

## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DE MULHERES COM SÍNDROME DO OVÁRIOS POLICÍSTICOS

<sup>1</sup> Ana Lourdes dos Reis Silva; <sup>2</sup> Bruna Rayelle Freitas Lira; <sup>3</sup> Francisco Vinicius Teles Rocha;  
<sup>4</sup>Eduardo Odonete Marques; <sup>5</sup> Maria Eduarda dos Santos Carvalho; <sup>6</sup> Andrea Nunes Mendes de Brito.

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição pela Faculdade Estácio de Teresina, Teresina – Piauí; <sup>2</sup> Graduanda em Nutrição pela Faculdade Estácio de Teresina, Teresina-Piauí; <sup>3</sup> Graduando em Nutrição pela Faculdade Estácio de Teresina, Teresina-Piauí; <sup>4</sup> Graduando em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí; <sup>5</sup> Graduanda em Nutrição pela Faculdade Estácio de Teresina; <sup>6</sup> Docente de Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina.

**Área temática:** Temas transversais

**Modalidade:** Pôster Interativo

**E-mail do autor:** annalourdes33@outlook.com

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino reprodutivo, multifatorial, heterogêneo e complexo. Mulheres portadoras de SOP tem maior risco para desenvolver obesidade, infertilidade, diabetes mellitus tipo 2 (DM 2), doenças cardiovasculares, esteatose hepática, apneia do sono, depressão e câncer de endométrio. A orientação nutricional é fundamental no tratamento da SOP, inserida em um contexto de mudança de hábitos de vida, a perda de peso tem um papel importante no controle dos distúrbios metabólicos. A prática de exercício físico regular associada ao acompanhamento nutricional para redução calórica e adequação da dieta podem ser determinantes no tratamento. Em geral, a queda de 5 a 10% do peso corporal pode melhorar vários sintomas da SOP. **OBJETIVO:** verificar como as orientações nutricionais podem melhorar no tratamento e na qualidade de vida de mulheres com SOP. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Os artigos foram procurados por meio dos descritores: “Hábitos alimentares”, “Síndrome do Ovários Policísticos” e “Síndromes Metabólicas”, alguns descritores foram acompanhados do operador booleano AND. As bases de dados utilizadas foram: (*SCIELO*), (*PUBMED*) e (*LILACS*). Os critérios de inclusão na pesquisa: artigos disponíveis nas bases de dados definidas, publicados entre os anos de 2012 até 2022 nos idiomas português, inglês e espanhol.

**RESULTADOS:** Foram encontrados 64 artigos, na fase de leitura de títulos e resumos 59 foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios de inclusão. Com isso, 5 artigos foram selecionados para análise final. **CONCLUSÃO:** As orientações nutricionais no tratamento, diagnóstico e prevenção são aspectos fundamentais para manter a diversificação alimentar baseada nas necessidades de cada mulher com SOP. Uma abordagem multidisciplinar é primordial no tratamento de mulheres com SOP.

**Palavras-chave:** (Síndrome dos ovários policísticos), (Orientação Nutricional), (Mulheres).

## 1 INTRODUÇÃO

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino reprodutivo, multifatorial, heterogêneo e complexo. Evidências têm sugerido que a SOP tenha origem na vida intrauterina, apresentando manifestações clínicas e metabólicas no decorrer da infância e puberdade, apesar de seu diagnóstico ser realizado apenas na adolescência (PEDROSO *et al.*, 2012).

Mulheres portadoras de SOP tem maior risco para desenvolver obesidade, infertilidade, diabetes mellitus tipo 2 (DM 2), doenças cardiovasculares, esteatose hepática, apneia do sono, depressão e câncer de endométrio. Essa síndrome pode ser controlada por medicamentos e por uma dieta balanceada de acordo com as necessidades do organismo. Estes variam de acordo com o quadro de sintomas da paciente e suas complicações. (LEGRO *et al.*, 2013; MONTAÑO *et al.*, 2014; ROCHA *et al.*, 2011).

Hábitos alimentares inadequados são frequentemente observados entre as mulheres com SOP, estando relacionadas à ingestão de alimentos com baixo valor nutricional e alto conteúdo de energia (SZCZUKO *et al.*, 2017). A orientação nutricional é fundamental no tratamento da SOP, inserida em um contexto de mudança de hábitos de vida, a perda de peso tem um papel importante no controle dos distúrbios metabólicos. A prática de exercício físico regular associada ao acompanhamento nutricional para redução calórica e adequação da dieta podem ser determinantes no tratamento. Em geral, a queda de 5 a 10% do peso corporal pode melhorar vários sintomas da SOP (SHANG *et al.*, 2020).

Desse modo, o presente estudo possui como objetivo geral verificar como as orientações nutricionais podem melhorar no tratamento e na qualidade de vida de mulheres com SOP.

## 2 MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Para a seleção dos descritores, foi efetuada uma consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DECs), os descritores utilizados foram: “Hábitos alimentares”, “Síndrome do Ovários Policísticos” e “Síndromes Metabólicas”, alguns descritores foram acompanhados do operador booleano AND.

O estudo foi realizado no mês de Agosto de 2022 por meio de buscas nas plataformas online: *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, *PUBMED* e *LILACS*. Adotaram-se como critérios de inclusão na pesquisa: artigos disponíveis nas bases de dados definidas, publicados entre os anos de

2012 até 2022 nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos artigos que não tinham o tema principal do estudo, artigos duplicados e artigos de revisão.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante desse processo metodológico foram encontrados 64 artigos. Na fase de leitura de títulos e resumos 59 foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios de inclusão. Com isso, 5 artigos foram incluídos na fase de elegibilidade à leitura completa e os mesmos foram incluídos nos resultados deste estudo. No Quadro 1 pode-se observar a distribuição dos artigos, conforme o autor/ano, título, métodos e resultados.

**Quadro 1.** Distribuição das produções científicas sobre as estratégias nutricionais no tratamento de mulheres com SOP publicados no período de 2012 a 2022.

AUTOR/ANO	TÍTULO	MÉTODOS	RESULTADOS
CAROLO <i>et al</i> , 2017	O aconselhamento nutricional promove mudanças nos hábitos alimentares de adolescentes com excesso de peso e obesas e com síndrome dos ovários policísticos	Estudo prospectivo, longitudinal e autocontrolado.	60 % das adolescentes aderiram ao aconselhamento nutricional e, destas, 50% perderam peso. Adolescentes que perderam peso mudaram seus hábitos alimentares adotando dietas hipocalóricas e comendo mais refeições por dia, seguindo orientação nutricional. A CC diminuiu significativamente, embora o peso corporal tenha diminuído de forma não significativa após a adoção de uma dieta hipocalórica.
HAJIVANDI <i>et al</i> , 2020	Hábitos alimentares em adolescentes com sobre peso e obesidade com síndrome dos ovários policísticos (SOP): um estudo qualitativo no Irã	Estudo qualitativo, 33 participantes	Foram extraídas 3 categorias principais: Primeiramente, o alto consumo de alimentos não saudáveis teve 3 subcategorias: "alto consumo de alimentos gordurosos e salgados", "alto consumo de lanches não saudáveis" e "alto consumo de alimentos ricos em açúcar". Em 2º lugar o baixo consumo de alimentos saudáveis apresentou três subcategorias: "baixo consumo de laticínios", "baixo consumo de alimentos ricos em fibras" e "baixo consumo de carnes, feijão, peixes e frutos do mar". Três subcategorias: "falta de concentração e consumo de grandes refeições", "padrões alimentares e de atividade física inadequados" e "pular as refeições e fazer dietas arbitrárias".

BYKOWSKA, D. A, et al, 2021	Escores de qualidade da dieta em relação à gordura e conhecimento nutricional em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: estudo caso-controle	Estudo de caso-controle	Observou-se maior BF e menor conhecimento nutricional(CN) em mulheres com SOP vs. controles. Mulheres com SOP apresentaram o índice da dieta saudável e índice de dieta de baixo glicêmico. Não houve relação entre conhecimento nutricional e escore de qualidade da dieta em mulheres com SOP. O maior conhecimento nutricional no grupo por idade e status socioeconômico (CON) foi associado ao aumento da intensidade de índice da dieta saudável e menor frequência dos níveis de dieta com alto teor de gorduras saturadas.
BARREA et al, 2022	Cronotipo: uma ferramenta para rastrear hábitos alimentares na síndrome dos ovários policísticos?	Este estudo transversal e observacional	Mulheres com SOP com cronotipo vespertino apresentaram porcentagens significativamente maiores de grau I e obesidade grau II praticavam menos exercícios regulares, e a maioria era e a maioria era tabagista em comparação com aqueles sem nenhum e cronotipo matutino. Mulheres com SOP com cronotipo noturno foram significativamente mais resistentes à insulina.
RODRIGUES, A, M, S, 2012	Efetividade da intervenção nutricional em curto e longo prazo de pacientes com síndrome dos ovários polocísticos	Estudo de intervenção nutricional	Estudo com 70 mulheres, sendo 42,9% portadoras de alguma doença ou agravo não transmissível. Destas, 95,5% apresentavam excesso de peso, 91,3% e 89,9% risco de complicações metabólicas e de doença cardiovascular avaliados por meio da circunferência da cintura (CC) e relação cintura/ quadril (RCE), respectivamente. O consumo excessivo de calorias foi observado em 35,3% da amostra. Quinze mulheres finalizaram a intervenção nutricional (180 dias).

Fonte: elaborado pela autora.

No estudo de CAROLO et al, (2017) foi observado que as adolescentes após aderirem orientações nutricionais tiveram perda de peso e mudaram seus hábitos alimentares, adotando dietas hipocalóricas e realizando mais refeições por dia, além disso houve redução na circunferência da cintura, embora não tenha havido uma perda de peso significante.

Os autores HAJIVANDI et al, (2020) aplicaram um questionário para adolescentes como SOP. Os resultados mostraram que essas adolescentes com SOP consomem muitos alimentos não saudáveis, como *fast food*, refrigerantes, doces e junk food, consumindo uma pequena quantidade de alimentos saudáveis. As adolescentes com SOP possuem sobrepeso e obesidade pois praticam pouca atividade física, pula as refeições (principalmente o café da manhã), come rápido e consome grandes refeições.

BYKOWSKA, *et al*, (2021) realizaram um estudo de caso-controle, a alimentação em mulheres com SOP apresentados foram o consumo de baixa intensidade de alimentos percebidos como saudáveis, no grupo SOP mais mulheres fumavam cigarro, apresentavam sobrepeso ou obesidade e possuíam maior gordura corporal e menor conhecimento nutricional.

BARREA *et al*, (2022) exerceram um estudo observacional transversal, as mulheres com SOP com cronotipo vespertino apresentaram percentuais significativamente maiores de obesidade grau I, praticavam menos exercícios regulares e a maioria era fumante, mulheres com SOP com cronotipo noturno foram significativamente mais resistentes à insulina e hábitos alimentares pouco saudáveis.

No estudo de RODRIGUES (2012 a maioria das mulheres com SOP possuem excesso de peso, avaliado pelo IMC, risco de saúde pela Circunferência da Cintura, realizam menos de 5 refeições por dia, tinham o hábito de “beliscar” alimentos entre as refeições e informam consumo inefficiente de água, consumiam diariamente leguminosas, frutas e verduras. Porém tinham elevado consumo diário de alimentos ricos em gordura (como leite integral, frituras e biscoito) e com açúcar de adição (como os sucos industrializados, café e refrigerantes). Ingestão rara ou ausente de peixes foi relatada por grande parte das mulheres.

#### 4 CONCLUSÃO

De acordo com os artigos analisados, a maioria das mulheres com SOP possuem excesso de peso podendo variar com a idade, raça, fatores genéticos e ambientais, sendo de suma importância a o acompanhamento nutricional juntamente com a educação alimentar, melhorando os comportamentos alimentares, a compreensão da importância de ter uma alimentação saudável, com isso proporcionará a melhoria da qualidade de vida, diminuindo os níveis de androgênios, resistência à insulina, melhora no perfil lipídicos, dentre outras benefícios.

As orientações nutricionais no tratamento, diagnóstico e prevenção são aspectos fundamentais para manter a diversificação alimentar baseada nas necessidades de cada mulher com SOP. Uma abordagem multidisciplinar é primordial no tratamento de mulheres com SOP.

#### REFERÊNCIAS

BARREA, L *et al*, Cronotipo: uma ferramenta para rastrear hábitos alimentares na síndrome dos ovários policísticos, **Nutrients**, 23;14(5):955, 2022.

BYKOWSKA, D. A *et al*, Escores de qualidade da dieta em relação à gordura e conhecimento nutricional em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: estudo caso-controle, **Public Health Nutr**, v. 24, n. 11, p.3389-3398, 2021.

CAROLO, A. L *et al*, O aconselhamento nutricional promove mudanças nos hábitos alimentares de adolescentes com excesso de peso e obesas e com síndrome dos ovários policísticos, **Rev. bras. ginecol. obstet.**; v. 39, n. 12, p. 692-696, Dez. 2017.

HAJIVANDI, L *et al*, Hábitos alimentares em adolescentes com sobrepeso e obesidade com síndrome dos ovários policísticos (SOP): um estudo qualitativo no Irã, **BMC Pediatr**, 4;20(1):277, 2020.

MONTAÑO *et al*, Androgens are bronchoactive drugs that act by relaxing airway smooth muscle and preventing bronchospasm. **Journal of Endocrinology**, 222.1: 1-13,2014.

PEDROSO *et al*, Frequência e fatores de risco para síndrome metabólica em mulheres adolescentes e adultas com síndrome dos ovários policísticos. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, Ribeirão Preto - SP, v. 8, n. 34, p.357-361, 2012.

RICHARD *et al*, Diagnosis and Treatment of Polycystic Ovary Syndrome: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. **J Clin Endocrinol Metab**, v. 98, n. 12, p.4565– 4592, 2013.

ROCHA, M.P.; MARCONDES, J.A.; BARCELLOS, C.R.; HAYASHIDA, S.A.; CURI, D.D.; FONSECA, A.M. da et al. Dyslipidemia in women with polycystic ovary syndrome: incidence, pattern and predictors. *Gynecol Endocrinol*. 2011. pg. 814-9.

SHANG Y, ZHOU H, HU M, FENG H. Effect of Diet on Insulin Resistance in Polycystic Ovary Syndrome. **J Clin Endocrinol Metab**;105(10):425, 2020.

SZCZUKO M, SANKOWSKA P, ZAPAŁOWSKA-CHWYĆ M, WYSOKIŃSKI P Studies on the quality nutrition in women with polycystic ovary syndrome (PCOS). **Rocz Panstw Zakl Hig**;68(1):61-67, 2017.