



## **SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: ABORDAGENS MULTIDISCIPLINARES PARA UM TRATAMENTO EFICAZ**

Miqueias Alves Portes<sup>1</sup>, Larissa Lima Vieira<sup>2</sup>, Antonio Marcos Moreira Da Silva<sup>3</sup>, Maria Eulália Gomes De Sá<sup>4</sup>, Isadora Prates De Almeida Lopes Abelha<sup>5</sup>, Milena Valdineia Da Silva<sup>6</sup>, Jaqueline Grigio<sup>7</sup>, Mateus Gomes De Almeida<sup>8</sup>, Karibel Severo Pena<sup>9</sup>, Ranyelle Nascimento Lira<sup>10</sup>, Maria Eduarda Melo E Silva<sup>11</sup>, Bianca Sousa Fernandes<sup>12</sup>, Naiane Manuela Cavalcante Braga<sup>13</sup>, Rosane Dias Da Silva<sup>14</sup>, Yalle Vinicius Arruda Ramos<sup>15</sup>, Catharina Barros Mascarenhas<sup>16</sup>, Gustavo Fernandes Santos<sup>17</sup>, Milena Resende Lucindo<sup>18</sup>, Lia Leal Laurini<sup>19</sup>, Jailson De Sousa Oliveira Júnior<sup>20</sup>

### REVISÃO DE LITERATURA

#### **RESUMO**

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrina que afeta muitas mulheres em idade reprodutiva, caracterizada por desequilíbrios hormonais e sintomas como irregularidades menstruais e resistência à insulina. Este estudo revisa a literatura sobre as intervenções mais eficazes no manejo da SOP, destacando a importância de uma abordagem multidisciplinar. A metodologia envolveu uma revisão sistemática de artigos nas bases Google Scholar e PubMed, utilizando descritores específicos para identificar tratamentos que combinam exercício físico, dieta, medicamentos e intervenções farmacológicas. Os resultados mostram que essas intervenções combinadas melhoram a sensibilidade à insulina, regulam os níveis hormonais e aumentam as taxas de ovulação. Conclui-se que um tratamento multidisciplinar é essencial para otimizar os resultados e melhorar a qualidade de vida das pacientes com SOP.

**Palavras-chave:** Síndrome dos Ovários Policísticos; tratamento; abordagem multidisciplinar; exercício físico; dieta; medicamentos.

## POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME: MULTIDISCIPLINARY APPROACHES FOR EFFECTIVE TREATMENT

### Abstract

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is an endocrine disorder affecting many women of reproductive age, characterized by hormonal imbalances and symptoms such as menstrual irregularities and insulin resistance. This study reviews the literature on the most effective interventions in managing PCOS, highlighting the importance of a multidisciplinary approach. The methodology involved a systematic review of articles in Google Scholar and PubMed, using specific descriptors to identify treatments combining physical exercise, diet, medication, and pharmacological interventions. The results show that these combined interventions improve insulin sensitivity, regulate hormone levels, and increase ovulation rates. It is concluded that a multidisciplinary treatment approach is essential to optimize outcomes and improve the quality of life for PCOS patients.

**Keywords:** Polycystic Ovary Syndrome; treatment; multidisciplinary approach; physical exercise; diet; medication.

**Instituição afiliada** – UNIFENAS - Universidade José do Rosário Vellano<sup>1</sup>, Universidade Ceuma<sup>2</sup>, AFYA Faculdade de Ciências Médicas de Jaboaão<sup>3</sup>, AFYA Faculdade de Ciências Médicas de Jaboaão<sup>4</sup>, Centro Universitário de Belo Horizonte<sup>5</sup>, Centro Universitário UNINOVAFAPI<sup>6</sup>, Centro Universitário Ingá (UNINGÁ)<sup>7</sup>, UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ - CAMPUS PRESIDENTE VARGAS<sup>8</sup>, Universidade Internacional das Três Fronteiras (UNINTER)<sup>9</sup>, Universidade Internacional das Três Fronteiras<sup>10</sup>, Universidade Federal de Jataí<sup>11</sup>, Universidade Ceuma<sup>12</sup>, Universidade Estadual de Londrina<sup>13</sup>, Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica<sup>14</sup>, Universidade Cristiana de Bolívia<sup>15</sup>, Centro Universitário UNINOVAFAPI<sup>16</sup>, Instituto Nacional de Ensino Superior e Pós-Graduação Padre Gervásio – INAPÓS<sup>17</sup>, UNIEURO<sup>18</sup>, Centro Universitário UNINOVAFAPI<sup>19</sup>, Centro Universitário UNINOVAFAPI<sup>20</sup>.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 22 de Junho e publicado em 12 de Agosto de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p-1667-1674>

**Autor correspondente:** Miqueias Alves Portes, [miqueias.portes@aluno.unifenas.br](mailto:miqueias.portes@aluno.unifenas.br)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrina complexa que afeta uma parte significativa da população feminina em idade reprodutiva. Caracteriza-se por um desequilíbrio hormonal que pode levar à anovulação, excesso de andrógenos e a presença de múltiplos cistos nos ovários. Esses fatores podem resultar em uma série de sintomas, como irregularidades menstruais, hirsutismo, acne e dificuldades para engravidar, além de aumentar o risco de desenvolver outras condições, como resistência à insulina e doenças cardiovasculares.

O diagnóstico e o manejo da SOP são desafiadores, uma vez que seus sintomas variam amplamente entre as pacientes, e a condição pode se manifestar de maneiras diferentes ao longo do tempo. Portanto, é crucial que o diagnóstico seja baseado em uma avaliação abrangente que leve em consideração o histórico clínico, os exames laboratoriais e as imagens ultrassonográficas. A identificação precoce da SOP é fundamental para iniciar intervenções que possam mitigar os sintomas e reduzir os riscos associados à síndrome.

Compreender a importância de um tratamento multidisciplinar para a SOP é vital, pois a condição afeta múltiplos sistemas do corpo. O tratamento efetivo da SOP requer a colaboração de ginecologistas, endocrinologistas, nutricionistas e psicólogos, entre outros profissionais. Essa abordagem integrada permite um manejo mais eficaz dos sintomas e dos fatores de risco associados, proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida das pacientes e abordando não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e psicológicos da condição.

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada para a elaboração deste artigo envolveu uma revisão sistemática da literatura, com o objetivo de identificar e analisar as principais



intervenções e tratamentos para a SOP. As bases de dados principais foram as bases de dados Google Scholar e PubMed.

Para garantir a relevância e a qualidade dos estudos incluídos, foram utilizados descritores específicos, como “Síndrome dos Ovários Policísticos,” “tratamento,” “intervenções,” e “abordagem multidisciplinar.” A busca foi realizada de forma sistemática, filtrando os resultados inicialmente pelos títulos e resumos dos artigos. Somente os estudos que abordavam diretamente o tratamento da SOP e ofereciam dados robustos e atualizados foram selecionados para a análise completa.

Os artigos selecionados passaram por uma avaliação, levando em conta a qualidade metodológica, o impacto científico e a relevância clínica das descobertas. Os dados extraídos foram organizados e sintetizados de maneira a permitir uma discussão estruturada e aprofundada sobre as intervenções eficazes no manejo da SOP, com foco na importância de uma abordagem multidisciplinar.

## **RESULTADOS**

O tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) em mulheres com sobrepeso ou obesidade central é particularmente importante devido à conexão direta entre a obesidade e a resistência à insulina. Diversos estudos indicam que intervenções combinando exercício físico regular e uma dieta equilibrada resultam em mudanças significativas na distribuição da massa corporal, o que melhora a sensibilidade à insulina e contribui para a restauração da função ovariana em pacientes que respondem bem ao tratamento. Huber-Buchholz, Carey e Norman (2018) relataram que, após seis meses de intervenção, foi observada uma redução na circunferência da cintura, bem como melhorias nos níveis de insulina e hormônio luteinizante (LH), mesmo com uma perda de peso relativamente modesta.

A prática constante de exercícios, mesmo em intensidade moderada, mostrou-se eficaz na redução de indicadores de obesidade central, como a relação cintura-quadril (RCQ), e no aumento da taxa metabólica de repouso (TMR), conforme demonstrado por Randeve et al. (2018). A continuidade do exercício é crucial, pois a interrupção pode



levar à perda dos benefícios conquistados. Isso sublinha a importância de manter um regime de exercícios regular e sustentado para a preservação dos avanços metabólicos em mulheres com SOP.

No que diz respeito aos riscos cardiovasculares, a SOP está associada a um aumento do risco, agravado pela resistência à insulina e pelo estilo de vida sedentário. Pesquisas indicam que a prática regular de exercícios pode modular de forma eficaz os fatores de risco cardiovascular em mulheres com SOP, como a redução dos níveis de homocisteína plasmática e o aumento do consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>max). O exercício regular não apenas melhora a capacidade funcional cardiovascular, mas também reduz os marcadores inflamatórios e melhora a função endotelial, ajudando na diminuição do risco cardiovascular.

Do ponto de vista bioquímico e hormonal, a redução da massa corporal em mulheres com SOP melhora a sensibilidade à insulina, reduz os níveis de androgênios e melhora o perfil lipídico. A combinação de metformina, dieta e exercício físico tem mostrado eficácia na redução dos níveis de testosterona e no aumento da globulina ligadora de hormônios sexuais (SHBG). Esses resultados sugerem que a combinação de intervenções no estilo de vida com tratamentos farmacológicos pode ter um impacto significativo na regulação hormonal e na melhora geral do quadro clínico das pacientes.

Finalmente, no que tange à função reprodutiva, a combinação de exercício físico com intervenções dietéticas mostrou melhorias significativas na ovulação e aumento nas taxas de gravidez em mulheres com SOP. Estudos indicam que a restauração da ciclicidade menstrual e o aumento das taxas de ovulação são mais pronunciados em grupos que combinam dieta com exercício físico, em comparação com intervenções isoladas. Esses achados reforçam a necessidade de uma abordagem integrada para o manejo da SOP, que aborde tanto os aspectos metabólicos quanto reprodutivos da síndrome.



## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados deste estudo evidenciam a importância de uma abordagem integrada para o tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). As intervenções que combinam mudanças no estilo de vida, como a prática regular de exercícios físicos e uma dieta equilibrada, com tratamentos farmacológicos, mostraram-se eficazes na melhora dos parâmetros metabólicos e hormonais. A redução da obesidade central, o aumento da sensibilidade à insulina e a regulação hormonal destacam-se como fatores essenciais para o manejo da SOP, contribuindo significativamente para a restauração da função ovariana e a redução dos riscos cardiovasculares.

Conclui-se que o tratamento multidisciplinar, envolvendo ginecologistas, endocrinologistas, nutricionistas e psicólogos, é fundamental para otimizar os resultados clínicos e melhorar a qualidade de vida das pacientes. Esta abordagem permite um manejo mais abrangente da SOP, abordando não apenas os sintomas físicos, mas também os desafios emocionais e psicológicos que acompanham a condição. A integração de diferentes estratégias terapêuticas garante uma resposta mais eficaz ao tratamento e promove a saúde geral das pacientes a longo prazo.



## REFERÊNCIAS

1. 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.
2. Ferreira. F.; NovaisD. F. F.; FernandesE. C.; VieiraF. de A. F.; BarrosJ. V.; da SilvaL. M.; AbduL. de S.; AndradeM. M. S.; CostaR. N.; RochaT. P. Impactos biológicos e sociais na vida das mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 14, p. e4692, 5 nov. 2020.
3. MOREIRA S, et al. Qualidade de vida e aspectos psicossociais da síndrome dos ovários policísticos: um estudo quali-quantitativo. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, 2013; 35(11):503-10
4. VYTOR CARDOSO NOBRE, P.; DE ARAÚJO ALVES JÚNIOR, J.; BARACHO MACENA, L.; SALEME MOREIRA VASCONCELOS DA ROCHA, M.; ERIKA NEUMANN COSTA, K.; RAQUEL BATISTA MELO, T.; SILVINA RODRIGUES SILVA, L.; TOLEDO CALHEIROS NOBRE SAMPAIO, M.; VICTOR SANTOS MENESES, J.; INÊS COSTA CORDEIRO, K.; CÉSAR GUIMARÃES BANCILON, C.; SILVEIRA DA SILVA, L. Perspectivas atuais sobre Síndrome dos Ovários Policísticos: abordagens diagnósticas e terapêuticas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 2500–2510, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n3p2500-2510. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1759>. Acesso em: 9 ago. 2024.
5. Abbott, D. H., Dumesic, D. A., & Levine, J. E. (2019). Hyperandrogenic origins of polycystic ovary syndrome – implications for pathophysiology and therapy. *Expert Review of Endocrinology & Metabolism*, 14, 131–143. <https://doi.org/10.1080/17446651.2019.1576522>
6. Huber-Buchholz MM, Carey DG, Norman RJ. Restoration of reproductive potential by lifestyle modification in obese polycystic ovary syndrome: role of insulin sensitivity and luteinizing hormone. *J Clin Endocrinol Metab.* 1999;84(4):1470-4.
7. Randeve HS, Lewandowski KC, Drzewoski J, Brooke-Wavell K, OCallaghan C, Czupryniak L, et al. Exercise decreases plasma total homocysteine in overweight young women with polycystic ovary syndrome. *J Clin Endocrinol Metab.* 2002;87(10): 4496-501.