

# IMPACTO DA MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA EM MULHERES COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

**SOUZA; Viviani Arruda e<sup>1</sup>, SILVA; Bárbara Luiza Coelho<sup>2</sup>, FREITAS; Caroline Matsui<sup>3</sup>, MUNIZ; Daniella<sup>4</sup>**

## RESUMO

**Introdução:** A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é um distúrbio endócrino complexo que acomete 6 a 21% das mulheres em idade reprodutiva, dependendo dos critérios utilizados para diagnóstico. Clinicamente, essas mulheres apresentam distúrbios menstruais, hirsutismo, acne, alopecia, infertilidade e abortamento, além de síndrome metabólica e maior risco cardiovascular. A etiologia não é totalmente conhecida, porém, sabe-se que a resistência insulínica é um dos grandes pilares fisiopatológicos, fato esse corroborado pela grande associação da SOP com diabetes mellitus, obesidade e maior risco cardiovascular. Portanto, a mudança do estilo de vida atenua um dos grandes fatores etiológicos, a resistência insulínica e hiperinsulinemia, sendo capaz de melhorar as manifestações clínicas e comorbidades associadas. **Objetivos:** Esse trabalho foi realizado com o objetivo de identificar os impactos da mudança no estilo de vida, com prática de atividade física regular e orientação nutricional, nas principais manifestações clínicas e comorbidades associadas, em mulheres com diagnóstico de SOP. **Metodologia:** Consiste em uma revisão de literatura por meio de pesquisa em base de dados eletrônicos, em que foram selecionados publicações que relacionavam a SOP com resistência insulínica, mudança do estilo de vida com atividade física e orientações nutricionais. **Resultados:** A hiperinsulinemia gerada pela resistência insulínica estimula os ovários a produzirem andrógenos perpetuando a SOP, enquanto o hiperandrogenismo estimula o recrutamento e o tamanho dos adipócitos abdominoviscerais, agravando o quadro de resistência insulínica, formando um círculo vicioso. Sabidamente, a mudança de estilo de vida com alimentação saudável, atividade física regular e perda de 5-10% do peso auxilia a redução da resistência insulínica e favorece um ambiente normoandrogênico, que pode restaurar o funcionamento fisiológico dos folículos ovarianos. Como resultado, espera-se a ocorrência de ciclos ovulatórios, restauração da regularidade do ciclo, aumentando a taxa de gravidez, além da redução de complicações durante a gestação, como diabetes gestacional, distúrbios hipertensivos e partos prematuros. Nesse contexto, a mudança no estilo de vida aumenta a capilarização de músculos esqueléticos, a expressão de proteínas transportadoras de glicose e a função mitocondrial, melhorando a sensibilidade à insulina de forma aguda e a longo prazo, bem como reduzindo as citocinas pró-inflamatórias e a disponibilidade de ácidos graxos livres. Em conjunto, essas alterações resultam em uma melhora do perfil metabólico, reduzindo muitos dos fatores de risco cardiovasculares associados à SOP. Além do exposto, a SOP tem sido associada à alta prevalência de transtornos mentais, provavelmente ligado ao aumento da atividade do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal em resposta ao estresse. A mudança do estilo de vida, em especial a atividade física habitual, pode modular a resposta do sistema nervoso simpático ao estresse e, portanto, reduzir o

<sup>1</sup> Centro Universitário de Várzea Grande UNIVAG

<sup>2</sup> Centro Universitário de Várzea Grande UNIVAG

<sup>3</sup> Centro Universitário de Várzea Grande UNIVAG

<sup>4</sup> Centro Universitário de Várzea Grande UNIVAG

impacto negativo do estresse na saúde. Conclusão: Intervenções no estilo de vida, como dieta, atividade física e redução de peso devem ser uma estratégia de tratamento de primeira linha em todas as mulheres com SOP, pois melhora a função reprodutiva, os desfechos cardiometabólicos e a saúde mental de mulheres com SOP.

**PALAVRAS-CHAVE:** Doenças Metabólicas, Exercício, Hábitos Alimentares, Hiperandrogenismo, Síndrome do Ovário Policístico