasil	Programa de Pós Graduação em Antropologia Socia	Nas fronteiras entre saúde, beleza e aprimoramento: uma análise sobre a Síndrome dos Ovários Policísticos	Rohden, Fabíola; Sanguiné, Amanda Corrêa.	Analisar as publicações de mulheres que sofrem da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), em grupos na rede social Facebook
02	2021 São Paulo, SP, Brasil	Revista femina	Síndrome dos ovários policísticos e sua relação com a microbiota intestinal	Righi et al.	Revisar a implicação e a relação existente entre a microbiota intestinal e a síndrome do ovário policístico (SOP)
03	2022 Cuiabá, MT, Brasil	Revista femina	Riscos de infecção por SARS-CoV-2 e COVID-19 em mulheres com síndrome dos ovários policísticos	Medeiros et al.	Avaliar possíveis riscos da associação entre a infecção por SARS-CoV-2 (causa da COVID-19) e as características metabólicas e endócrinas frequentemente encontradas em mulheres com a síndrome dos ovários policísticos (SOP)
04	2021 Recife, PE, Brasil. Natal, RN, Brasil	Revista femina	Abordagem da dislipidemia na síndrome dos ovários policísticos	Costa, Laura Olinda; Sores, Gustavo Mafaldo.	A avaliação periódica do perfil lipídico deve ser planejada de acordo com o risco cardiovascular e a presença ou não de dislipidemia na avaliação inicial.
05	2020 Porto Alegre, RS, Brasil	Clin Biomed Res.	Síndrome dos ovários policísticos, complicações metabólicas, cardiovasculares,	Picini et al.	Enfoca alguns dos principais riscos tardios para a saúde das pacientes com SOP na meia idade

			psíquicas e neoplásicas de longo prazo: uma revisão sistematizada		e após a menopausa.
06	2019 São Paulo, SP, Brasil	Revista femina	Repercussões metabólicas e uso dos medicamentos sensibilizadores da insulina em mulheres com síndrome dos ovários policísticos	Soares Júnior et al.	Descrever as repercussões metabólicas, incluindo quais as principais, como investigar e as consequências desse distúrbio sobre a saúde da mulher.
07	2021 Ribeirão Preto, SP, Brasil	Revista femina	Complicações gestacionais e perinatais em mulheres com síndrome dos ovários policísticos	Carneiro, Juliana de Souza; Silva, Ana Carolina Japur.	Evidenciar um risco relativo de complicações maternas aumentado nessas gestantes com SOP.
08	2023 Juiz de Fora, MG, Brasil.	Revista femina	O impacto do uso de métodos contraceptivos orais na função sexual de mulheres em idade reprodutiva	Caliman et al.	Investigar o impacto dos contraceptivos orais hormonais na função sexual de mulheres.
09	2021 Minas Gerais, MG, Brasil.	Revista femina	Atualizações na terapêutica farmacológica para infertilidade na mulher diagnosticada com síndrome de ovários policísticos: revisão de literatura	Salles, Luiza Cáceres; Ribeiro, Maria Luisa Mendes; Colodetti, Laudislina	Abordar atualizações referentes à terapia medicamentosa para indução da ovulação nas mulheres diagnosticadas com síndrome dos ovários policísticos (SOP).
10	2019 Ribeirão Preto, SP – Brasil	Arq Bras Cardiol.	Mulheres com Síndrome do Ovário Policístico Apresentam menor Sensibilidade Barorreflexa, a Qual Pode Estar Associada ao Aumento da Gordura Corporal	Philbois et al.	Investigar as alterações da modulação autonômica da VPA e SBR em mulheres com SOP, bem como avaliar se essas alterações se devem à SOP ou ao aumento da gordura corporal
11	2021 Manaus, AM - Brasil	Revista Eletrônica Acervo Saúde	O impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos	Campos, Alessandra Espíndola; Leão, Maria Eduarda Bellotti; Souza, Mirla Albuquerque.	Descrever sobre o impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.

Fonte: Autoras (2024).

**Quadro 2** – Resumo dos principais resultados, metodologia/métodos e materiais e conclusão.

Nº	Autores	Resultados	Metodologia Métodos e Materiais	Conclusão
01	Rohden, Fabíola; Sanguiné, Amanda Corrêa.	Constata-se que, atualmente, o diagnóstico, o tratamento e a percepção da SOP estão profundamente associados a fatores estéticos.	Análise dos depoimentos e imagens postados pelas participantes dos grupos, que expressam as suas transformações entre o antes e depois.	Este fenômeno está atrelado ao padrão de gênero binário, centrado nas diferenças corporais, produzido historicamente, e, também, como ilustra a ênfase no aprimoramento de si, especialmente no que se refere à sua expressão nos padrões corporais e estéticos.
02	Righi et al.	A disbiose da microbiota intestinal ativa o sistema imunológico do hospedeiro. Tal ativação interfere na função do receptor de insulina, causando hiperinsulinemia, o que aumenta a produção de androgênio ovariano e dificulta o desenvolvimento de um folículo saudável. Além disso, pacientes com SOP apresentam o perfil taxonômico alterado, o qual se associou inversamente com excesso de andrógenos e inflamação da SOP. Foi evidenciado que o uso de probióticos pode regular a resposta inflamatória, diminuir os níveis totais de testosterona e contribuir para que a SOP não prejudique uma possível gravidez.	Trata-se de uma revisão sistemática de artigos das bases de dados PubMed, Cochrane e Science Direct dos últimos cinco anos, nos idiomas inglês, português e espanhol.	Essa revisão sugere que há íntima associação entre a disbiose microbiana e as alterações patológicas que ocorrem na SOP. Assim, a suplementação de probióticos em tais pacientes pode ter grandes benefícios, como melhora dos sintomas e redução das repercussões da doença
03	Medeiros et al.	A presente revisão mostra que mulheres com SOP têm risco 28% a 50% maior de serem infectadas pelo vírus SARS-CoV-2 em todas as idades e que, nessas mulheres, a COVID-19 está associada a maiores taxas de hospitalização, morbidade e mortalidade, especialmente naquelas com alterações no metabolismo de carboidratos e lipídios,	Foi hipotetizado que mulheres com SOP teriam maior risco de adquirir COVID-19 e desenvolver formas clínicas mais graves da doença, considerando vários estudos epidemiológicos.	Os mecanismos que explicam o maior risco de infecção por COVID-19 em mulheres com SOP são considerados.



		hiperandrogenemia e aumento do tecido adiposo visceral		
04	Costa, Laura Olinda; Sores, Gustavo Mafaldo.	Terapia farmacológica deve ser reservada para as pacientes que não atingiram as metas lipídicas após modificações na dieta e regularização da atividade física ou nas pacientes com alto risco cardiometabólico	Realizou-se uma revisão bibliográfica na base de dados PubMed, em publicações no período de 2000 a 2020, utilizando-se as palavras-chave e combinações: “polycystic ovary syndrome” and “Dyslipidemia” ou “lipids”, “cardiovascular disease”, “cardiovascular risk” and “polycystic ovary syndrome” ou “PCOS”. A pesquisa foi restrita à língua inglesa e em humanos.	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.
05	Piccini et al.	Identificou-se 229 artigos relacionando SOP e suas consequências tardias que foram publicados em periódicos indexados no Pubmed entre 1º de janeiro de 2010 e 19 de junho de 2020. Desses, excluiu-se 3 por não estarem em língua inglesa (2 em chinês, 1 em russo), 177 pelo título e pelo abstract, e 27 com base na análise do texto. Os 22 artigos restantes estão contemplados nesta revisão sistematizada.	A busca da literatura foi realizada no Pubmed utilizando-se as seguintes palavras-chave: Polycystic Ovary Syndrome; time.	Apesar das complicações cardiovasculares, não existem evidências de que estas levem a maior mortalidade em pacientes com SOP, tampouco de que a mortalidade por todas as causas seja maior nessas mulheres.
06	Soares Júnior et al.	A primeira linha de tratamento é a mudança de estilo de vida e a perda de peso. Na resposta inadequada, o tratamento medicamentoso está recomendado. Nas mulheres com obesidade mórbida que não tiveram bons resultados com o tratamento clínico, a cirurgia bariátrica é uma opção.	É uma revisão narrativa mostrando a implicação da resistência insulínica, das dislipidemias e da síndrome metabólica sobre o sistema reprodutor e sobre o risco cardiovascular da mulher com SOP, bem como do uso de sensibilizadores de insulina no seu tratamento.	Conclui-se que a correção dos distúrbios metabólicos na SOP é benéfica tanto para o sistema reprodutor quanto para o cardiovascular.
07	Carneiro,	Para fins didáticos, os	Trata-se de uma	Independentemente do

	Juliana de Souza; Silva, Ana Carolina Japur.	resultados da revisão serão apresentados separadamente: Complicações maternas; Diabetes; Desordens hipertensivas: HG e PE; Complicações fetais e neonatais.	revisão narrativa sobre a literatura disponível até julho de 2020 sobre os potenciais complicações decorrentes da presença de SOP em gestantes. A busca de literatura foi realizada na plataforma PubMed, por meio da busca dos MeSHTerms: Polycystic ovary syndrome AND Pregnancy outcomes NOT Reproductive techniques.	excesso de peso, que é comumente associado à síndrome e que certamente potencializa o risco de complicações, a SOP por si só promove alterações que cursam com a elevação dessas complicações.
08	Caliman et al.	Participaram deste estudo 105 mulheres com média e desvio-padrão de idade de $23,4 \pm 3,8$ anos, predominantemente heterossexuais (84,0%) e bissexuais (13,2%). A maioria delas (93,4%) utiliza métodos contraceptivos, sendo esse anticoncepcional oral (45,3%), DIU hormonal (19,8%) e camisinha (17,0%). A composição hormonal mais utilizada foi levonorgestrel (26,4%) e etinilestradiol (25,5%). Oitenta por cento das mulheres são sexualmente ativas, 69,3% delas têm parceria fixa, 42,5% tinham relações quase sempre e 33,0% referiam que as relações sexuais eram sempre satisfatórias. Houve boa adequação da amostra (0,865) e significância estatística ( $p < 0,0001$ ). Utilizar ou não método contraceptivo apresentou diferença nos domínios desejo, satisfação e dor. Contudo, as questões do histórico sexual foram as que mais apresentaram relevância estatística	Estudo transversal realizado por meio do questionário traduzido e validado “Índice da Função Sexual Feminina”, capaz de estimar o risco de disfunção sexual feminina. Dados sociodemográficos, ginecológicos, medicamentosos e outros foram avaliados e correlacionados estatisticamente a esse escore, estimando possíveis causas da disfunção sexual, com destaque para o uso de anticoncepcional oral. O estudo foi baseado em uma amostragem por conveniência, incluindo mulheres > 18 anos em idade reprodutiva, de 04/01/2021 a 04/01/2022, obedecendo aos critérios de inclusão e exclusão.	Apesar de outros estudos serem necessários para provar a hipótese de que os contraceptivos orais têm impacto negativo na função sexual feminina, é clara a importância de os profissionais de saúde já estarem cientes dessa possibilidade e saberem como abordá-la.

		em relação aos domínios.		
09	Salles, Luiza Cáceres; Ribeiro, Maria Luisa Mendes; Colodetti, Laudislina .	A literatura aponta atualmente algumas drogas como opção na terapêutica para a indução de ovulação, como metformina, letrozol e citrato de clomifeno, evidenciando que o uso de letrozol isolado e em associação com a metformina apresentaram melhores taxas de ovulação, 71,5% e 75,4%, respectivamente.	Revisão de literatura por meio de levantamento bibliográfico do período de 1975 a 2021, nas bases eletrônicas PubMed, SciELO e MedLine, complementado pela Diretriz Internacional Baseada em Evidências para a Avaliação e Manejo da SOP de 2018 e pelo manual da Febrasgo para SOP. Sete descritores que atendessem à finalidade da pesquisa foram utilizados.	O uso do letrozol isolado ou combinado com a metformina apresentou os melhores resultados nas taxas de gravidez e ovulação, todavia o tratamento para indução ovulatória deve ser individualizado.
10	Philbois et al.	Em relação aos grupos com peso normal, não houve diferenças nos parâmetros autonômicos avaliados. A comparação entre os grupos SOP mostrou que ambos os grupos não diferiram na análise da VPA. No entanto, o grupo SOP obeso apresentou menores valores de SBR espontânea e VFC nas oscilações de baixa e alta frequências, em unidades absolutas.	Foram estudadas 30 voluntárias com peso normal [índice de massa corporal (IMC) < 25 kg/m <sup>2</sup> ] sem SOP (grupo controle) e 60 voluntárias com SOP, divididas em: mulheres com peso normal (IMC < 25 kg/m <sup>2</sup> , N = 30) e mulheres obesas (IMC > 30 kg/m <sup>2</sup> , N = 30). Todas as voluntárias foram submetidas à avaliação antropométrica, com registro de parâmetros hemodinâmicos e cardiorrespiratórios em repouso e durante exercício físico, e análise da VFC, VPA e SBR espontânea. As diferenças de p < 5% (p < 0,05) foram consideradas estatisticamente significantes.	Nossos resultados sugerem que a obesidade pouco influenciou a VFC em mulheres com SOP, mas pode afetar a SBR espontânea. (Arq Bras Cardiol. 2019; 112(4):424-429)
	Campos, Alessandra Espíndola; Leão, Maria Eduarda	A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é considerado como desequilíbrio endócrino heterogêneo que atinge	Foi realizado o método de revisão bibliográfica, desenvolvida com a seleção de artigos em	A prática de exercício físico tem demonstrado valor e importância como base terapêutica evidenciando resultados

	Bellotti; Souza, Mirla Albuquerque.	em média 5 a 10% das mulheres em faixa etária reprodutiva. Sua prevalência está condicionada a obesidade e alterações no controle cardiovascular, e variável da frequência cardíaca (VFC). A prática de exercício físico, acompanhada por uma dieta, tem sido aconselhada como estratégia no tratamento de mulheres com SOP. Introduzir hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos admite importância, pois se houver à perda de peso, isso pode resultar em benefícios na qualidade de vida das mulheres portadoras desta síndrome.	base de dados de pesquisas em saúde Scielo, Lilacs, Medline e PubMed.	positivos e os procedimentos específicos em mulheres com SOP são benéficos para auxiliar o desenvolvimento de estratégias, a fim de motivar para mudar estilo de vida, praticar exercícios físicos, junto da reeducação alimentar, sempre almejando a qualidade de vida da mulher.
--	-------------------------------------	---	---	--

Fonte: Autoras (2024).

#### 4. Discussão

A síndrome dos ovários policísticos, mais conhecida como SOP, acomete uma em cada sete mulheres em idade reprodutiva, sendo considerada um distúrbio em função ovulatória, ovários de aparência policística, desregulações neuronais hipotalâmicas, secreção irregular de gonadotrofina, aumento da proporção de hormônio luteinizante (LH) para hormônio folículo-estimulante (FSH), aumento dos níveis de testosterona, diminuição da globulina ligadora de hormônios sexuais (SHBG) e inflamação crônica de baixo grau (RIGHI et al., 2021).

Dessa forma, a SOP é apresentada como uma síndrome metabólica que atingiria entre 6% e 16% das mulheres em idade reprodutiva, número que é embasado na literatura especializada e adotado nas instituições de referência, como a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) (ROHDEN, 2023).

Nessa síndrome, os ovários, o hipotálamo e a hipófise são funcionantes; tem-se, entretanto, defeitos no sistema de *feedback* do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano associados a fatores externos que contribuem para a disfunção na produção de esteroides pelo ovário, o excesso de androgênio intraovariano parece ser o responsável pela anovulação e pela formação de múltiplos cistos ovarianos (PICCINI et al., 2020).

Ainda segundo Piccini (2020), o processo de esteroidogênese coordena a formação de androgênios pelas células da teca e de estrogênio pelas células da granulosa, problemas nesse processo causam uma resposta exagerada ao estímulo do hormônio luteinizante e uma disfunção na resposta de *feedback* negativo, que controlaria a secreção de androgênios quando os níveis de LH ultrapassassem o seu nível fisiológico.

Além de testes laboratoriais para medir a testosterona sérica total, androstenediona, globulina de ligação a hormônios sexuais e andrógenos livres,

prolactina, 17-hidroxiprogesterona e tiotropina que levam até um diagnóstico dessa síndrome, normalmente é realizada uma ultrassonografia pélvica transvaginal, para analisar a presença ou ausência de cistos, avaliar o volume ovariano e o número/tamanho dos folículos (PHILBOIS et al., 2019).

O primeiro passo no tratamento da SOP é a mudança de estilo de vida, ou seja, diminuir o sedentarismo, aumentar a atividade física e adequar a dieta nutricional. A perda de peso é importante para a normalização dos distúrbios metabólicos, já o tratamento medicamentoso é fundamental para corrigir as dislipidemias e a resistência à insulina (RI)/intolerância a glicose, contudo alguns estudos recomendam cuidados especiais com o uso de estatinas nas dislipidemias, pois elas podem piorar a RI (SOARES JÚNIOR, 2019).

Segundo Salles (2021), essas alterações hormonais em mulheres portadoras de SOP, estão ligadas a infertilidade. Pois, essa síndrome é a causa mais frequente de infertilidade por anovulação, provocada por um defeito no desenvolvimento dos folículos ovarianos. A infertilidade na mulher com SOP é explicada por meio do seu processo de ovogênese, que se difere daquele de uma mulher fértil com ciclos normais.

Vale destacar que mulheres que desejam engravidar portadoras de SOP devem ser orientadas quanto aos riscos gestacionais associados a síndrome. O aconselhamento e a avaliação pré-concepcionais são desejáveis, avaliando-se o excesso de peso e a presença de distúrbios do metabolismo glicídico (intolerância à glicose e diabetes pré-gestacional), recomendando-se, quando aplicável, redução do peso antes da gestação e mudanças nos hábitos de vida (alimentação saudável e atividade física) para melhoria do padrão metabólico, preferencialmente, antes da concepção (CARNEIRO, 2021).

Ao decidirem que desejam passar pelo processo de engravidar, na maioria dos casos essas mulheres precisam induzir a ovulação de forma farmacológica, considerando a amplitude e a complexidade requeridas pela temática abordada, existem algumas drogas indutoras de ovulação, são elas: a Metformina (atua aumentando a sensibilidade insulínica nos tecidos, diminuindo a sua concentração plasmática e a neoglicogênese hepática e assim, na diminuição nos níveis de androgênios circulantes) e o Citrato de clomifeno (possui uma estrutura semelhante à do estrogênio e, por isso, se liga aos receptores estrogênicos) (SALLES, 2021).

Quando é discutido sobre a qualidade de vida das mulheres com SOP, as alterações hormonais estão extremamente presentes, porém existem outras alterações que podem ocorrer com essas mulheres. A dislipidemia é um distúrbio metabólico frequente na SOP em mulheres jovens, não hipertensas e não diabéticas. Logo, para essas mulheres com a síndrome, a ingestão de alimentos deve ser controlada e acompanhada, principalmente para aquelas que já apresentam alguma patologia, a redução do consumo de carboidratos, especialmente aqueles com elevado índice glicêmico deve ser recomendado para a redução dos triglicerídeos. A terapia farmacológica está indicada para as pacientes que não atingiram as metas lipídicas após três meses de dieta e de atividade física (COSTA, 2021).

Sabe-se que a mulher com SOP enfrenta várias complexidades quando se refere ao estilo de vida, uma delas é o déficit do desejo sexual e a libido que são fenômenos complexos orquestrados por vários fatores biológicos, neurológicos e psicológicos e por costumes sociais. Isso acontece devido ao uso de anticoncepcionais orais, que são utilizados para controle dos níveis hormonais. Existem evidências de que o desejo sexual é afetado, mas a satisfação sexual

permanece inalterada. Essa disfunção leva a dificuldades no desejo, excitação, orgasmo e lubrificação, impedindo o indivíduo ou o casal de desfrutar da atividade sexual satisfatória causando um impacto negativo na qualidade de vida e no bem-estar emocional dessas mulheres (CALIMAN, 2023).

Piccini et al. (2020) afirmam que há uma ligação consistente entre SOP e problemas de saúde mental, incluindo maior prevalência de depressão e de ansiedade, além da existência de menor satisfação sexual e de menor qualidade de vida em pacientes com a síndrome. Sugerem ainda que as manifestações físicas da SOP, como hirsutismo e acne, obesidade, assim como as preocupações com consequência a longo prazo, levam à redução da autoestima e da qualidade de vida. Além disso, originam sentimentos de estigmatização social, menor satisfação com a imagem corporal e preocupações com relação à saúde e à fertilidade.

Considerando todas essas alterações metabólicas descritas, mulheres com SOP apresentam ainda um risco elevado de desenvolverem Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e Diabetes Mellitus gestacional (DMG), além de uma prevalência maior de diabetes não especificado (PICCINI et al., 2020). Deste modo, é possível imaginar que há impacto dessa doença durante o período gestacional, uma vez que a própria gravidez pode desencadear doenças como diabetes. Sendo comum o desenvolvimento de diabetes gestacional em gestantes portadoras de SOP (CARNEIRO, 2021).

Diante do exposto, fica claro que pacientes com SOP têm a desvantagem de apresentar comorbidades que podem aumentar os riscos de outras doenças (MEDEIROS et al., 2022). Por isso, é fundamental a realização de terapia cognitivo-comportamental e terapia medicamentosa associada a mudanças no estilo de vida, pois essas terapias associadas mostraram-se benéfica na melhora da qualidade de vida dessas mulheres (PICCINI et al., 2020).

Dessa forma, a relação entre a síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida das mulheres tem relação direta, pois a prática de exercícios físicos tem demonstrado valor e importância como base terapêutica evidenciando resultados positivos em mulheres com SOP. 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; LEÃO; SOUZA, 2021).

## 5. Conclusão

Em virtude dos fatos observados, conclui-se que a síndrome dos ovários policísticos possui uma prevalência considerável entre mulheres em idade reprodutiva, mostrando persistente a necessidade de revisões sobre o conteúdo e sendo necessário o uso de informações para que essas mulheres se sintam acolhidas sobre sinais e sintomas da doença, como por exemplo o déficit na libido sexual, que acontece devido ao uso de anticoncepcionais orais que é utilizado para controle dos níveis hormonais, além de outros sintomas que não só a doença pode acarretar e sim os efeitos adversos das medicações.

Mulheres que possuem SOP são condicionadas a terem uma qualidade de vida mais regrada, o cuidado com a alimentação e o uso de atividades físicas no dia a dia é de suma importância para o controle de sintomas e possíveis complicações da doença, como foi citado na revisão, essas mulheres tendem a desenvolver agravos como resistência à insulina e dislipidemias, devido as alterações metabólicas dentro da síndrome.

Diante do exposto, é fundamental que mulheres diagnosticadas com a síndrome dos ovários policísticos realizem mudança no estilo de vida, para que consigam uma qualidade de vida ideal dentro do âmbito da doença, controle de complicações e monitoramento para novos sintomas que possam alertar a novas reações.

## Referências

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: 26 abr. 2024.

CARNEIRO, J. S.; ROSA E SILVA, A. C. J. S. Complicações gestacionais e perinatais em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Femina**, p. 530-536, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1342322>. Acesso em: 23 fev. 2024.

CALIMAN, L. P. et al. O impacto do uso de métodos contraceptivos orais na função sexual de mulheres em idade reprodutiva. **Femina**, p. 299-308, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/fr/biblio-1512411>. Acesso em: 23 fev. 2024.

COSTA; SOARES, G. M. Abordagem da dislipidemia na síndrome dos ovários policísticos. **Revista Femina**, v. 49, n. 9, p. 525-9, 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/10/1342321/femina-2021-499-525-529.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2024

HIGGINS, J.P.T; GREEN, S. **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions**: Cochrane Book Series, 2008. DOI: 10.1002/9780470712184. Disponível em: <https://cir.nii.ac.jp/crid/1571980075694747776> Acesso em: 23 fev. 2024.

MEDEIROS, S. F. et al. Riscos de infecção por SARS-CoV-2 e COVID-19 em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Femina**, p. 631-640, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1414423>. Acesso em: 23 fev. 2024.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Uso de gerenciamento de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. **Texto Contexto Enferm**, v.28, p.758-764, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265xtce-2017-0204>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/HZD4WwnbqL8t7YZpdWSjypj/?format=html&lang=pt> Acesso em: 23 fev. 2024.

PHILBOIS, S. V. et al. Mulheres com Síndrome do Ovário Policístico Apresentam menor Sensibilidade Barorreflexa, a Qual Pode Estar Associada ao Aumento da Gordura Corporal. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 112, p. 424-429, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/abc/a/5wmqFJ7MhH5WNxrPPgvgKFm/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 23 fev. 2024.

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: 23 fev. 2024.

RIGHI, G. M.; OLIVEIRA, T. F.; BARACAT, M. C. P. Ovários policísticos e sua relação com a microbiota intestinal. **Femina**, v. 49, n. 10, p. 631-635, 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1358197/femina-2021-4910-631-635.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2024

ROHDEN, F.; CORRÊA, A. S. Nas fronteiras entre saúde, beleza e aprimoramento: uma análise sobre a Síndrome dos Ovários Policísticos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, p. e05122023, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/SWynLQ6Fs6JvNppK3TzyR8w/>. Acesso em: 23 fev. 2024.

SALLES, L. C.; RIBEIRO, M. L. M. M.; COLODETTI, L. Atualizações na terapêutica farmacológica para infertilidade na mulher diagnosticada com síndrome de ovários policísticos: revisão de literatura. **Femina**, p. 636-640, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-1358198>. Acesso em: 18 mar. 2024.

SOUZA, V.P. et al. Uma análise sobre as características da síndrome dos ovários policísticos: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 4, p. e9996-e9996, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/9996> . Acesso em: 27 abr. 2024.

SOUSA, L. M. M. et al. Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, Porto, Portugal, v.1, n.1, p.45–54, 2018. DOI: 10.33194/rper.2018.v1.n1.07.4391. Disponível em: <http://rper.aper.pt/index.php/rper/article/view/20> Acesso em: 23 fev. 2024.

SOARES JÚNIOR, J. M. et al. Repercussões metabólicas e uso dos medicamentos sensibilizadores da insulina em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Femina**, p. 529-534, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/fr/biblio-1425746>. Acesso em: 18 mar. 2024.