



ISSN 2674-8169



Qualis B3
CAPES 2021-2024

Latindex



DOI

Google
Acadêmico

SÍNDROME OVARIANA METABÓLICA POLIENDÓCRINA (SOMP) E ALTERAÇÕES DERMATOLÓGICAS: elaboração de um livro de receitas como estratégia de apoio nutricional

Cassia Regina Silva de Souza ¹, Thais Alves Souza ¹, Thalita Verás ².



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n10p913-961>

Artigo recebido em 12 de Setembro e publicado em 12 de Outubro de 2026

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

Introdução: A Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP) é um distúrbio hormonal comum em mulheres em idade fértil, associado a manifestações dermatológicas como acne, hirsutismo, alopecia androgenética e acantose nigricans, frequentemente ligadas à resistência à insulina e ao hiperandrogenismo. **Objetivo:** Elaborou-se um livro de receitas funcionais como estratégia de apoio nutricional para mulheres com SOMP, com atenção aos impactos da alimentação na saúde dermatológica. **Materiais e Método:** Estudo descritivo, de abordagem qualitativa, fundamentado em revisão bibliográfica nas bases SciELO, Google Acadêmico e PubMed, com publicações entre 2020 e 2026. Foram selecionados alimentos e padrões alimentares com potencial anti-inflamatório, antioxidante e de controle glicêmico, utilizados na elaboração de 14 receitas doces e salgadas, diagramadas em formato digital na plataforma Canva. **Resultados:** Como produto da pesquisa, foi desenvolvido um livro de receitas funcionais para mulheres com SOMP, composto por preparações salgadas e doces destinadas ao café da manhã e aos lanches, elaborados com base em evidências científicas voltadas ao equilíbrio hormonal e metabólico. **Contribuição Científica:** O material reúne recomendações nutricionais fundamentadas na literatura, servindo como ferramenta prática de educação alimentar e apoio ao autocuidado dermatológico. **Conclusão:** O livro de receitas representa estratégia viável e acessível de apoio nutricional, contribuindo para a adesão a hábitos alimentares saudáveis e para a melhora dos aspectos metabólicos e dermatológicos associados à SOMP.

Palavras-chave: Nutrição. Manifestações dermatológicas. Resistência à insulina. Educação alimentar e nutricional. Hirsutismo.

POLYENDOCRINE METABOLIC OVARIAN SYNDROME (PMOS) AND DERMATOLOGICAL CHANGES: Development of a Recipe Book as a Nutritional.

ABSTRACT

Introduction: Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome (PMOS) is a common hormonal disorder among women of reproductive age, associated with dermatological manifestations such as acne, hirsutism, androgenetic alopecia, and acanthosis nigricans, frequently linked to insulin resistance and hyperandrogenism. **Objective:** To develop a functional recipe book as a nutritional support strategy for women with PMOS, with attention to the impact of diet on dermatological health. **Materials and Methods:** Descriptive study with a qualitative approach based on a literature review conducted in the SciELO, Google Scholar, and PubMed databases, including publications from 2020 to 2026. Foods and dietary patterns with anti-inflammatory, antioxidant, and glycemic control potential were selected and used in the preparation of 14 sweet and savory recipes, designed in digital format using the Canva platform. **Findings:** As a research product, a functional recipe book for women with PMOS was developed, comprised of sweet and savory preparations intended for breakfast and snacks, based on scientific evidence related to hormonal and metabolic balance. **Scientific Contribution:** The material brings together nutritional recommendations grounded in scientific literature, serving as a practical tool for dietary education and support for dermatological self-care. **Conclusion:** The recipe book represents a viable and accessible nutritional support strategy, contributing to adherence to healthy eating habits and to the improvement of metabolic and dermatological aspects associated with PMOS.

Keywords: Nutrition. Skin manifestations. Insulin resistance. Nutrition education. Hirsutism.

Instituição afiliada – CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTA TEREZINHA – CEST. São Luís, Brasil.

¹ Discentes de Nutrição Centro Universitário Santa Terezinha – CEST. São Luís, Brasil.

² Docente de Nutrição Centro Universitário Santa Terezinha – CEST. São Luís, Brasil.

Autor correspondente: Cassia Regina Silva de Souza e-mail: kassyahfontinelly2017@gmail.com

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



INTRODUÇÃO

Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP) apresenta etiologia multifatorial, envolvendo a interação entre fatores genéticos, ambientais e epigenéticos. Embora a predisposição genética exerça papel relevante no desenvolvimento da síndrome, fatores ambientais podem influenciar a expressão gênica e contribuir para alterações relacionadas à sua fisiopatologia. A SOMP tem um forte componente genético. Um histórico familiar da síndrome constitui um importante fator de risco, sendo observada maior ocorrência entre familiares de primeiro grau de mulheres afetadas (SUNG et al., 2026).

Segundo Teede et al. (2023), a prevalência estimada é de que a doença afeta cerca de 10% a 13% das mulheres que estão em período de fertilidade. Trata-se de uma condição de apresentação clínica heterogênea, que envolve não apenas alterações reprodutivas, mas também importantes repercussões metabólicas e psicológicas, afetando a saúde e a qualidade de vida das mulheres ao longo de toda a vida, desde a adolescência até o período pós-menopáusico.

O diagnóstico da SOMP é baseado na avaliação clínica, hormonal e, quando necessário, na avaliação da morfologia ovariana. Segundo os critérios de Rotterdam, é necessário apresentar pelo menos dois de três critérios: disfunção ovulatória, hiperandrogenismo clínico e/ou bioquímico e morfologia ovariana policística ou níveis elevados de hormônio antimülleriano (SUNG et al., 2026).

A definição diagnóstica da SOMP passou por mudanças ao longo dos anos. Em 2003, os critérios foram ampliados, contribuindo para o reconhecimento de que a síndrome pode se manifestar de diferentes formas (Farhan et al., 2025). Entre suas possíveis repercussões, destacam-se a dificuldade para engravidar e o excesso de hormônios androgênicos, que podem desencadear diferentes alterações clínicas e emocionais (Andrade et al., 2022).

Além dos impactos metabólicos e reprodutivos, a SOMP também pode estar relacionada a impactos psicológicos, como ansiedade, depressão, transtornos alimentares, alterações na imagem corporal e disfunções psicosssexuais, contribuindo para a redução da qualidade de vida das mulheres afetadas (Stener-Victorin et al., 2024).

Os sintomas da síndrome costumam aparecer ainda na puberdade e podem se intensificar com o tempo, variando entre as mulheres. É comum haver atraso na primeira menstruação ou apresentar ciclos irregulares na adolescência, uma vez que os ovários não liberam óvulos de forma adequada. Mulheres que já menstruam, por sua vez, podem ter sangramentos irregulares ou até interrupção do ciclo menstrual (Pinkerton et al., 2025).

A SOMP também está associada a um estado inflamatório crônico de baixo grau, que se soma às alterações metabólicas e hormonais características da condição. Nesse contexto, o tecido adiposo pode contribuir para esse processo por meio da produção aumentada de citocinas pró-inflamatórias, enquanto alterações na microbiota intestinal também podem estar relacionadas à inflamação sistêmica observada em algumas pacientes (SUNG et al., 2026).

A fisiopatologia da SOMP envolve diferentes fatores, incluindo alterações hormonais e metabólicas. O hiperandrogenismo possui papel importante nesse processo, podendo interferir no desenvolvimento dos folículos ovarianos e na ovulação, além de estar relacionado a manifestações dermatológicas, como acne, hirsutismo e queda de cabelo. (Taieb; Feryel, 2024).

Nesse contexto, as alterações dermatológicas configuram sinais importantes da SOMP e são cruciais para o levantamento do diagnóstico precoce. Entre as mais comuns estão o hirsutismo, a acne, a alopecia androgenética e a acantose nigricans. Em estudo com 100 mulheres com SOMP, o hirsutismo foi identificado em 85% dos casos, seguido de acne em 73% (Kaur et al., 2020).

Já em outro estudo realizado com 146 mulheres com SOMP, a acne vulgar foi a manifestação dermatológica mais frequente (75,3%), seguida por hirsutismo (59,6%), seborreia (43,2%) e alopecia androgenética (42,5%) (Abusailik et al., 2021).

Taieb e Feryel (2024) afirmam que os andrógenos exercem influência sobre a pele e os folículos pilosos, participando da regulação do crescimento dos pelos e da atividade das glândulas sebáceas. Ressaltam ainda que as alterações na ação desses hormônios podem contribuir para manifestações dermatológicas associadas ao hiperandrogenismo. Portanto, a divergência entre os percentuais encontrados nos dois estudos reforça que a expressão clínica da SOMP não é uniforme, variando conforme a

população estudada, fatores étnicos, ambientais e metabólicos associados a cada grupo de pacientes.

O hirsutismo, especificamente, é caracterizado pelo crescimento de pelos grossos e escuros no rosto, tórax e abdômen. Em mulheres com essa condição, a SOMP costuma ser identificada em 80% dos casos e entre aquelas com SOMP, 70% a 80% apresentam hirsutismo, quadro que pode estar relacionado a sintomas emocionais negativos, como a depressão (Pinto et al., 2023).

A acne, por sua vez, é uma manifestação cutânea comum em pacientes com SOMP, sendo mais persistente e resistente aos tratamentos convencionais, o que se deve ao aumento da produção de sebo e à obstrução dos poros causados pela ação dos hormônios androgênicos (Farhan et al., 2025).

A seborreia também integra o conjunto de manifestações cutâneas andrógeno-dependentes da SOMP, estando associada tanto ao hiperandrogenismo quanto à resistência à insulina características da síndrome (ARTAR et al., 2022).

A alopecia androgenética também pode estar presente em mulheres com SOMP e está relacionada à ação dos andrógenos sobre os folículos pilosos, podendo provocar redução progressiva da densidade capilar (Farhan et al., 2025). Trata-se de um tipo de queda de cabelo menos comum em mulheres com SOMP, em que o cabelo afina progressivamente, principalmente na parte superior da cabeça. Essa alteração decorre do aumento da atividade da enzima chamada 5-alfa-redutase, que eleva os níveis de di-hidrotestosterona (DHT), hormônio que prejudica a manutenção do cabelo (Fontenelle et al., 2024).

Já a acantose nigricans é uma condição da pele que indica que a paciente pode apresentar resistência à insulina, problema bastante comum em mulheres com SOMP. Caracteriza-se por manchas escuras na pele, de coloração acastanhada e textura aveludada, macias e discretamente elevadas ao toque, que não surgem repentinamente, mas se desenvolvem de forma lenta e gradual (Vieira et al., 2023).

Mulheres com SOMP e excesso de peso apresentaram maior frequência dessas manifestações dermatológicas, como hirsutismo, seborreia e alopecia androgenética, quando comparadas às mulheres com peso normal, o que reforça a relação entre o estado nutricional e a expressão clínica da síndrome (Abusailik et al., 2021).

De acordo com Shukla; Rasquin; Anastasopoulou (2022) a SOMP também está associada a várias outras condições de saúde, como infertilidade, obesidade, resistência à insulina, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, além de prejudicar a saúde mental, podendo levar a quadros de depressão e ansiedade. Por isso, os profissionais de saúde devem estar atentos às suas diferentes manifestações e impactos metabólicos.

Entre as alterações metabólicas associadas à SOMP, destaca-se a resistência à insulina, que pode estar presente independentemente do estado de peso corporal. Essa condição favorece a hiperinsulinemia e pode contribuir para alterações no metabolismo dos andrógenos, incluindo o aumento da testosterona livre, o que pode intensificar o hiperandrogenismo e agravar as alterações metabólicas características da síndrome (Taieb; Feryel, 2024).

Do ponto de vista fisiopatológico, a hiperinsulinemia desempenha um papel importante na alteração da produção e da disponibilidade dos andrógenos. A elevação dos níveis de insulina pode estimular a produção ovariana de andrógenos e, simultaneamente, reduzir a síntese hepática da globulina de ligação aos hormônios sexuais (SHBG), aumentando a fração de andrógenos livres na circulação e contribuindo para a manifestação do hiperandrogenismo na SOMP (SUNG et al., 2026).

A avaliação do hiperandrogenismo pode envolver a análise de marcadores hormonais, como testosterona total, globulina ligadora de hormônios sexuais e sulfato de desidroepiandrosterona, considerando a apresentação clínica de cada paciente (Sardana et al., 2024).

A obesidade pode atuar como fator modificador do fenótipo da SOMP, contribuindo para o agravamento de alterações reprodutivas e metabólicas, especialmente por sua associação com resistência à insulina. Além disso, mulheres com SOMP podem apresentar alterações no perfil lipídico, como elevação dos triglicerídeos e do colesterol LDL e redução do colesterol HDL, compondo um conjunto de alterações metabólicas relevantes para o acompanhamento dessas pacientes (Louwers; Laven, 2020).

Segundo Shang et al. (2021), o tratamento da Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP) deve ser interdisciplinar, com destaque para o papel da nutrição. Padrões alimentares saudáveis, como dietas de baixo índice glicêmico, DASH e com

restrição calórica, melhoram parâmetros metabólicos, hormonais e reprodutivos das pacientes.

Nesse sentido, outro estudo demonstrou que dietas de baixo índice glicêmico ou sob padrão DASH promovem reduções significativas a insulina em jejum, HOMA-IR e gordura corporal em mulheres com SOMP, favorecendo a fertilidade e o equilíbrio hormonal (Cowan et al., 2023).

A fitoterapia também tem sido estudada como opção complementar no tratamento da SOMP. Ervas como canela, cúrcuma, sálvia e erva-doce demonstram potencial para melhorar a sensibilidade à insulina, reduzir inflamações e equilibrar os hormônios. A canela auxilia no controle da glicemia, enquanto a cúrcuma possui ação anti-inflamatória e antioxidante, contribuindo para o manejo dos sintomas quando associada a outras estratégias terapêuticas (Saeed et al., 2025).

O controle do peso é essencial no manejo da síndrome e recomenda-se uma dieta hipocalórica, com baixo consumo de açúcares simples e carboidratos refinados, priorizando alimentos de baixo índice glicêmico e nutrientes como vitamina D e ômega-3, além de atenção ao equilíbrio de macronutrientes para reduzir o estado pró-inflamatório (Barrea et al., 2021).

Além da alimentação, ressalta-se também a importância de associá-la à prática de atividade física: exercícios físicos regulares em mulheres com SOMP contribuem para a melhora da composição corporal, dos parâmetros metabólicos e da função reprodutiva, sendo essencial vinculá-los a estratégias de reeducação alimentar e hábitos saudáveis para a promoção da qualidade de vida (CAMPOS, 2021).

A atividade física, inclusive demonstrou capacidade de prevenir o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 e de resistência à insulina — condições centrais na fisiopatologia da SOMP, além de melhorar a resistência à insulina já instalada por meio de sua ação sobre vias metabólicas específicas. Destaca-se ainda que mulheres com a síndrome apresentam menor sensibilidade à insulina em comparação a mulheres sem a síndrome, sendo esse efeito ainda mais acentuado conforme o aumento do IMC. Por fim, o tipo, a intensidade e a duração do exercício produzem efeitos distintos sobre a resistência à insulina, sendo o treinamento de alta intensidade apontado como o mais eficaz a longo prazo no manejo dessas pacientes (Ehsan Arabzadeh et al., 2025).

No campo farmacológico o tratamento da Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina costuma envolver o uso de anticoncepcionais e metformina, que ajudam a reduzir hormônios androgênicos e a controlar a insulina, contribuindo para a prevenção da formação de cistos ovarianos. Apesar de eficazes, esses medicamentos podem causar efeitos colaterais, o que faz do manejo dietético e suplementar uma estratégia complementar relevante, a ser ajustada conforme os sintomas e necessidades individuais de cada paciente (Xavier et al., 2021).

Diante do exposto, e considerando, por um lado, a alta prevalência e o impacto das alterações dermatológicas na qualidade de vida de mulheres com SOMP e, por outro, o papel essencial da nutrição no controle desses desdobramentos clínicos, propõe-se neste trabalho a elaboração de um livro de receitas como estratégia de apoio nutricional direcionada a essa população. Tal recurso visa facilitar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, fomentar o autocuidado e oferecer um instrumento prático que interfira positivamente na expressão cutânea e no perfil metabólico associado à SOMP.

Dessa forma, espera-se contribuir não apenas para o controle da síndrome, mas também para a melhoria dos desfechos dermatológicos e da saúde global das mulheres acometidas.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, cujo objetivo foi planejar, elaborar e executar um livro de receitas funcionais voltado ao apoio nutricional de mulheres com Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP). A escolha desse tipo de estudo se justificou por possibilitar a construção de um material educativo baseado em evidências científicas, transformando o conhecimento teórico em receitas práticas e acessíveis ao público-alvo.

A fundamentação teórica sobre a SOMP, suas manifestações dermatológicas e sua relação com a nutrição foi construída a partir de uma revisão bibliográfica realizada nas bases SciELO, Google Acadêmico e PubMed, contemplando publicações entre 2020 e 2026, nos idiomas português e inglês. A estratégia de busca utilizou descritores e palavras-chave em ambos os idiomas, relacionados aos termos “síndrome dos ovários policísticos”, “SOMP”, “polycystic ovary syndrome”, “manifestações dermatológicas”,

“acne”, “hirsutismo”, “alopecia androgenética”, “acantose nigricans”, “nutrição”, “alimentação”, “resistência à insulina”, “dieta” e “fibras alimentares”. Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, de acordo com as especificidades de cada base consultada. Foram incluídas publicações em português e inglês, disponíveis no período estabelecido e relacionadas diretamente à SOMP, às suas manifestações dermatológicas, aos aspectos metabólicos e à abordagem nutricional. Foram excluídas publicações duplicadas, estudos antigos publicados há mais de 6 anos, e que não apresentassem relação direta com o tema e o objetivo proposto.

2.1 Desenvolvimento e avaliação das preparações

As preparações foram desenvolvidas e executadas na cozinha da instituição Centro Universitário Santa Terezinha (CEST), em São Luís – MA. Para a realização das receitas, foram utilizados equipamentos disponíveis no local, como fogão, forno, liquidificador, air fryer e utensílios diversos como facas, garfos, colheres, recipientes e demais materiais necessários ao preparo como balança de cozinha, copos e colheres medidoras para garantir a padronização das quantidades usadas em cada receita.

A seleção dos ingredientes foi realizada com base nas evidências científicas obtidas na revisão bibliográfica e nos conhecimentos técnicos adquiridos durante a formação acadêmica em Nutrição. Foram priorizados alimentos que contribuíssem para uma composição nutricional adequada das preparações, incluindo fontes de fibras, proteínas, vitaminas, minerais e compostos bioativos, além de ingredientes de fácil acesso e baixo custo, de modo a favorecer a viabilidade e a reprodutibilidade das receitas pelo público-alvo no cotidiano.

Ao todo foram desenvolvidas e testadas 14 preparações culinárias organizadas no livro em duas categorias, salgados e doces. As receitas foram executadas pelas autoras, seguindo as etapas de pré-preparo, preparo e finalização específicas de cada preparação, com registro fotográfico e anotação das etapas para posterior padronização no material final.

Após a execução, as preparações foram avaliadas qualitativamente apenas pelas autoras quanto ao sabor, à aparência e à praticidade de preparo. Não foi realizada avaliação sensorial com público externo ou com mulheres do público-alvo, nem teste de

aceitação sensorial validado. A partir da avaliação interna das autoras, foram selecionadas as preparações para compor a versão final do livro, considerando a adequação nutricional, a praticidade de preparo e a viabilidade de execução, sem atribuir ao material resultados de aceitação pelo público-alvo.

2.2 Elaboração do livro de receitas

Após a seleção das preparações, foi realizada a organização dos produtos e das informações que compuseram o material. Cada preparação foi apresentada com os respectivos ingredientes, quantidades e modo de preparo, buscando facilitar a compreensão e a reprodução das receitas pelo público-alvo. A organização e distribuição das informações presentes no livro de receitas estão descritas no Quadro 1.

Quadro 1 – Estrutura e conteúdo do livro de receitas

Seção do livro de receitas	Conteúdo abordado	Objetivo da seção
Apresentação	Introdução sobre o conceito da Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP), suas manifestações e a importância da alimentação saudável.	Apresentar o propósito do livro e contextualizar a relação entre alimentação, SOMP e qualidade de vida.
Salgados	Receitas de pizza de aveia com frango, crepioca de atum, pãozinho de frigideira com psyllium, toast de abacate com ovo, bolinho de batata doce, panqueca de aveia com banana e canela, bolinho salgado de forno e sanduíche natural de frango.	Oferecer opções práticas e nutritivas para refeições e lanches, priorizando ingredientes fontes de fibras, proteínas e gorduras saudáveis.
Doces (sobremesas)	Receitas de iogurte natural com kiwi, mingau de aveia com banana e canela, milkshake de morango, smoothie verde funcional, bolinho	Apresentar alternativas de preparações doces que possam ser incorporados à alimentação de forma

	de cacau e mousse de morango.	equilibrada, utilizando ingredientes acessíveis e nutritivos.
Orientações nutricionais	Recomendações sobre o consumo de alimentos naturais, fibras, carboidratos de baixo índice glicêmico, proteínas, gorduras saudáveis, redução de ultra processados, apelo para uma hidratação necessária, a importância da atividade física e regularidade das refeições.	Orientar sobre hábitos alimentares e estilo de vida que podem contribuir para o manejo da SOMP e para uma alimentação equilibrada.
Mensagem final	Mensagem sobre a importância de uma alimentação saudável sem caráter restritivo, destacando sabor, praticidade e saúde.	Reforçar que mudanças alimentares consistentes podem contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida.
Acesso ao livro	Orientação para o acesso ao livro na versão on-line por meio de QR code e aplicativo Canva.	Facilitar o acesso ao material digital e ampliar sua utilização pelas leitoras.
Referências	Referências bibliográficas baseadas em evidências científicas.	Apresentar fontes científicas que fundamentaram as informações presentes no livro.

Fonte: Criada pelas autoras (2026).

O conteúdo informativo sobre a SOMP e sua relação com a alimentação foi elaborada com base na literatura científica consultada. Priorizou-se utilizar linguagem clara e objetiva, adequada ao público-alvo, sem comprometer a precisão das informações repassadas, traduzindo alguns conceitos técnicos em explicações acessíveis, sem perder o rigor científico que fundamentam as recomendações.

A diagramação do livro foi realizada digitalmente por meio da plataforma Canva, com organização padronizada das receitas, utilização de elementos gráficos e ilustrações de uso permitido. A apresentação visual foi planejada de modo a proporcionar um

material organizado, atrativo, acessível e de fácil leitura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Apresentação dos resultados

No presente estudo foram elaboradas 14 preparações alimentícias destinadas a mulheres com Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP) com o objetivo de compor um livro de receitas contendo opções saudáveis, acessíveis, práticas e nutricionalmente adequadas às necessidades desse público. As receitas desenvolvidas foram: iogurte natural com kiwi e chia, milkshake cremoso de morango, toast funcional de abacate com ovo, panqueca de aveia com banana e canela, bolinho salgado de forno, smoothie verde funcional, mingau proteico de aveia com banana e canela, sanduíche natural de frango, pizza de aveia com frango, bolo de cacau, pãozinho de frigideira, crepioca de atum saudável, bolinho de batata-doce e mousse de morango.

As receitas foram elaboradas priorizando ingredientes fontes de fibras, proteínas, vitaminas, minerais e compostos bioativos, com potencial para auxiliar no controle glicêmico, no aumento da saciedade e na melhoria da qualidade alimentar de mulheres com SOMP. Entre os principais ingredientes utilizados, destacam-se aveia, chia, psyllium, linhaça, frutas, ovos, frango, atum, vegetais e cacau, escolhas que, como discutido na sequência, dialogam diretamente com as recomendações nutricionais atuais para o manejo da síndrome.

Os critérios adotados para a elaboração das preparações incluíram o perfil nutricional dos ingredientes, a praticidade do preparo, a utilização de alimentos de fácil acesso e baixo custo, e a adequação das receitas às recomendações nutricionais direcionadas ao manejo da SOMP.

Durante a elaboração das preparações que compõem o livro de receitas, foram adotados cuidados relacionados às boas práticas de manipulação de alimentos, com o objetivo de garantir a segurança higiênico-sanitária e a qualidade nutricional dos produtos finais. Tais cuidados basearam-se nas diretrizes estabelecidas pela Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 216/2004, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que dispõe sobre boas práticas para serviços de alimentação (BRASIL, 2004).

As preparações foram desenvolvidas durante os dias 10 e 11 de junho de 2026,

tempo suficiente para o levantamento do livro no Laboratório de Técnica Dietética do Centro Universitário Santa Terezinha (CEST). Como produto final do estudo, foi elaborado um livro de receitas contendo as 14 preparações, com o propósito de servir como material de apoio nutricional para mulheres com SOMP.

3.2 Características nutricionais das preparações

A seleção dos ingredientes priorizou alimentos ricos em fibras, proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerais e compostos bioativos, nutrientes frequentemente associados à melhora do controle glicêmico, da sensibilidade à insulina e da saciedade, que são fatores fundamentais no manejo da síndrome.

Segundo Kohlhoff et al. (2024), a resistência à insulina está presente em grande parte das mulheres com SOMP, contribuindo para alterações no metabolismo glicídico, ganho de peso, podendo levar a obesidade e redução da saciedade. Os autores ressaltam ainda que a resistência à insulina favorece um estado inflamatório crônico elevando o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.

Nesse sentido, ingredientes como aveia, chia, psyllium e linhaça foram incluídos por serem importantes fontes de fibras alimentares, capazes de contribuir para a redução da resposta glicêmica das refeições além de favorecer o funcionamento intestinal.

Esse racional é reforçado por Shang et al. (2021) afirmando que padrões alimentares ricos em fibras e de baixo índice glicêmico melhoram parâmetros metabólicos, hormonais e reprodutivos das mulheres com SOMP. Dietas com esse perfil promovem reduções significativas da insulina em jejum, do HOMA-IR e da gordura corporal, favorecendo o equilíbrio hormonal (Cowan et al., 2023).

De forma mais específica, um ensaio clínico randomizado e controlado por placebo conduzido exclusivamente com mulheres com SOMP demonstrou que a suplementação com psyllium melhorou indicadores de resistência à insulina e do perfil lipídico nessa população (Zarrin et al., 2020), o que reforça, com evidência direta na própria condição estudada, a escolha de fibras solúveis (psyllium, linhaça, chia e aveia) como eixo central das preparações, e não apenas como um recurso isolado de

saciedade.

Da mesma forma, os ovos, o frango e o atum foram utilizados como fontes de proteínas de boa qualidade, importantes para a manutenção da massa muscular e para o aumento da saciedade. Barrea et al. (2021) destacam que o equilíbrio de macronutrientes, com adequado aporte proteico, é essencial para reduzir o estado pró-inflamatório e auxiliar no controle do peso corporal em mulheres com SOP.

A inclusão de frutas, vegetais e cacau também foi baseada em evidências que demonstram sua contribuição para o fornecimento de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes, favorecendo uma alimentação mais equilibrada e diversificada. A alimentação equilibrada aliada a compostos bioativos pode ajudar a reduzir desequilíbrios hormonais e inflamação, refletindo-se positivamente nas manifestações dermatológicas da SOMP, como acne e oleosidade cutânea (Martins et al., 2024).

Essa relação é corroborada por revisão de literatura sobre acne e dieta, segundo a qual alimentos de alto índice glicêmico, laticínios e dietas ricas em açúcares e gorduras saturadas tendem a agravar o quadro, ao passo que uma alimentação rica em compostos anti-inflamatórios e antioxidantes como ômega-3 e os antioxidantes presentes em frutas, vegetais e cacau favorece a saúde da pele (Lima et al., 2024).

Conforme Ribeiro et al. (2024), a obesidade e a resistência à insulina são componentes essenciais na fisiologia da SOMP, influenciando suas manifestações clínicas e riscos de complicações metabólicas e cardiovasculares, assim, estratégias que promovam perda de peso e melhoria da sensibilidade à insulina são fundamentais para o tratamento eficaz da síndrome.

Nesse contexto, cabe destacar que a intervenção nutricional, embora central, apresenta melhores resultados quando associada à prática regular de exercícios físicos, o que amplia os efeitos sobre a composição corporal e a sensibilidade à insulina.

3.3 Critérios de elaboração e acessibilidade

Um dos critérios considerados durante a elaboração das receitas foi a utilização de ingredientes acessíveis, de baixo custo e facilmente encontrados no comércio, além da adoção de técnicas culinárias simples, visando facilitar a reprodução das preparações no ambiente doméstico e incentivar sua incorporação na rotina alimentar.

Segundo Lima et al. (2022), a praticidade e o custo acessível são fatores determinantes para a adesão dietética, sendo que estratégias que simplificam as recomendações tendem a apresentar melhores resultados a longo prazo. Dessa forma, ao unir recomendações baseadas em evidências com preparações de fácil execução, o material torna-se mais inclusivo e eficaz como ferramenta de educação alimentar.

A proposta também está de acordo com a necessidade de individualização das estratégias nutricionais na SOMP. Barrea et al. (2021) afirmam que as abordagens nutricionais devem considerar as características individuais das mulheres, não sendo adequado estabelecer uma única estratégia alimentar para todas as pacientes. Assim, o livro desenvolvido não deve ser entendido como um plano alimentar individualizado, mas como um material de apoio que apresenta opções de preparações que podem ser utilizadas de acordo com as necessidades, preferências e orientações estabelecidas pelo profissional nutricionista.

3.4 Relevância do livro e limitações do estudo

O principal produto deste estudo foi a elaboração de um livro de receitas contendo 14 preparações destinadas a mulheres com SOMP. O material reúne opções variadas, práticas e acessíveis, elaboradas considerando aspectos nutricionais relacionados à alimentação adequada no contexto da síndrome e sua construção dialoga diretamente com o que a literatura aponta sobre o tema.

Lima et al. (2022) discutem a importância dos aspectos nutricionais e do manejo alimentar no controle da SOMP, destacando a alimentação como parte das estratégias utilizadas no acompanhamento da síndrome.

Além dos aspectos metabólicos, a SOMP também apresenta manifestações clínicas que podem afetar a qualidade de vida das mulheres. Assunção et al. (2024) descrevem a associação da síndrome com alterações como hiperandrogenismo, resistência à insulina, obesidade, dislipidemia e hipertensão, reforçando a importância de uma abordagem integrada no acompanhamento dessas mulheres, abordagem à qual o livro de receitas se propõe a contribuir, ao materializar em preparações concretas as recomendações nutricionais discutidas ao longo deste estudo.

Como limitações, destaca-se que não foi possível avaliar a aplicação prática e a

adesão das mulheres às receitas, tampouco seus efeitos clínicos e dermatológicos, o que sugere que futuros estudos possam aplicar o livro de receitas e acompanhar os desfechos ao longo do tempo, mensurando parâmetros como glicemia, perfil hormonal e manifestações cutâneas. Como perspectivas para pesquisas futuras, espera-se a aplicação do livro junto a mulheres com SOMP, avaliando sua compreensão, praticidade, facilidade de execução e aceitação por métodos sensoriais apropriados, podendo ser também realizados estudos de intervenção para investigar possíveis efeitos da utilização das preparações sobre consumo alimentar, indicadores metabólicos, qualidade de vida e manifestações relacionadas à SOMP.

Apesar dessas limitações, o material elaborado fundamenta-se em evidências científicas atualizadas e cumpre seu propósito inicial de oferecer um recurso prático e acessível de apoio nutricional sem substituir o acompanhamento individualizado.

3.5 Considerações parciais

Desta forma, o livro de receitas elaborado representa uma estratégia promissora de apoio nutricional, ao transformar recomendações científicas em informações práticas e acessíveis. As receitas desenvolvidas priorizam ingredientes que auxiliam no controle glicêmico, na redução da inflamação e na melhoria da qualidade de vida, podendo contribuir para a adesão às orientações alimentares e, conseqüentemente, para o manejo integral da Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina e suas manifestações dermatológicas, benefício que ainda não foi testado diretamente junto ao público-alvo.

A escolha de cada ingrediente está relacionada à busca por preparações com maior variedade e qualidade nutricional, contemplando aspectos relevantes para a alimentação de mulheres com SOMP, especialmente diante das alterações metabólicas frequentemente associadas à síndrome.

Nesse contexto, a proposta do material também se mostra relevante diante da complexidade da SOMP, que pode envolver alterações reprodutivas, metabólicas e dermatológicas, incluindo manifestações como acne, hirsutismo e alopecia. Embora as preparações desenvolvidas não tenham sido avaliadas quanto à capacidade de modificar diretamente essas manifestações, a elaboração do livro considera a alimentação como um dos componentes que podem integrar o cuidado dessas mulheres, buscando

contribuir principalmente como instrumento educativo, que aproxima as orientações nutricionais da realidade cotidiana e facilita a compreensão de como diferentes alimentos podem ser incorporados às refeições.

Outro aspecto relevante foi a preocupação com a acessibilidade e a praticidade. A utilização de ingredientes disponíveis e de preparações relativamente simples pode favorecer a reprodução das receitas em casa, tornando o material mais aplicável à realidade do público-alvo, característica especialmente importante, pois a adoção de hábitos alimentares adequados não depende exclusivamente do conhecimento sobre nutrição, mas também da possibilidade de colocar essas orientações em prática dentro das condições econômicas, sociais, culturais e individuais de cada pessoa.

Dessa maneira, reforça-se que o livro de receitas não deve ser compreendido como um tratamento isolado para a Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina, nem como substituto do acompanhamento realizado pelo nutricionista e pelos demais profissionais envolvidos no cuidado. Sua finalidade está relacionada ao apoio à educação alimentar e nutricional, oferecendo sugestões práticas que podem ser adaptadas a diferentes necessidades e inseridas em planos alimentares individualizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo partiu da constatação de que a Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP), além de suas alterações metabólicas, pode estar associada a manifestações dermatológicas e repercussões na qualidade de vida das mulheres, destacando-se a alimentação como um dos componentes relevantes no manejo da síndrome. Nesse contexto, a elaboração do livro de receitas possibilitou transformar conhecimentos científicos relacionados à alimentação e à SOMP em um material prático, acessível e aplicável ao cotidiano.

A elaboração das 14 preparações demonstrou a possibilidade de conciliar embasamento técnico e acessibilidade, utilizando ingredientes selecionados com base na literatura científica e priorizando fontes de fibras, proteínas, vitaminas, minerais e compostos bioativos. Dessa forma, o material desenvolvido pode contribuir para a educação alimentar e nutricional, oferecendo alternativas práticas que favoreçam a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, sem substituir o acompanhamento

nutricional individualizado. Como não houve aplicação do livro junto ao público-alvo, não é possível afirmar efeitos clínicos ou dermatológicos decorrentes de sua utilização.

A organização do conteúdo em formato digital também favorece o acesso e a disseminação das informações, ampliando seu potencial como recurso educativo para mulheres com SOMP. Assim, o livro desenvolvido atende ao objetivo proposto e constitui uma ferramenta complementar de apoio nutricional e educação alimentar.

Conclui-se, portanto, que o livro de receitas desenvolvido atende ao objetivo proposto, constituindo uma ferramenta complementar de educação alimentar e apoio nutricional. Recomenda-se que estudos futuros avaliem sua aplicação prática e seus possíveis impactos sobre a adesão alimentar e os aspectos metabólicos e dermatológicos relacionados à SOMP.

REFERÊNCIAS

ABUSAILIK, M. A.; MUHANNA, A. M.; ALMUHISEN, A. A.; ALHASANAT, A. M.; ALSHAMASEEN, A. M.; BANI MUSTAFA, S. M.; NAWAISEH, M. B. Cutaneous manifestation of polycystic ovary Syndrome. *Dermatology Reports*, v. 13, n. 2, p. 8799, 15 set. 2021. DOI: 10.4081/dr.2021.8799. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34659671/>. Acesso em: 28 out. 2025.

ANDRADE, T. F. R. Et al. “Abordagem terapêutica da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)”. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/10093>. Acesso em: 21 out. 2025.

ARABZADEH, E.; KHALILINEJAD, M.; GHOLAMI, M. Impact of exercise training on insulin resistance and metabolic pathways in polycystic ovary syndrome: a review. *Science & Sports*, v. 40, n. 7, p. 481-490, out. 2025.

ASSUNÇÃO, Rafaela Ferreira Israel; SOBRAL, Joice Alessandra; ASEVEDO, Lucas de Melo Lameu; DIAS, Maria Eduarda Viana; LIMA NETO, Aurino Alves de. Manifestações clínicas e fatores de risco Cardiovascular em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 7, p. 420-431, 02 jul. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14777>. Acesso em: 21 set.

2025.

ARTAR, G.; TAS, B.; TURAN, G.; UCKAN, H. H. Evaluation of androgen-dependent skin findings of polycystic ovary syndrome (PCOS). *Gynecological Endocrinology*, v. 38, n. 12, p. 1104-1108, dez. 2022.

BARREA, Luigi; FRIAS-TORAL, Evelyn; VERDE, Ludovica; CERIANI, Florencia; CUCALÓN, Gabriela; GARCIA-VELASQUEZ, Eloisa; et al. PCOS and nutritional approaches: differences between lean and obese phenotype. *Metabolism Open*, v. 12, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8479825/>. Acesso em: 29 out. 2025.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 set. 2004.

CAMPOS, Alessandra Espíndola. O impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com Síndrome dos ovários policísticos. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 2, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e4354.2021>. Acesso em: 29 out. 2025.

COWAN, Sarah; LIM, S.; ALYCIA, C.; PIROTTA, S.; THOMSON, R.; GIBSON-HELM, M.; et al. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome – beyond diet and physical activity. *BMC Endocrine Disorders*, v. 23, art. 14, 16 jan. 2023. Disponível em: <https://bmcendocrdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12902-022-01208-y>. Acesso em: 28 out. 2025.

FARHAN, M. et al. A narrative review on cutaneous manifestations in polycystic Ovary syndrome: pathophysiology, diagnosis, management, and psychosocial Impact. *Annals of Medicine and Surgery*, v. 87, n. 5, p. 2804-2811, mar. 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40337376/>. Acesso em: 20 out. 2025.

FONTENELLE, C. R. P. “Síndrome do Ovário Policístico (SOP)”. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 1, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3413/2619>. Acesso



em: 20 out. 2025.

KAUR, S.; GUPTA, S. K.; JUNEJA, S. K.; KAUR, S.; RANI, M. Study of cutaneous manifestations of polycystic ovarian syndrome. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, v. 9, n. 4, p. 1627-1631, 25 mar. 2020. Disponível em:

https://www.ijrcog.org/index.php/ijrcog/article/view/8069?utm_source=chatgpt.com. Acesso

em: 28 out. 2025.

KOHLHOFF, J.; KARLOV, L.; DADDS, M.; BARNETT, B.; SILOVE, D.; EAPEN, V. Maternal antenatal depression, oxytocin, and infant temperament: The roles of ethnicity and adult attachment avoidance. *Infant Mental Health Journal*, v. 45, p. 516–528, 2024. Disponível em:

<https://doi.org/10.1002/imhj.22129>. Acesso em: 14 set. 2026.

LIMA, M. M. de et al. Acne e dieta: estudos sobre a relação entre alimentação e agravamento da acne. *Periódicos Brasil. Pesquisa Científica*, v. 5, n. 3, p. 1506-1513, ago. 2024. DOI:

<https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.193>.

LIMA, Camila Melo Araújo de Moura. Aspectos nutricionais e manejo alimentar no controle da Síndrome do Ovário Policístico. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 9, e11011931526, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsdv11i9.315261>. Acesso em: 29 out. 2025.

LOUWERS, Yvonne V.; LAVEN, Joop S. E. Characteristics of polycystic ovary syndrome throughout life. *Therapeutic Advances in Reproductive Health*, v. 14, 2020. DOI:

10.1177/2633494120911038. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2633494120911038>.

Acesso em: 23 set. 2026

MARTINS, E. A.; COUTO, E. R. C.; OLIVEIRA, M. C.; PIZANI, G. A. A. Manifestações dermatológicas em pacientes com síndrome dos ovários policísticos: abordagem ginecológica e dermatológica integrada. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 9, p. 3830-3841, 2024. Disponível em:

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15895>. Acesso em: 18 out. 2025.

PINKERTON, JoAnn V. Revisado por Oluwatosin Goje. Síndrome do ovário policístico (SOP).

Manual MSD Versão Saúde para a Família, ago. 2025. Disponível em:

<https://www.msdmanuals.com/pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAdefeminina/dist%C3%BArbios-menstruais-e-sangramento-uteino-an%C3%B4malo/s%C3%ADndrome-do-ov%C3%A1rio-polic%C3%ADstico-sop?mredirectid=5280>. Acesso em: 29 out. 2025.

RIBEIRO, M. P.; et al. Obesidade, resistência insulínica e sua relação com a síndrome dos ovários policísticos: uma revisão. Educação em Saúde, v. 11, n. 2, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/7767>.

Acesso em: 20 out. 2025.

SAEED, Aya A. Muhammed; NOREEN, Sobia; AWLQADR, Farhang H.; FAROOQ, Muhammad Irshad; QADEER, Maria; RAI, Nadia; FARAG, Halgurd Ali; SAEED, Mohammed N. Nutritional and herbal interventions for polycystic ovary syndrome (PCOS): a comprehensive review of dietary approaches, macronutrient impact, and herbal medicine in management. Journal of Health, Population and Nutrition, v. 44, n. 1, art. 143, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41043-025-00899-y>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s41043-025-00899-y>.

Acesso em: 27 ago. 2026.

SARDANA, Kabir et al. Na updated clinico-investigative approach to diagnosis of cutaneous hyperandrogenism in relation to adult female acne, female pattern alopecia & hirsutism: a primer for dermatologists. Expert Review of Endocrinology & Metabolism, v. 19, n. 2, p. 111-128, 2024. <https://doi.org/10.1080/17446651.2023.2299400>. Acesso em: 9 set. 2026.

SUNG, Nayoung; AMIR, Jawaria; ALWAHAB, Ula Abed; FALCONE, Tommaso. Polycystic ovary syndrome: na update on diagnosis and management. Cleveland Clinic Journal of Medicine, v. 93, n. 3, p. 176-183, 2026. DOI: 10.3949/ccjm.93a.25090. Disponível em: <https://doi.org/10.3949/ccjm.93a.25090>. Acesso em: 22 set. 2026.

SHANG, Y.; ZHOU, H.; HE, R.; LU, W.; et al. Dietary Modification for Reproductive Health in Women With Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Endocrinology, v. 12, 01 nov. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2021.735954/full>.

Acesso em: 28 out. 2025.

SHUKLA, A.; RASQUIN, L. I.; ANASTASOPOULOU, C. Polycystic Ovarian Syndrome. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. [Updated 7 Jul 2025].

Available From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459251/>. Acesso em: 18 out. 2025.

SILVA, T. B. da. Nutritional strategies in polycystic ovarian syndrome. RSD – Revista De Saúde e Desenvolvimento, [s. l.], 2024. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/rsd/article/view/47741/37626>. Acesso em: 26 out. 2025.

STENER-VICTORIN, Elisabet et al. Polycystic ovary syndrome. Nature Reviews Disease Primers, v. 10, n. 1, art. 27, 2024. DOI: 10.1038/s41572-024-00511-3. Disponível em:

<https://www.nature.com/articles/s41572-024-00511-3>  Acesso em: 9 set. 2026.

TAIEB, A.; AMRI, F. Deciphering the role of androgen in the dermatologic manifestations of polycystic ovary syndrome patients: a state-of-the-art review.

Diagnostics, v. 14, n. 22, p. 2578, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/diagnostics14222578>.

Acesso em: 10 set. 2026.

TEEDE, H. J. et al. Recommendations from the 2023 international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome. Human Reproduction, v. 38, n. 9, p. 1655-1679, 2023. Disponível em:

<https://academic.oup.com/humrep/article/38/9/1655/7241786>.

VIEIRA, B. S. “A abordagem dermatológica da Síndrome dos Ovários Policísticos: manifestações Cutâneas e implicações clínicas.” Brazilian Journal of Health Review, v. X, n. Y, p. AA-BB, 2023.

Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/58678/42682>. Acesso em: 21 out. 2025.

XAVIER, Elen Chaves de Sousa; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira. Manejo dietético e suplementar na fisiopatologia da síndrome dos ovários policísticos. Research, Society and Development, v. 10, n. 15, e237101522975, 2021. DOI:



<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22975>. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22975>. Acesso em: 27 ago. 2026.

ZARRIN, R. et al. Effect of Psyllium Supplementation on Insulin Resistance and Lipid Profile in Non-diabetic Women With Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized Placebo-Controlled Trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, v. 8, n. 2, abr. 2020. Disponível em: <https://www.ijwhr.net/pdf.php?id=338>.



APÊNDICE A – LIVRO DE RECEITAS PARA MULHERES COM SOMP



Figura 1 – página do livro de receitas

APRESENTAÇÃO

A Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP) é uma condição hormonal que pode causar alterações como irregularidade menstrual, resistência à insulina, ganho de peso e manifestações dermatológicas, como acne, oleosidade da pele, hirsutismo e queda de cabelo.

A alimentação saudável é uma importante aliada no manejo da SOMP, contribuindo para o controle dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida. Pensando nisso, este livro foi elaborado como produto do Trabalho de Conclusão do Curso em nutrição, reunindo receitas nutritivas, saborosas e de fácil preparo, com o objetivo de incentivar hábitos alimentares mais saudáveis e promover o bem-estar em mulheres com Síndrome Ovariana Metabólica Poliendócrina (SOMP). Esperamos que este material incentive uma alimentação equilibrada, mostrando que é possível cuidar da saúde sem abrir mão do sabor e da praticidade.

Bom apetite!



Figura 2 – página do livro de receitas

Í N D I C E

1 - APRESENTAÇÃO	PÁG 01
2 - SALGADOS	PÁG 03
3 - Pizza de aveia com frango	pág 04
4 - Crepioca de atum saudável	Pág 05
5 - Pãozinho de frigideira com psyllium	Pág 06
6 - Toast funcional de abacate com ovo	Pág 07
7 - Bolinho de batata doce	Pág 08
8 - Panqueca de aveia com banana e canela	Pág 09
9 - Bolinho salgado de forno	Pág 10
10 - Sanduíche natural de frango	Pág 11
11 - DOCES	PÁG 12
12 - Iogurte natural com kiwi	Pág 13
13 - Mingau protéico de aveia com banana e canela	Pág 14
14 - Milkshake de morango natural	Pág 15
15 - Smoothie verde funcional com abacaxi	Pág 16
16 - Bolinho de cacau	Pág 17
17 - Mousse de morango	Pág 18
18 - ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS	PÁG 19
19 - MENSAGEM FINAL	PÁG 20
20 - ACESSO AO LIVRO	PÁG 21
21 - REFERÊNCIAS	PÁG 22

Figura 3 – página do livro de receitas

SALGADOS



03

Figura 4 – página do livro de receitas



PIZZA DE AVEIA COM FRANGO

Trata-se de uma opção saudável, rica em fibras e proteínas, que promove saciedade e contribui para uma alimentação equilibrada.

 **TEMPO DE PREPARO**
15 MIN

 **TEMPO DE COZIMENTO**
15 - 20 MIN

 **RENDIMENTO**
1 PIZZA MÉDIA

Ingredientes

Massa:

- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos finos ou farinha de aveia (40 g)
- 1 ovo (m)
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 pitada de sal

Recheio:

- Colheres (sopa) de molho de tomate
- 2 fatias de queijo muçarela (ou queijo branco)
- Frango cozido desfiado
- Tomate em rodela
- Milho verde
- Orégano a gosto

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea.
2. Logo, espalhe a mistura sobre uma forma ou frigideira antiderrapante.
3. Leve para assar no forno em uma temperatura de 180°C de 15 minutos, até a massa firmar.
4. Depois, tire do forno e adicione o molho de tomate, o queijo, o frango cozido desfiado, o milho verde e orégano.
5. Leve ao forno novamente até o queijo derreter ou a pizza ficar dourada e bem assada.

Serve até 3 pessoas!

Dica:

- Para uma pizza mais nutritiva e saborosa, acrescente também outros legumes como: cebola, pimentão e até ovo cozido.

04

Figura 5 – página do livro de receitas



CREPIOCA DE ATUM SAUDÁVEL

Excelente opção, sendo muito prática e nutritiva, promovendo boa saciedade, contribuindo para o manejo da resistência a insulina, além de ser ideal para um lanche ou refeição leve.

 **TEMPO DE PREPARO**
2 MIN

 **TEMPO DE COZIMENTO**
3 MIN

 **RENDIMENTO**
1 CREPIOCA MÉDIA

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- 2 a 3 colheres de sopa de atum (de preferência em água)
- Sal a gosto
- 1 cebola pequena
- 1 tomate maduro
- Cheiro verde
- Orégano ou pimenta (opcional)
- 1 colher de chá de azeite (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture o ovo e a aveia até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
3. Despeje a mistura e espalhe para formar um disco.
4. Cozinhe por cerca de 2 minutos ou até firmar.
5. Vire a crepioca e deixe dourar por mais 1 minuto.
6. Misture o atum com a cebola, o tomate, o cheiro-verde e uma pitada de sal.
7. Coloque o recheio sobre metade da crepioca.
8. Dobre ao meio e sirva ainda quente.

Serve 1 pessoa!

Dica:

- Se desejar aumentar a proteína, adicione 1 colher de sopa de requeijão light ou queijo cottage ao recheio.

05

Figura 6 – página do livro de receitas



PÃOZINHO DE FRIGIDEIRA COM PSYLLIUM

Rico em fibras, promovendo maior saciedade, ajudando a controlar a glicemia e auxiliando no bom funcionamento do intestino.



TEMPO DE PREPARO
4 - 5 MIN



TEMPO DE COZIMENTO
6 - 8 MIN



RENDIMENTO
2 PÃES

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de psyllium
- 1 colher (sopa) de água
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- 1 Fio de azeite
- Fatia de Queijo (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma tigela, bata o ovo.
2. Adicione a farinha de aveia, o psyllium, a água e o sal. Misture bem.
3. Acrescente o fermento por último e mexa delicadamente.
4. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite.
5. Cozinhe em fogo baixo, com a frigideira tampada, por cerca de 3 a 4 minutos.
6. Quando a parte de baixo estiver dourada, vire o pãozinho e deixe mais 2 a 3 minutos.
7. Retire da frigideira e sirva. Acrescente queijo por cima se desejar.

Serve até 2 pessoas!

Dica:

- Deixe o psyllium hidratar por 2 a 3 minutos antes de cozinhar a massa, pois isso ajuda a deixar o pãozinho mais macio e com melhor textura.

Figura 7 – página do livro de receitas



TOAST FUNCIONAL DE ABACATE COM OVO

Essa combinação fornece proteína, gorduras boas e fibras, ajudando no controle da glicemia e contribuindo para o manejo da resistência a insulina.

 TEMPO DE PREPARO
4 - 8 MIN  TEMPO DE COZIMENTO
3 - 7 MIN  RENDIMENTO
4 UNIDADES

Modo de preparo

1. Torre a fatia de pão até ficar dourada e crocante.
2. Em uma tigela, amasse o abacate com um garfo e misture o suco de limão, uma pitada de sal e pimenta do reino.
3. Cozinhe o ovo da forma que preferir:
Frito: em frigideira antiderrapante com pouco azeite
Mexido: mexa o ovo na frigideira até cozinhar.
Pochê: cozinhe o ovo em água quente por cerca de 3 minutos.
4. Espalhe o abacate amassado sobre a torrada.
5. Coloquei o ovo por cima.
6. Finalizei com orégano, chia ou semente de linhaça.

Serve até 2 pessoas!

Dica:

- Escolha um abacate bem maduro, pois ele fica mais cremoso e fácil de espalhar sobre o pão, além de realçar o sabor da receita.

Ingredientes

- 4 fatias de pão integral
- 1 abacate pequeno maduro
- 1 colher de chá de suco de limão
- 2 ovos
- Um fio de azeite, sal e pimenta do reino a gosto
- Uma pitada de chia, linhaça ou orégano

07

Figura 8 – página do livro de receitas



BOLINHO DE BATATA DOCE

Ótima opção para um delicioso lanche, favorecendo a saciedade e ajudando no controle glicêmico.

 **TEMPO DE PREPARO**
10 MIN

 **TEMPO DE COZIMENTO**
30 - 35 MIN

 **RENDIMENTO**
8 - 10 BOLINHOS

Modo de preparo

1. Cozinhe a batata-doce até ficar mole e macia e em seguida, amasse bem.
2. Misture a batata-doce com o frango desfiado, os temperos, a cebola e o cheiro-verde.
3. Se a massa estiver muito mole, acrescente a farinha de aveia.
4. Modele bolinhos com as mãos.
5. Coloque em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga.
6. Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 a 25 minutos, virando os bolinhos na metade do tempo para dourarem dos dois lados.

Serve até 4 pessoas (dois pra cada)

Dica:

- Pode acrescentar chia ou linhaça junto a massa pra aumentar as fibras e ajudar no controle glicêmico.

Ingredientes

- 200 g de batata doce cozida e amassada
- 100 g de frango cozido desfiado
- Temperos a gosto (cheiro verde, cebola, sal...)
- 1 colher de sopa de Farinha de aveia se precisar pra dá liga

08

Figura 9 – página do livro de receitas



PANQUECA DE AVEIA COM BANANA E CANELA

Rico em fibras , proteína e carboidrato de boa qualidade, ajudando no controle glicêmico e garantindo mais saciedade.

TEMPO DE PREPARO 2 - 4 MIN **TEMPO DE COZIMENTO** 3 - 5 MIN **RENDIMENTO** 1 PANQUECA

Modo de preparo

1. Amasse a banana com um garfo até formar um purê.
2. Adicione o ovo, a aveia e a canela, misturando bem.
3. Se desejar uma panqueca mais fofinha, acrescente o fermento e misture delicadamente.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
5. Despeje a massa na frigideira e cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos.
6. Quando a parte de baixo estiver dourada, vire a panqueca e cozinhe por mais 1 a 2 minutos.
7. Sirva em seguida.

Serve 1 pessoa!

Ingredientes

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- Canela a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó (opcional)

Dica:

- Use uma banana bem madura, pois ela deixará a massa mais doce, dispensando a adição de açúcar. Pode servir com frutas frescas, iogurte natural ou pasta de amendoim.

09

Figura 10 – página do livro de receitas



BOLINHO SALGADO DE FORNO

Rico em fibras e proteína, uma opção muito prática e saborosa. Controla os níveis de glicose no sangue, além de promover saciedade.

 **TEMPO DE PREPARO**
10 MIN

 **TEMPO DE COZIMENTO**
70 MIN

 **RENDIMENTO**
5 FORMINHAS DE CUPCAKES

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, misture os ovos, a aveia, a cenoura ralada e o frango desfiado.
3. Acrescente o orégano e o sal.
4. Adicione o fermento por último e misture delicadamente.
5. Distribua a massa em forminhas de cupcake ou empada levemente untadas.
6. Asse por aproximadamente 20 a 25 minutos, ou até os bolinhos ficarem dourados. (Pode ser no forno a 180 graus ou na Ayr frayr)
7. Retire do forno, espere amornar e sirva.

Serve até 3 pessoas!

Dica:

- Utilize bastante ervas naturais no frango, isso ajudará a reduzir o excesso de sal. Se desejar um bolinho mais macio, acrescente ricota ou requeijão light a massa.

Figura 11 – página do livro de receitas



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO

Fonte de proteína magra que ajuda na manutenção de massa muscular, fibras que ajudam no controle da glicemia, com aporte de vitaminas e minerais devido a adição de verduras e legumes.



TEMPO DE PREPARO
10 MIN



TEMPO DE COZIMENTO
15 - 20 MIN



RENDIMENTO
1 SANDUÍCHE

Ingredientes

- 2 fatias de pão integral
- 3 colheres (sopa) de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de iogurte natural (pra dar cremosidade)
- Tomate em rodela
- Alface
- Cenoura ralada (opcional)
- 1 fio de azeite
- Uma pitada de sal e orégano

Modo de preparo

1. Misture o frango com o iogurte pra obter uma massa cremosa.
2. Monte o sanduíche com os vegetais. (Tomate, cenoura e alface)
3. Tempere com azeite, sal e orégano, e sirva.

Serve 1 pessoa!

Dica:

- Tempere bem o frango com ervas naturais (orégano, salsinha, cebola...) para realçar o sabor.

Figura 12 – página do livro de receitas

DOCES



12

Figura 13 – página do livro de receitas



IOGURTE NATURAL COM KIWI

Combinação prática, refrescante e nutritiva. O iogurte fornece proteínas e cálcio, enquanto o kiwi contribui com fibras, vitamina C e antioxidantes.

 **TEMPO DE PREPARO**
10 - 15 MIN

 **RENDIMENTO**
1 TIGELA DE SOBREMESA OU COPO

Modo de preparo

1. Descasque o kiwi e corte em fatias
2. Coloque o iogurte em uma tigela de sobremesa ou copo e adicione o kiwi sobre o iogurte
3. Polvilhe a chia e a linhaça por cima
4. Deixe descansar de 5 a 10 minutos até que a chia e a linhaça absorva um pouco do líquido e fique mais macias.

Serve 1 pessoa!

Dica:

- Para adoçar, prefira frutas bem maduras em vez de açúcar. Se desejar aumentar o quantidade de proteína, adicione um scoop de whey protein no iogurte.

Figura 14 – página do livro de receitas



MINGAU PROTÉICO DE AVEIA COM BANANA E CANELA

Uma opção prática, nutritiva e reconfortante para o café da manhã ou lanche. A aveia fornece fibras, a banana contribui com energia e nutrientes, e a canela acrescenta sabor à preparação.

 TEMPO DE PREPARO
5 - 8 MIN

 TEMPO DE COZIMENTO
3 - 5 MIN

 RENDIMENTO
1 COPO (G) OU 2 XÍCARAS DE CHÁ

Modo de preparo

1. Em uma panela, misture a aveia e o leite.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar (cerca de 3 a 5 minutos).
3. Desligue o fogo e espere cerca de 1 minuto para reduzir um pouco a temperatura.
4. Finalize com canela e, se desejar, banana fatiada.
5. Sirva ainda quente.

Serve até duas pessoas!

Dica:

- Se desejar uma mistura mais homogênea, adicione um scoop de whey protein e pra aumentar o nível de fibra, adicione chia, linhaça ou psyllium.

Figura 15 – página do livro de receitas



MILKSHAKE DE MORANGO NATURAL

Uma opção refrescante e saborosa, preparada com ingredientes simples. O morango fornece vitamina C, fibras e antioxidantes, enquanto o leite ou iogurte contribui com proteínas e cálcio.

 **TEMPO DE PREPARO**
5 - 10 MIN

 **RENDIMENTO**
1 TAÇA

Modo de preparo

1. Higienize os morangos e retire as folhas.
2. Coloque no liquidificador os morangos, o leite desnatado, o leite em pó e o gelo.
3. Bata por cerca de 2 a 3 minutos, até obter uma bebida bem cremosa e homogênea.
4. Se desejar um sabor mais doce, adicione um pouco de mel e bata novamente. Decore com morangos sobre a taça.
5. Sirva imediatamente.

Serve 1 pessoa!

Dica:

- Pode acrescentar chia ou aveia pra aumentar o nível de fibras. Evite açúcar e xaropes, por isso, prefira morangos bem maduros e adocicados.

Ingredientes

- 5 - 6 morangos maduros
- 200 ml de leite desnatado
- 1 colher de sopa de leite em pó
- Cubos de gelo

Figura 16 – página do livro de receitas



SMOOTHIE VERDE FUNCIONAL

Uma alternativa interessante quando preparado sem açúcar, especialmente por combinar frutas com ingredientes ricos em fibras, ajudando a tornar a refeição mais equilibrada.

 MODO DE PREPARO
10 MIN

 RENDIMENTO
MEIA JARRA

Modo de preparo

1. Lave bem a folha de couve e retire o talo mais grosso, se desejar.
2. Coloque no liquidificador a couve, o abacaxi, a maçã, o gengibre, a água (ou água de coco) e a chia.
3. Bata por cerca de 2 a 3 minutos, até obter uma bebida homogênea.
4. Adicione o suco de limão e bata rapidamente para misturar.
5. Sirva imediatamente.

Serve 3 pessoas!

Ingredientes

- 1 folha de Couve
- ½ abacaxi maduro
- 1 maçã
- Gengibre
- Chia
- 300 ml de Água ou água de coco
- Suco de 1 limão

Dica:

- Para uma bebida mais refrescante, adicione folhas de hortelã.

16

Figura 17 – página do livro de receitas



BOLINHO DE CACAU 100%

Feito com ingredientes simples, o bolinho de cacau fornece fibras (aveia), proteína e antioxidante, promovendo maior saciedade e ajudando no controle glicêmico.



TEMPO DE PREPARO
5 - 8 MIN



TEMPO DE COZIMENTO
20 - 25 MIN



RENDIMENTO
4 A 5
BOLINHOS

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de cacau 100%
- 1 colher (chá) de fermento
- Canela a gosto
- Adoçante (opcional)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela, bata o ovo até obter uma massa homogênea.
3. Acrescente a aveia, o cacau em pó, o fermento e a canela (se desejar). Misture bem. Se precisar, adicione um pouco de adoçante.
4. Distribua a massa em forminhas de silicone ou untadas na forma.
5. Leve ao forno por 20 a 25 minutos, ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.
6. Retire do forno, espere amornar e sirva.

Serve até 2 pessoas!

Dica:

- Se desejar um bolinho mais doce, em vez de açúcar, use banana bem madura. Acrescente se quiser, castanhas, chia ou amendoim para variar a textura e nutrientes.

Figura 18 – página do livro de receitas



MOUSSE DE MORANGO

Uma sobremesa interessante, sem adição de açúcar e com boa fonte de proteína. Perfeita para lanches saudáveis e leves.



TEMPO DE PREPARO
5 - 10 MIN



RENDIMENTO
2 TAÇAS

Modo de preparo

1. Higienize os morangos e retire as folhas.
2. Coloque no liquidificador os morangos, o iogurte natural e o leite em pó.
3. Adicione o mel ou outro adoçante, se desejar, e bata até obter um creme liso e homogêneo.
4. Acrescente a gelatina incolor já hidratada e dissolvida conforme as instruções da embalagem e bata por mais alguns segundos.
5. Distribua o creme em taças ou potes individuais.
6. Leve à geladeira por 2 a 4 horas, ou até ficar firme.
7. Sirva gelado. Se desejar, decore com pedaços de morango.

Serve 1 pessoa!

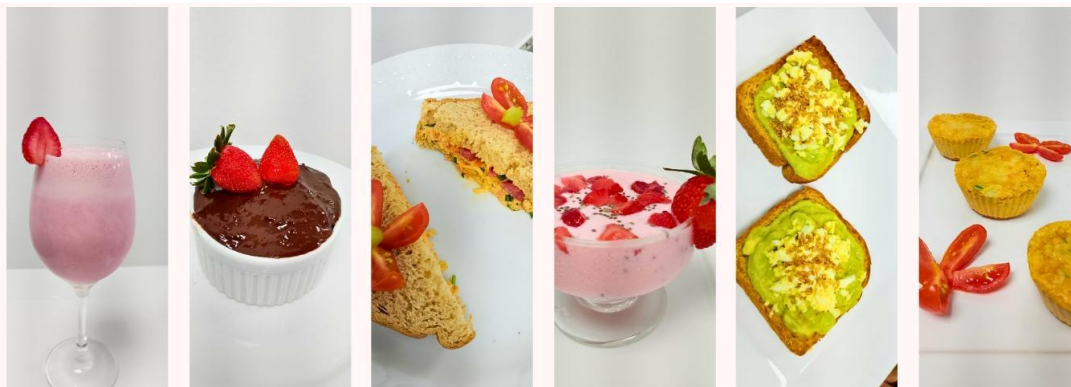
Dica:

- Para intensificar o sabor, deixe os morangos na geladeira antes do preparo. Algumas gotas de limão também podem realçar o sabor do morango.

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de morangos frescos (cerca de 150 g)
- 1 pote (170 g) de iogurte natural desnatado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 envelope (12 g) de gelatina incolor sem sabor
- 1 a 2 colheres (chá) de mel ou adoçante culinário (opcional)

Figura 19 – página do livro de receitas



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

- ✓ Prefira alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, feijões e proteínas magras.
- ✓ Consuma fibras diariamente, pois ajudam no controle da glicemia, promovem saciedade e favorecem o funcionamento do intestino.
- ✓ Escolha carboidratos de baixo índice glicêmico, como aveia, batata-doce, arroz integral e pão integral, para ajudar no controle da resistência à insulina.
- ✓ Inclua proteínas em todas as refeições, como ovos, frango, peixes, iogurte natural e leguminosas.
- ✓ Consuma gorduras saudáveis, presentes no abacate, azeite de oliva, castanhas, sementes de chia e linhaça.
- ✓ Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, gordura saturada e sódio.
- ✓ Evite bebidas açucaradas e prefira água, chás sem açúcar e sucos naturais sem adição de açúcar.
- ✓ Mantenha uma boa hidratação, ingerindo cerca de 2 litros de água por dia, ou conforme orientação profissional.
- ✓ Pratique atividade física regularmente, pois ela auxilia no controle da resistência à insulina, do peso e dos hormônios.
- ✓ Tenha horários regulares para as refeições, evitando longos períodos de jejum e episódios de exagero alimentar.



**ALIMENTE SEU CORPO,
 EQUILIBRE SEUS HORMÔNIOS,
 TRANSFORME SUA SAÚDE!**



19

Figura 20 – página do livro de receitas

MENSAGEM FINAL

A alimentação saudável não precisa ser restritiva. Pequenas mudanças feitas de forma consistente podem contribuir para o controle dos sintomas da SOMP, melhorar a qualidade de vida e promover bem-estar. Este livro foi elaborado para mostrar que é possível unir sabor, praticidade e saúde em receitas acessíveis para o dia a dia.



Cássia Regina Silva de Souza

Aluna do curso de nutrição
CEST



Thais Alves Souza

Aluna do curso de nutrição
CEST

Autoras do livro!

Figura 21 – página do livro de receitas

ACESSO AO LIVRO

Se tiver interesse em acessar o nosso livro online, basta você ter o aplicativo Canva e com a câmera do seu celular, aponte para o QR code abaixo. É simples e rápido, aproveite!



Figura 22 – página do livro de receitas

REFERÊNCIAS

ANDRADE, T. F. R. Et al. "Abordagem terapêutica da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)". Revista Eletrônica Acervo Médico, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/10093>. Acesso em: 21 out. 2025.

ASSUNÇÃO, Rafaela Ferreira Israel; SOBRAL, Joice Alessandra; ASEVEDO, Lucas de Melo Lameu; DIAS, Maria Eduarda Viana; LIMA NETO, Aurino Alves de. Manifestações clínicas e fatores de risco cardiovascular em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 7, p. 420-431, 02 jul. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14777>. Acesso em: 21 set. 2025.

BARREA, Luigi; FRIAS-TORAL, Evelyn; VERDE, Ludovica; CERIANI, Florencia; CUCALÓN, Gabriela; GARCIA-VELASQUEZ, Eloisa; MORETTI, Dino; SAVASTANO, Silvia; COLAO, Annamaria; MUSCOGIURI, Giovanna. PCOS and nutritional approaches: differences between lean and obese phenotype. Metabolism Open, v. 12, 13 set. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8479825/>. Acesso em: 29 out. 2025.

LIMA, Camila Melo Araújo de Moura. Aspectos nutricionais e manejo alimentar no controle da Síndrome do Ovário Policístico. Research, Society and Development, v. 11, n. 9, e11011931526, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsdv11i9.315261>. Acesso em: 29 out. 2025.

Figura 23 – página do livro de receitas



Figura 24 – página do livro de receitas