



BENEFÍCIOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E DA PERDA DE PESO EM MULHERES DIAGNOSTICADAS COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

Iasmin Nunes Duarte¹
Ana Beatriz Bezerra Carneiro²
Lais Carneiro da Cunha Chaves³
Matias Aidan Cunha de Souza⁴
Gilka Paiva Oliveira Costa⁵

INTRODUÇÃO

A definição da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) data desde 1935, feita pelos cirurgiões Stein e Leventhal como um distúrbio relacionado apenas ao sistema sexual feminino. No entanto, até o momento sua etiologia ainda permanece imprecisa (FEBRASGO, 2018). A orientação mais utilizada para diagnóstico consiste no critério de Rotterdam, no qual existe a necessidade da presença de pelo menos dois dos sintomas relativos à oligo-amenorreia, policistose ovariana comprovada em ultrassonografia e hiperandrogenismo clínico ou laboratorial. Além disso, para seu diagnóstico, também é necessária a exclusão de outras possíveis doenças relacionadas aos sintomas citados (FERRIANI, 2004).

Ocorre que, apesar de não serem incluídos nos critérios de diagnóstico, também se relacionam à SOP, os distúrbios no metabolismo dos carboidratos determinados geneticamente e que se expressam na resistência insulínica. Essa condição, por sua vez, é favorecedora da Diabetes Mellitus tipo 2, além da obesidade, de complicações cardiovasculares e do Câncer Endometrial (JÚNIOR et al., 2015).

Diretrizes Internacionais sugerem, como tratamento de primeira linha, mudanças no estilo de vida com a finalidade de controlar o peso corporal das pacientes, independentemente dos sintomas (TEEDE et al., 2018). Para tanto, o exercício físico e a alimentação saudável vêm sendo priorizados no tratamento da SOP (JÚNIOR et al., 2013).

¹Graduanda de Medicina da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, iasmin__nunes@hotmail.com;

²Graduanda de Medicina da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, biabezerracarneiro@gmail.com;

³Graduanda de Medicina da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, lais.chaves@academico.ufpb.br;

⁴Graduando de Medicina da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, matiascunha0@gmail.com;

⁵Professor orientador: Professora do Departamento de Medicina Interna do Centro de Ciências Médicas da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, gilkaipaiva@yahoo.com.br;



Neste sentido, este estudo possui como objetivo buscar evidências da relação do estilo de vida e o diagnóstico de SOP, de modo que possam fundamentar a necessidade de uma mudança nos hábitos que favoreça melhor qualidade de vida e do prognóstico da síndrome.

METODOLOGIA

O presente estudo se expõe como uma revisão integrativa da literatura, seguindo a essência de uma revisão bibliográfica que exponha o estado da arte para o tema na literatura científica (FONTELLES et al., 2009). Para isso, foram acessadas as bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PubMed, sigla em inglês), utilizando os Descritores em Saúde (DECS): “Síndrome do Ovário Policístico” e “Estilo de Vida”, junto ao operador booleano AND. Propôs-se uma seleção em três passos: coleta dos estudos nas bases de dados, triagem com leitura do título e resumo e, por fim, a elegibilidade para inclusão dos materiais neste trabalho.

Na fase de triagem, foram lidos os títulos e resumos selecionados na etapa anterior, incluindo todos os materiais que tinham concordância com a temática proposta no período de 2015-2020. Neste momento, também foram excluídos artigos duplicados, estudos secundários e terciários, além daqueles que não estavam disponíveis na íntegra.

Por fim, na parte de elegibilidade, todos os artigos selecionados foram lidos em sua completude, analisando os aspectos metodológicos e temáticos, mantendo os mesmos critérios de inclusão e exclusão. Vale destacar, também, que a seleção foi feita de forma independente pelos pesquisadores sendo os conflitos resolvidos em reuniões posteriormente até se chegar ao consenso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca obtive – se 90 artigos, 75 na plataforma BVS e 15 no PubMed. Após leitura dos títulos e das sínteses de todos os trabalhos, com a aplicação dos critérios de exclusão, restaram 10 estudos. Esses, por sua vez, foram lidos por completo e avaliados de acordo com o recorte temático, resultando em 8 artigos, os quais foram analisados e compuseram este estudo.

Foi possível observar a importância de um modo de vida saudável no controle dos sintomas decorrentes da SOP. A realização de exercícios físicos, a presença de uma alimentação saudável e a regulação do sono, tanto de maneira individual (LIM et al., 2016; KASEMI et al.,



2018), como de forma combinada ao tratamento hormonal padrão (DROKAS et al., 2016) demonstraram benefícios às mulheres diagnosticadas. Ademais, a perda de peso também se mostrou relevante na melhoria da qualidade de vida das pacientes, sobretudo por estar ligada ao sobrepeso e a obesidade, importantes condições que devem ser avaliadas no tratamento da SOP (DROKAS et al., 2016; MORAN et al., 2019; LIM et al., 2019).

Estilo de Vida

Em relação ao estilo de vida saudável, metade dos trabalhos incluídos relacionaram a prática de exercícios com a SOP. Segundo Kasemi et al. (2018), ao avaliar o perfil cardiometabólico das participantes da pesquisa, a atividade física aeróbica corroborou à melhoria da saúde cardíaca, diminuindo, ainda, fatores de risco para doenças cardiovasculares e para Diabetes Mellitus Tipo 2 em mulheres que apresentavam SOP. Ademais, Lim et al. (2016), após realização de um estudo transversal, observaram que a falta de exercícios estava ligada a maiores níveis de insulina em jejum, evidenciando o impacto das atividades físicas na diminuição de um dos sintomas da síndrome: o aumento da resistência à insulina.

É válido ressaltar também que a intensidade dos exercícios influencia no efeito do metabolismo, no qual atividades mais vigorosas repercutem de forma mais significativa fisiologicamente (GREENWOOD et al., 2016). Contudo, de acordo com Thomson et al. (2016), existem dificuldades para as mulheres manterem a prática das atividades, haja vista a falta de tempo, de confiança e fadiga das participantes.

Outro aspecto relevante mostrado nos artigos refere-se à dieta. Cutler et al. (2018) destacaram que há inúmeros benefícios para mulheres com SOP que adotam um estilo de vida mais saudável, através de comportamentos dietéticos de baixo índice glicêmico e do uso de suplementos nutricionais. Todavia, nesse mesmo estudo, foi evidenciada a possibilidade de manifestação de sintomas depressivos e de transtornos alimentares em pacientes com SOP, caso sejam realizadas dietas restritivas que resultam em ciclos de peso.

Além disso, foi apontado que não existe consenso no que diz respeito à composição da dieta mais favorável para mulheres com SOP, no entanto, é aceito que a perda de peso contribui positivamente na saúde dessas pacientes, independentemente da dieta utilizada (TEEDE et al., 2018).

No tocante ao descanso, Lim et al. (2016) constataram que uma curta duração do sono associou - se a alterações metabólicas, a exemplo de um IMC elevado e risco de maior



resistência à insulina. Demonstraram, ainda, que uma maior duração do sono favorece a ocorrência de ciclos menstruais longos, sendo um fator de proteção contra a disfunção ovariana.

Assim, uma abordagem multidimensional constituída por planos dietéticos e exercícios físicos pode resultar em impactos positivos, como perda de peso, aumento de energia, diminuição do estresse, além de minimização dos sintomas da SOP, contribuindo para melhorar a qualidade de vida (KASEMI et al., 2018; CUTLER et al., 2018).

Perda de Peso

Observou-se que outro aspecto fundamental no que diz respeito à qualidade de vida de mulheres com SOP relaciona-se ao controle de peso. Lim et al. (2019) realizaram um estudo acerca dos impactos da SOP no peso corporal, destacando que mulheres com a doença em questão perceberam dificuldade não só em perder peso, como também de o manter em níveis inferiores. Ainda, concluíram que esse grupo enfrenta poucos facilitadores para a redução do peso corporal, como estratégias dietéticas e apoio pessoal, mas diversas barreiras, a exemplo de fatores pessoais, motivacionais, ambientais, familiares, além de constante fadiga.

Benefícios associados à perda de peso também foram evidenciados nos artigos analisados. De acordo com Moran et al. (2019), a diminuição de peso é vantajosa no sentido de melhorar a dimensão psicológica de mulheres com SOP. Corroborando com essa constatação, Drokas et al. (2016) relataram que intervenções que visem à redução do peso corporal impactam positivamente na qualidade de vida tanto relativamente à doença, quanto no que se refere ao aspecto global do bem-estar pessoal, o que atesta a importância da incorporação de tais práticas.

Desse modo, a mudança do estilo de vida através da adoção de hábitos saudáveis, além de melhorar o peso corporal, também é eficiente nos aspectos metabólicos, psicológicos e reprodutivos das mulheres com SOP (LIM et al., 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, mesmo não existindo um consenso quanto à origem da SOP, sendo este conflito passível de análises futuras, as evidências indicam que o estilo de vida saudável e a perda de peso são fundamentais para o tratamento dessa condição, haja vista os inúmeros benefícios no

tocante à atenuação dos sintomas, sobretudo aqueles relacionados a Diabetes Mellitus Tipo 2 e a um maior risco de resistência à insulina.

Foi possível observar que a prática de exercícios, aliada à uma nutrição e sono adequados, melhoram a qualidade de vida das pacientes, embora ainda exista barreiras na continuação de um modo de vida equilibrado. A perda de peso também mostrou - se relevante, inclusive numa abordagem psíquicas das mulheres com SOP. Dessa forma, cabe ao profissional de saúde estimular as pacientes a adesão de um tratamento abrangente e multidisciplinar para um melhor prognóstico da SOP.

Palavras-chave: Estilo de vida; Perda de Peso; Síndrome do Ovário Policístico.

REFERÊNCIAS

CUTLER, Dylan A. *et al.* A randomized controlled trial comparing lifestyle intervention to letrozole for ovulation in women with polycystic ovary syndrome: a study protocol. **Trials**, [S.L.], v. 19, n. 1, 16 nov. 2018. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s13063-018-3009-5>.

DOKRAS, Anuja *et al.* Weight Loss and Lowering Androgens Predict Improvements in Health-Related Quality of Life in Women With PCOS. **The Journal Of Clinical Endocrinology & Metabolism**, [S.L.], v. 101, n. 8, p. 2966-2974, 1 ago. 2016. The Endocrine Society. <http://dx.doi.org/10.1210/jc.2016-1896>.

FERRIANI, Rui Alberto. Novo consenso para a síndrome dos ovários policísticos. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [S.L.], v. 50, n. 1, p. 13-13, 2004. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-42302004000100021>.

FONTELLES, Mario José; SIMÕES, Marilda Garcia; FARIAS, Samantha Hasegaw; FONTELLES, Renata Garcia Simões. Metodologia da Pesquisa Científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Núcleo de Bioestatística Aplicado à pesquisa da Universidade da Amazônia**, [s. l.], 2009. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-5907/2009/v23n3/a1967.pdf>

GREENWOOD, Eleni A. *et al.* Vigorous exercise is associated with superior metabolic profiles in polycystic ovary syndrome independent of total exercise expenditure, *Fertility and Sterility*, [S.L.], v. 105, n. 2, p. 486-493, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2015.10.020>.

JÚNIOR, José Maria Soares *et al.* Polycystic ovary syndrome: controversies and challenges. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [S.L.], v. 61, n. 6, p. 485-487, dez. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1806-9282.61.06.485>.

JÚNIOR, José Maria Soares *et al.* Síndrome dos ovários policísticos. **Clínica médica: diagnóstico e tratamento**, [S.L.], v. 3, p.2869-2881, 2013. SÃO PAULO: ATHENEU



KAZEMI, Maryam *et al.* A Comparison of a Pulse-Based Diet and the Therapeutic Lifestyle Changes Diet in Combination with Exercise and Health Counselling on the Cardio-Metabolic Risk Profile in Women with Polycystic Ovary Syndrome: a randomized controlled trial. **Nutrients**, [S.L.], v. 10, n. 10, p. 1387-1387, 30 set. 2018. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu10101387>.

LIM, Audrey J. R. *et al.* Sleep Duration, Exercise, Shift Work and Polycystic Ovarian Syndrome-Related Outcomes in a Healthy Population: a cross-sectional study. **Plos One**, [S.L.], v. 11, n. 11, 21 nov. 2016. Public Library of Science (PLOS). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0167048>.

LIM, Siew *et al.* Barriers and facilitators to weight management in overweight and obese women living in Australia with PCOS: a qualitative study. **Bmc Endocrine Disorders**, [S.L.], v. 19, n. 1, 23 out. 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12902-019-0434-8>.

MORAN, Lisa *et al.* Predictors of Lifestyle Intervention Attrition or Weight Loss Success in Women with Polycystic Ovary Syndrome Who Are Overweight or Obese. **Nutrients**, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 492-492, 26 fev. 2019. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11030492>.

Síndrome dos ovários policísticos. -- São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2018. (Série, Orientações e Recomendações FEBRASGO, no.4/Comissão Nacional Especializada em Ginecologia Endócrina). 103p.

TEEDE, Helena J *et al.* Recommendations from the international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome. **Human Reproduction**, [S.L.], v. 33, n. 9, p. 1602-1618, 19 jul. 2018. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/humrep/dey256>.

THOMSON, Rebecca L. *et al.* Perceived exercise barriers are reduced and benefits are improved with lifestyle modification in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: a randomised controlled trial. **Bmc Women'S Health**, [S.L.], v. 16, n. 1, 9 mar. 2016. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12905-016-0292-8>.