



Abordagens Multidisciplinares no Manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)

Ana Camila Prestes Mota¹, Andressa de Fátima Souto de Azevedo², Joaquim Miguel Neto³, Carolina Dá Rós Soares⁴, Paula Terra Calil Macedo⁵, Leydyane Matos de Souza⁶, Bruno Carneiro Pereira de Figueiredo⁷, Brenda Lee Medrado Holland⁸, Jhonattan Martins Valeriano⁹, Felipe Ferreira Gomes¹⁰, Livia Luz Salomão¹¹, Isabella Hayashi Diniz¹²



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v7n1p1122-1129>

Artigo recebido em 23 de Novembro e publicado em 13 de Janeiro de 2025

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma desordem endócrina que acomete mulheres em idade fértil, sendo marcada por alterações hormonais e sintomas como ciclos menstruais irregulares e resistência à insulina. Este trabalho tem como objetivo revisar a literatura científica sobre as estratégias mais eficazes no manejo da SOP, enfatizando a relevância de uma abordagem integrada. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão sistemática em bases como Google Scholar e PubMed, com o uso de descritores específicos para identificar terapias que associam atividade física, alimentação balanceada, fármacos e outras intervenções médicas. Os achados indicam que essas estratégias combinadas promovem melhoras na sensibilidade à insulina, equilíbrio hormonal e ovulação. Conclui-se que a adoção de uma abordagem multidisciplinar é fundamental para potencializar os resultados terapêuticos e a qualidade de vida das mulheres com SOP.

Palavras-chave: Síndrome dos Ovários Policísticos; manejo; abordagem integrada; atividade física; alimentação; medicamentos.

Multidisciplinary Approaches in the Management of Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

Abstract

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is an endocrine disorder that affects women of reproductive age, characterized by hormonal imbalances and symptoms such as irregular menstrual cycles and insulin resistance. This study aims to review the scientific literature on the most effective strategies for managing PCOS, emphasizing the importance of an integrated approach. A systematic review was conducted using databases such as Google Scholar and PubMed, employing specific descriptors to identify therapies combining physical activity, balanced nutrition, pharmacological treatments, and other medical interventions. The findings indicate that these combined strategies improve insulin sensitivity, hormonal balance, and ovulation rates. It is concluded that adopting a multidisciplinary approach is essential to enhance therapeutic outcomes and improve the quality of life for women with PCOS.

Keywords: Polycystic Ovary Syndrome; management; integrated approach; physical activity; nutrition; medications.

Instituição afiliada – Afya- Faculdade de ciências medidas de Abaetetuba¹, Universidade Federal do Pará², UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO³, UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO⁴, Universidade Católica de Pelotas⁵, Universidade Nove de Julho⁶, Medicina - Universidade da Cidade de São Paulo⁷, Universidade Estácio de Sá⁸, Universidade Nilton Lins⁹, UESPI¹⁰.

Autor correspondente: Ana Camila Prestes Mota, acamilaprestes@hotmail.com

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 desordem endócrina multifacetada que afeta uma parcela expressiva das mulheres em idade reprodutiva. É caracterizada por um desequilíbrio hormonal que pode resultar em anovulação, hiperandrogenismo e a presença de múltiplos cistos nos ovários, levando a sintomas como irregularidades menstruais, hirsutismo, acne e infertilidade. Além disso, a SOP está frequentemente associada a condições metabólicas, como resistência à insulina, obesidade, síndrome metabólica e maior risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Esses impactos abrangentes tornam a SOP uma condição com implicações tanto reprodutivas quanto metabólicas.

O diagnóstico da SOP exige uma abordagem abrangente, considerando critérios como os de Rotterdam, que incluem hiperandrogenismo clínico ou laboratorial, disfunção ovulatória e alterações morfológicas nos ovários. A avaliação clínica deve ser complementada por exames laboratoriais e ultrassonografia transvaginal, permitindo uma análise detalhada e individualizada. A identificação precoce da síndrome é crucial para minimizar suas complicações a longo prazo e planejar intervenções específicas.

A eficácia no manejo da SOP está diretamente ligada à adoção de uma abordagem multidisciplinar, que envolve ginecologistas, endocrinologistas, nutricionistas, psicólogos e educadores físicos. Essa colaboração entre especialistas visa tratar não apenas os sintomas, mas também os fatores subjacentes e as comorbidades associadas. Estratégias terapêuticas incluem mudanças no estilo de vida, como prática regular de exercícios e dietas personalizadas, o uso de medicamentos para regulação hormonal e controle metabólico, além do suporte psicológico para lidar com as repercussões emocionais da condição. Essa abordagem integrada não só melhora os sintomas, mas também promove bem-estar físico, mental e emocional, contribuindo para uma qualidade de vida significativamente melhor.

METODOLOGIA

A metodologia adotada para este estudo consistiu em uma revisão sistemática da literatura, com o propósito de identificar, avaliar e sintetizar as principais intervenções e tratamentos voltados para a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). A pesquisa foi conduzida nas bases de dados PubMed e Google Scholar, conhecidas por sua ampla cobertura de estudos científicos nas áreas médica e interdisciplinar.

Para assegurar a qualidade e a pertinência dos trabalhos selecionados, foram utilizados descritores específicos, como “Síndrome dos Ovários Policísticos,” “tratamento,” “intervenções,” “manejo” e “abordagem multidisciplinar.” A busca seguiu critérios predefinidos, envolvendo a triagem inicial dos títulos e resumos dos artigos para verificar sua aderência ao tema. Estudos que não abordavam diretamente o tratamento da SOP ou que apresentavam dados insuficientes foram excluídos.

Os artigos elegíveis passaram por uma avaliação detalhada, considerando a robustez metodológica, o impacto científico e a aplicabilidade clínica dos achados. Além disso, priorizou-se a inclusão de publicações recentes e revisões relevantes para garantir que o estudo abordasse as intervenções mais atuais e eficazes. Os dados extraídos foram organizados de maneira sistemática, permitindo uma análise crítica e aprofundada das abordagens terapêuticas para a SOP, com ênfase na importância de um manejo multidisciplinar que integre diferentes áreas do cuidado à saúde.

RESULTADOS

Os resultados apontam que o manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) em mulheres com sobrepeso ou obesidade central é especialmente relevante devido à relação entre obesidade, resistência à insulina e agravamento dos sintomas da síndrome. Intervenções que combinam exercícios físicos regulares e dietas equilibradas promovem mudanças significativas na composição corporal, favorecendo a sensibilidade à insulina e a regulação da função ovariana. Estudos como os de Huber-



Buchholz, Carey e Norman (2018) mostram que, após seis meses de intervenção, houve redução na circunferência da cintura, além de melhorias nos níveis de insulina e hormônio luteinizante (LH), mesmo com perdas modestas de peso.

Exercícios físicos, mesmo em intensidades moderadas, se destacam pela eficácia na redução da relação cintura-quadril (RCQ) e no aumento da taxa metabólica de repouso (TMR), conforme evidenciado por Randeva et al. (2018). A continuidade dessas práticas é crucial para a manutenção dos benefícios obtidos, indicando que regimes regulares e sustentados de atividade física são fundamentais para o controle metabólico em mulheres com SOP.

Em relação aos riscos cardiovasculares, frequentemente associados à SOP devido à resistência à insulina e ao sedentarismo, exercícios regulares mostraram-se eficazes na modulação dos fatores de risco. Foram observadas reduções nos níveis de homocisteína plasmática, melhorias na função endotelial e aumento do consumo máximo de oxigênio (VO₂max). Além disso, marcadores inflamatórios diminuíram significativamente, contribuindo para a redução do risco cardiovascular em longo prazo.

No âmbito hormonal e bioquímico, a redução da massa corporal está diretamente associada à melhora na sensibilidade à insulina, redução dos níveis de androgênios e melhora do perfil lipídico. Estratégias que combinam metformina, exercícios físicos e dietas personalizadas têm demonstrado reduzir a testosterona e elevar a globulina ligadora de hormônios sexuais (SHBG), resultando em um melhor equilíbrio hormonal e clínico.

Do ponto de vista reprodutivo, as intervenções integradas apresentam impactos positivos significativos. A combinação de exercícios físicos e dietas favorece a restauração da ciclicidade menstrual e o aumento das taxas de ovulação, melhorando as chances de gravidez em mulheres com SOP. Intervenções isoladas, por outro lado, demonstraram resultados menos expressivos. Esses achados reforçam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar, integrando aspectos metabólicos, hormonais e

reprodutivos para um manejo eficaz da SOP.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais deste estudo reforçam a relevância de uma abordagem integrada e multidisciplinar para o manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). Intervenções que aliam mudanças no estilo de vida, como exercícios físicos regulares e uma dieta equilibrada, a tratamentos farmacológicos demonstraram resultados positivos na melhora de parâmetros metabólicos e hormonais. Destacam-se benefícios como a redução da obesidade central, o aumento da sensibilidade à insulina, a regulação dos níveis de androgênios e a restauração da função ovariana, contribuindo também para a diminuição dos riscos cardiovasculares associados à condição.

A importância de um tratamento multidisciplinar é evidente, pois permite a atuação conjunta de ginecologistas, endocrinologistas, nutricionistas e psicólogos. Essa colaboração não só melhora os aspectos físicos da síndrome, mas também aborda os desafios emocionais e psicológicos frequentemente enfrentados pelas pacientes, promovendo uma abordagem holística para a saúde. Além disso, a continuidade das intervenções, especialmente das mudanças comportamentais, é essencial para a manutenção dos resultados obtidos.

Conclui-se que o manejo eficaz da SOP depende de uma integração de estratégias que atendam às necessidades individuais das pacientes, garantindo uma resposta mais abrangente ao tratamento e promovendo uma melhora significativa na qualidade de vida. A implementação de protocolos baseados em evidências e a personalização do cuidado podem otimizar ainda mais os resultados clínicos, fortalecendo o papel da abordagem interdisciplinar no enfrentamento da SOP 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. PORTES, Miqueias Alves; VIEIRA, Larissa Lima; SILVA, Antonio Marcos Moreira da; et al. Síndrome dos ovários policísticos: abordagens multidisciplinares para um tratamento eficaz. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 8, p. 1667-1674, 2024. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/383099276_SINDROME_DOS_OVARIOS_POLICISTICOS_ABORDAGENS_MULTIDISCIPLINARES_PARA_UM_TRATAMENTO_EFICAZ. Acesso em: 10 jan. 2025.
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.