

Mudança de estilo de vida e o impacto no controle da síndrome dos ovários policísticos

Lifestyle change and its impact on the control of polycystic ovary syndrome

Cambio de estilo de vida y su impacto em el control del síndrome de ovario poliquístico

DOI: 10.5281/zenodo.18769890

Recebido: 21 fev 2026

Aprovado: 24 fev 2026

Nívia Larice Rodrigues de Freitas
Medicina - Universidade Nilton Lins
Manaus - Amazonas
nivialaric@gmail.com

Beatriz Braz Borges
Medicina - Universidade Nilton Lins
Manaus - Amazonas
bia.bborgez21@hotmail.com

Rodrigo Manoel Ferreira Carrapeiro
Medicina - Universidade Federal do Amazonas (UFAM)
Porto Velho - Rondônia
rcarrapeiro@gmail.com

Allyne Kelly Carvalho Farias
Biomedicina - Centro Universitário UNINOVAFAPÍ
Teresina - Piauí
allynnekelly@hotmail.com

Charles Fabian de Lima
Medicina - Universidade Federal de Jataí (UFJ)
Silvânia - Goiás
charles_ch_@hotmail.com

Gisele Aparecida Gomes
Enfermagem - Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos)
São Leopoldo - Rio Grande do Sul
giseleaparecidagomes6@gmail.com

Paulo Victor Chaves Nobre
Biomedicina - Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)
Fortaleza - Ceará
paulovictorcnpv@gmail.com

RESUMO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrina que afeta de 8% a 13% das mulheres em idade fértil, causando disfunções hormonais e metabólicas que impactam a saúde física e mental. A resistência à insulina é um dos principais mecanismos envolvidos, resultando em sintomas como irregularidade menstrual, acne, hirsutismo e infertilidade. O objetivo da pesquisa foi analisar o impacto da mudança no estilo de vida no controle da Síndrome dos Ovários Policísticos, com ênfase nas abordagens nutricionais e na prática de exercícios físicos como estratégias de manejo para reduzir os sintomas e as complicações associadas à condição. Ao investigar a relação entre dieta, atividade física e controle da SOP, observou-se que a adoção de dietas com baixo índice glicêmico pode regular os níveis de glicose e insulina, fatores chave no controle da resistência à insulina. A prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a melhora da sensibilidade à insulina e a redução da gordura corporal, além de regular os níveis hormonais e melhorar a fertilidade. A qualidade do sono também desempenhou um papel importante na modulação hormonal e no controle dos sintomas, como a ansiedade e a depressão, comuns entre as mulheres com SOP. A combinação dessas mudanças no estilo de vida teve um impacto positivo na saúde metabólica e emocional, contribuindo para a redução dos sintomas e a prevenção de complicações associadas à síndrome, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, melhorando, assim, a qualidade de vida das mulheres afetadas pela SOP.

Palavras-chave: Síndrome do Ovário Policístico. Hiperandrogenismo. Hábitos de Estilo de Vida.

ABSTRACT

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is an endocrine condition that affects 8% to 13% of women of reproductive age, causing hormonal and metabolic dysfunctions that impact physical and mental health. Insulin resistance is one of the main mechanisms involved, resulting in symptoms such as irregular menstruation, acne, hirsutism, and infertility. The aim of the research was to analyze the impact of lifestyle changes on the control of Polycystic Ovary Syndrome, with an emphasis on nutritional approaches and physical exercise as management strategies to reduce symptoms and complications associated with the condition. By investigating the relationship between diet, physical activity, and PCOS control, it was observed that adopting low-glycemic diets can regulate glucose and insulin levels, key factors in managing insulin resistance. Regular physical exercise significantly contributes to improving insulin sensitivity and reducing body fat, as well as regulating hormonal levels and improving fertility. Sleep quality also played an important role in hormonal modulation and control of symptoms such as anxiety and depression, which are common among women with PCOS. The combination of these lifestyle changes had a positive impact on metabolic and emotional health, contributing to the reduction of symptoms and the prevention of complications associated with the syndrome, such as type 2 diabetes and cardiovascular diseases, thus improving the quality of life for women affected by PCOS.

Keywords: Polycystic Ovary Syndrome. Hirsutism. Lifestyle Habits.

RESUMEN

El Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) es una condición endocrina que afecta entre el 8% y el 13% de las mujeres en edad fértil, causando disfunciones hormonales y metabólicas que impactan la salud física y mental. La resistencia a la insulina es uno de los principales mecanismos involucrados, lo que resulta en síntomas como irregularidad menstrual, acné, hirsutismo e infertilidad. El objetivo de la investigación fue analizar el impacto del cambio en el estilo de vida en el control del Síndrome de Ovario Poliquístico, con énfasis en los enfoques nutricionales y la práctica de ejercicios físicos como estrategias de manejo para reducir los síntomas y las complicaciones asociadas con la condición. Al investigar la relación entre dieta, actividad física y control del SOP, se observó que la adopción de dietas con bajo índice glucémico puede regular los niveles de glucosa e insulina, factores clave en el control de la resistencia a la insulina. La práctica regular de ejercicios físicos contribuye significativamente a mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la grasa corporal, además de regular los niveles hormonales y mejorar la fertilidad. La calidad del sueño también desempeñó un papel importante en la modulación hormonal y el control de los síntomas, como la ansiedad y la depresión, comunes entre las mujeres con SOP. La combinación de estos cambios en el estilo de vida tuvo un impacto positivo en la salud metabólica y emocional, contribuyendo a la reducción de

los síntomas y la prevención de complicaciones asociadas com el síndrome, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, mejorando así la calidad de vida de las mujeres afectadas por el SOP.

Palabras clave: Síndrome de Ovario Poliquístico. Hirsutismo. Hábitos de Estilo de Vida.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma desordem endócrina sistêmica que afeta diversos aspectos da saúde feminina. Embora seu nome sugira uma condição restrita aos ovários, a SOP envolve disfunções hormonais e metabólicas que impactam outros sistemas do corpo, como o metabolismo, a função cardiovascular e até a saúde mental (Gonçalves et al., 2025). A prevalência da SOP é significativa, atingindo entre 8% e 13% das mulheres em idade fértil, o que a torna uma das condições endócrinas mais comuns no mundo (Pacheco et al., 2026). Em muitas situações, as mulheres só buscam ajuda médica devido à dificuldade para engravidar, o que reforça a importância de um diagnóstico precoce (Marques et al., 2024).

A síndrome não se limita ao aspecto reprodutivo; ela afeta todo o sistema endócrino, o que justifica seu caráter sistêmico. Comorbidades como resistência à insulina, obesidade e distúrbios metabólicos estão frequentemente associadas à SOP, tornando o manejo da condição mais desafiador (Santos et al., 2024). De fato, a SOP é uma das principais causas de consulta endocrinológica, sendo um distúrbio que afeta a qualidade de vida das mulheres e está na lista das condições mais tratadas nos serviços de saúde (Martins et al., 2024).

A resistência à insulina é um dos principais mecanismos fisiopatológicos envolvidos na SOP. Quando o corpo se torna resistente à insulina, ele produz quantidades excessivas deste hormônio para compensar a sua baixa eficácia, levando à hiperinsulinemia (Silva, 2025). Esse excesso de insulina tem um impacto direto nos ovários, estimulando a produção de hormônios masculinos, como a testosterona, em níveis elevados. Este desequilíbrio hormonal resulta na interrupção dos ciclos menstruais, dificultando a ovulação e favorecendo o desenvolvimento de cistos nos ovários (Silva, 2025).

Além da resistência à insulina, fatores ambientais como uma dieta rica em carboidratos refinados, alimentos ultraprocessados e a falta de atividade física contribuem para a exacerbação da condição (Santos et al., 2024). A combinação de fatores genéticos e ambientais resulta em um ciclo vicioso onde a SOP perpetua e se agrava com o tempo, dificultando o controle dos sintomas e aumentando o risco de complicações a longo prazo. O estilo de vida sedentário, aliado a uma alimentação inadequada, agrava ainda mais a resistência à insulina, o que favorece o desenvolvimento da síndrome e de suas manifestações (Santos et al., 2024).

Os sintomas da SOP variam amplamente entre as mulheres, mas alguns sinais são mais comuns e amplamente reconhecidos, como a irregularidade menstrual, o aumento de pelos em áreas não habituais

(hirsutismo), acne e queda de cabelo (Leite et al., 2025). A irregularidade menstrual está frequentemente associada à anovulação, o que pode causar dificuldades para a concepção e levar a problemas hormonais prolongados. Além disso, o hirsutismo e a acne não apenas afetam a aparência física das mulheres, mas também têm um forte impacto emocional, frequentemente resultando em sentimentos de inadequação e baixa autoestima (Leite et al., 2025).

Esses sintomas visíveis e frequentemente estigmatizados geram um impacto psicológico significativo. Mulheres com SOP frequentemente experienciam altos níveis de ansiedade, depressão e distúrbios de imagem corporal, como resultado do estigma associado aos sintomas externos, como pelos excessivos e acne (Sampaio & Oliveira, 2025). O estigma social, somado aos efeitos físicos da síndrome, pode resultar em sérios problemas emocionais, o que agrava ainda mais a qualidade de vida dessas mulheres (Sampaio & Oliveira, 2025). O sofrimento psíquico gerado pela SOP, portanto, vai além dos sintomas físicos e afeta o bem-estar psicológico de forma profunda.

Além dos sintomas estéticos e emocionais, a SOP também tem consequências sérias para a saúde metabólica a longo prazo. Mulheres com SOP apresentam um risco maior de desenvolver diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares, especialmente se não houver intervenções para controlar a resistência à insulina e o peso corporal (Silva, 2025). O excesso de insulina no corpo não só agrava os problemas hormonais, mas também interfere na saúde metabólica geral, resultando em complicações como obesidade, dislipidemia e aumento do risco de doenças cardíacas (Silva, 2025). A presença de resistência à insulina e o aumento do risco de obesidade visceral tornam essas mulheres mais vulneráveis a doenças crônicas, como diabetes e problemas cardiovasculares (Silva, 2025).

O risco de desenvolvimento de gordura no fígado, conhecida como esteatose hepática não alcoólica, também é mais alto em mulheres com SOP, especialmente aquelas com sobrepeso ou obesidade (Marques et al., 2024). Essa condição é particularmente preocupante, pois pode levar a complicações graves, como a cirrose hepática ou insuficiência hepática, tornando o controle da SOP ainda mais crítico para a saúde a longo prazo (Marques et al., 2024). O desenvolvimento de doenças metabólicas associadas à síndrome torna a SOP uma “bomba relógio” que, sem o devido controle, pode resultar em uma série de problemas crônicos debilitantes.

A infertilidade é outro problema importante associado à SOP, com a anovulação crônica sendo uma das principais causas de dificuldades para engravidar entre mulheres com a condição (Leite et al., 2025). A falta de ovulação regular impede a concepção natural, e muitas mulheres com SOP recorrem a tratamentos médicos para auxiliar na fertilização, como o uso de medicamentos para induzir a ovulação. Além disso, as

mulheres com SOP enfrentam um risco aumentado de complicações durante a gestação, como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, o que coloca a saúde da mãe e do bebê em risco (Marques et al., 2024).

A falta de tratamento adequado da SOP não apenas afeta a fertilidade, mas também resulta em uma série de complicações ao longo da vida reprodutiva da mulher. Mulheres não tratadas podem enfrentar maior risco de abortos espontâneos, parto prematuro e outras complicações obstétricas (Marques et al., 2024). A identificação precoce da síndrome e a implementação de um plano de manejo adequado são essenciais para prevenir essas complicações e melhorar a qualidade de vida reprodutiva das mulheres afetadas.

A evolução da SOP para complicações como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares evidencia a necessidade urgente de um diagnóstico precoce e de um manejo adequado. A resistência à insulina, quando não tratada, agrava a síndrome e coloca as mulheres em risco de desenvolver essas doenças crônicas (Silva, 2025). Além disso, a obesidade associada à SOP contribui para o agravamento da resistência à insulina e da síndrome em si, criando um ciclo vicioso que é difícil de interromper sem a adoção de estratégias eficazes de controle (Marques et al., 2024).

Ademais, a síndrome dos ovários policísticos não é apenas um problema reprodutivo, mas uma condição de saúde sistêmica que afeta várias áreas do bem-estar feminino. A interação entre fatores hormonais, metabólicos e psicológicos torna o manejo da síndrome um desafio multifacetado, exigindo uma abordagem integral e contínua (Gonçalves et al., 2025). O diagnóstico e tratamento adequados podem prevenir o agravamento da síndrome e melhorar a qualidade de vida das mulheres afetadas.

O diagnóstico da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é estabelecido por meio de um processo clínico rigoroso, fundamentado majoritariamente nos Critérios de Rotterdam, que exigem a presença de ao menos dois de três sinais cardinais, após a exclusão de outras patologias endócrinas. O primeiro pilar diagnóstico reside na identificação de disfunções ovulatórias, manifestadas clinicamente pela irregularidade menstrual, onde a paciente apresenta ciclos anovulatórios ou oligovulação, resultando em períodos de amenorreia ou ciclos superiores a 35 dias (Pacheco et al., 2026; Leite et al., 2025). O segundo critério envolve a evidência de hiperandrogenismo, que pode ser constatado tanto clinicamente, por meio da observação de hirsutismo, acne severa e alopecia androgenética, quanto laboratorialmente, através da dosagem elevada de andrógenos circulantes, como a testosterona livre e o sulfato de deidroepiandrosterona (Barros et al., 2025). O terceiro componente é a morfologia de ovários policísticos identificada via ultrassonografia pélvica ou transvaginal, caracterizada pela presença de múltiplos folículos antrais de pequeno diâmetro ou pelo aumento do volume ovariano total (Gonçalves et al., 2025).

É imperativo que o diagnóstico seja acompanhado por uma investigação de exclusão, descartando doenças que mimetizam o quadro clínico da SOP, como a hiperplasia adrenal congênita não clássica, tumores secretores de andrógenos e disfunções tireoidianas. Além da confirmação diagnóstica pelos critérios clássicos, a prática clínica contemporânea exige uma avaliação metabólica profunda, dada a estreita relação da síndrome com a resistência à insulina. Exames laboratoriais de glicemia de jejum, hemoglobina glicada e perfil lipídico são essenciais para mapear o risco de desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares, que frequentemente coexistem com a patologia (Silva, 2025; Marques et al., 2024). Portanto, o diagnóstico não se encerra na identificação dos cistos ou da irregularidade hormonal, mas estende-se a uma análise sistêmica que permite a implementação imediata de intervenções não farmacológicas e mudanças no estilo de vida como base do manejo terapêutico (Oliveira et al., 2025). O objetivo da pesquisa é analisar o impacto da mudança no estilo de vida no controle da Síndrome dos Ovários Policísticos, com ênfase nas abordagens nutricionais e na prática de exercícios físicos como estratégias de manejo para reduzir os sintomas e as complicações associadas à condição.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa, com uma abordagem qualitativa, focada na análise do impacto da mudança de estilo de vida no controle da síndrome dos ovários policísticos (SOP). A pesquisa tem caráter descritivo e exploratório, com o objetivo de examinar criticamente a produção científica recente sobre os efeitos dos hábitos de estilo de vida, como reeducação alimentar, exercício físico e higiene do sono, no manejo da SOP, especialmente no controle do hiperandrogenismo, um dos principais fatores relacionados à síndrome.

A escolha pela revisão narrativa se dá pela possibilidade de integrar diferentes perspectivas teóricas e evidências clínicas, sem a necessidade de um protocolo estatístico rigoroso, como nas revisões sistemáticas. Essa flexibilidade permite uma análise abrangente e contextualizada dos estudos disponíveis sobre a SOP, que incluem variações na dieta, nas abordagens terapêuticas e nos comportamentos adotados pelas mulheres afetadas pela condição. O foco está em compreender as diversas estratégias adotadas para o controle da SOP e os resultados observados nas pacientes, com ênfase nas evidências sobre o impacto da mudança de estilo de vida.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas principais bases de dados científicas, como Google Scholar e SciELO. Os descritores utilizados foram “Síndrome do Ovário Policístico”, “Hiperandrogenismo” e “Hábitos de Estilo de Vida”, combinados por operadores booleanos para ampliar o alcance das pesquisas e refinar os resultados encontrados. O recorte temporal abrangeu o período de 2021

a 2026, garantindo a inclusão de estudos mais recentes, alinhados às práticas clínicas atuais e às diretrizes mais recentes sobre o tratamento e manejo da SOP.

Os critérios de inclusão consideraram artigos científicos originais, revisões integrativas e narrativas, teses, dissertações e diretrizes clínicas que abordam diretamente a SOP e a relação com os hábitos de estilo de vida, com foco na alimentação, exercício físico e aspectos emocionais e psicológicos das pacientes sobre a saúde mental e a qualidade de vida das mulheres com SOP. A seleção do material ocorreu a partir da leitura inicial dos títulos e resumos dos artigos, com o objetivo de identificar aqueles que abordavam, de maneira mais direta, os efeitos das mudanças de estilo de vida no controle da SOP. Posteriormente, os textos selecionados foram lidos integralmente, para uma análise detalhada do conteúdo, permitindo a categorização dos principais achados em núcleos temáticos relacionados ao controle metabólico, hormonal e emocional das pacientes com SOP. Essa organização foi essencial para a construção da análise interpretativa do impacto dessas mudanças de estilo de vida.

A análise qualitativa envolveu a interpretação crítica dos dados extraídos, focando na comparação das diferentes abordagens apresentadas pelos autores. Buscou-se identificar as convergências e divergências nos resultados encontrados sobre os efeitos das mudanças de estilo de vida na SOP, bem como compreender a interação entre fatores biológicos, ambientais e comportamentais que contribuem para o controle da condição. A interpretação dos dados foi realizada por meio dos aspectos clínicos, metabólicos, hormonais e emocionais da SOP, permitindo uma visão ampla sobre o impacto das intervenções no estilo de vida.

Foram excluídos da análise estudos que não apresentavam relação direta com a temática central da pesquisa, como aqueles focados exclusivamente em outras condições hormonais ou metabólicas, bem como materiais indisponíveis na íntegra ou publicações anteriores ao período delimitado. Também foram descartados textos que apresentavam fragilidade metodológica ou falta de consistência teórica. Esse critério de exclusão garantiu rigor acadêmico na seleção das produções analisadas, assegurando relevância científica e a adequação dos artigos selecionados ao tema proposto. A partir dessa análise, foi possível construir uma síntese interpretativa que articula as evidências científicas encontradas e discute as implicações práticas para o manejo da SOP. Dessa forma, a metodologia adotada permitiu uma análise aprofundada e contextualizada sobre o impacto das mudanças de estilo de vida no controle da síndrome dos ovários policísticos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino prevalente, que afeta um número significativo de mulheres em idade fértil. Caracterizada por uma combinação de sinais clínicos como irregularidade menstrual, resistência à insulina, infertilidade e sinais de hiperandrogenismo (como acne e hirsutismo), essa síndrome traz sérias consequências para a saúde física e emocional das mulheres (Reis et al., 2025). Embora o tratamento farmacológico com anticoncepcionais e metformina seja amplamente utilizado para o controle sintomático, esses tratamentos têm um efeito paliativo, sem abordar as causas metabólicas subjacentes da SOP (Martins et al., 2024). Nesse contexto, as mudanças de estilo de vida (MEV) têm se mostrado uma abordagem terapêutica eficaz e sustentável, capaz de lidar com os fatores metabólicos e hormonais que alimentam a síndrome, oferecendo uma solução mais completa e duradoura (Barros et al., 2025).

Uma das principais estratégias dentro da MEV envolve a reeducação alimentar, com destaque para dietas de baixo índice glicêmico, que têm mostrado eficácia significativa na regulação dos níveis de glicose e insulina, fatores chave na resistência à insulina, que é uma característica central da SOP (Durayski, 2025). De acordo com Carvalho e Cortes (2025), as dietas de baixo índice glicêmico ajudam a reduzir os níveis de insulina e a minimizar a produção excessiva de andrógenos pelos ovários, um mecanismo que resulta na normalização dos ciclos menstruais e na melhoria da fertilidade. Além disso, essas dietas também desempenham um papel importante na redução da gordura visceral, que é um fator de risco importante para a progressão da SOP, uma vez que a gordura visceral está associada à inflamação crônica e resistência à insulina (Marques et al., 2024).

Além da alimentação, a prática regular de exercícios físicos surge como outro pilar fundamental da MEV. Segundo Silva (2025), a prática de exercícios físicos tem um impacto direto na melhoria da sensibilidade à insulina, além de promover a redução da gordura corporal e a modulação dos níveis hormonais. A combinação de exercícios aeróbicos com atividades que aumentam a massa muscular, como a musculação, melhora a resposta do corpo à insulina, contribuindo para a regularização dos ciclos menstruais e a redução dos sintomas da SOP (Oliveira et al., 2025). Assim, a integração de dieta equilibrada com exercícios físicos regulares se mostra como uma estratégia altamente eficaz no controle dos sintomas da síndrome e no aumento da fertilidade (Leite et al., 2025).

Em paralelo à alimentação e ao exercício físico, a higiene do sono tem se mostrado um fator determinante no controle da SOP. A privação de sono tem sido diretamente associada ao aumento da resistência à insulina e ao desequilíbrio hormonal, exacerbando os sintomas da síndrome (Santos; Cavalcante; Freitas, 2024). De acordo com Mota et al. (2025), a regulação adequada do sono, com a

implementação de uma rotina de descanso regular, pode ajudar a controlar os níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse, que também interfere nos mecanismos metabólicos e hormonais das mulheres com SOP. Dessa maneira, garantir uma boa qualidade de sono é uma intervenção essencial que potencializa os efeitos positivos da dieta e dos exercícios no controle da SOP.

A perda de peso, mesmo que modesta, tem se mostrado crucial no tratamento da SOP. De acordo com Leite et al. (2025), a perda de 5% a 10% do peso corporal pode restaurar a ovulação e regularizar os ciclos menstruais, além de melhorar os níveis de insulina e reduzir a produção excessiva de andrógenos. Isso ocorre porque a redução do peso diminui a gordura visceral, que está diretamente associada à resistência à insulina e ao agravamento dos sintomas da SOP (Marques et al., 2024). Assim, a combinação de uma dieta saudável, a prática de exercícios físicos regulares e a perda de peso modesta surge como uma estratégia eficaz para a recuperação da função ovariana e a melhoria da fertilidade em mulheres com SOP.

Além da perda de peso, a inclusão de probióticos e alimentos ricos em fibras na dieta tem mostrado efeitos positivos no controle da SOP. Segundo Deretti et al. (2025), a combinação de hábitos alimentares saudáveis com o uso de probióticos pode otimizar o metabolismo lipídico e reduzir a gordura visceral, além de ajudar na modulação da microbiota intestinal. A melhoria da saúde intestinal tem impacto direto na resistência à insulina e na redução da inflamação de baixo grau, fatores importantes na regulação hormonal e no controle dos sintomas da SOP (Silva., 2025). Dessa forma, a utilização de probióticos como parte da intervenção nutricional oferece uma estratégia adicional eficaz no controle da síndrome, proporcionando benefícios tanto para a saúde metabólica quanto hormonal.

A redução dos sinais de hiperandrogenismo, como acne e hirsutismo, também é uma das melhorias observadas com a implementação de mudanças no estilo de vida. De acordo com Carvalho e Cortes (2025), a adoção de uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos regulares ajudam a diminuir a produção excessiva de andrógenos, resultando em uma redução visível da acne e no controle do crescimento excessivo de pelos. Esses benefícios têm um impacto significativo na autoestima das mulheres, ajudando a melhorar sua qualidade de vida e a reduzir os sintomas psicológicos, como a ansiedade e a depressão, que são comuns em pacientes com SOP (Sampaio; Oliveira, 2025).

Outro benefício das MEVs é a prevenção de doenças crônicas graves, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, que são frequentemente associadas à SOP devido à resistência à insulina. De acordo com Silva (2025), a adoção de uma dieta saudável, a prática regular de exercícios e a manutenção do peso corporal têm mostrado ser eficazes na redução do risco de desenvolvimento dessas comorbidades, que são condições crônicas com impacto direto na saúde a longo prazo. Além disso, a redução da gordura visceral e a melhora do perfil lipídico, com o aumento do HDL e a redução do LDL, são essenciais para a

prevenção de doenças cardiovasculares (Marques et al., 2024). Portanto, as mudanças no estilo de vida não só tratam os sintomas da SOP, mas também atuam na prevenção de complicações de longo prazo, proporcionando uma vida mais saudável e prolongada para as mulheres afetadas pela síndrome.

No entanto, a eficácia das MEVs não se limita apenas à melhora dos parâmetros clínicos e metabólicos. De acordo com Mota et al. (2025), o impacto das mudanças de estilo de vida também se reflete no bem-estar psicológico das mulheres. A melhoria da aparência física, especialmente a redução dos sinais de hiperandrogenismo, está diretamente ligada à melhoria da autoestima, o que pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade e depressão, comuns entre as pacientes com SOP. Essa mudança emocional, por sua vez, contribui para uma melhor adesão ao tratamento e para a manutenção dos resultados alcançados (Oliveira et al., 2025).

A combinação de exercícios de força com uma dieta hiperproteica de baixo índice glicêmico tem se mostrado especialmente eficaz no controle da SOP, especialmente no que diz respeito à preservação da massa magra e à redução da taxa metabólica basal. Segundo Silva (2025) e Carvalho e Cortes (2025), essa combinação tem um impacto direto no controle do peso corporal e na regulação hormonal, fatores essenciais no tratamento da SOP. A preservação da massa muscular, em particular, é fundamental para o controle da taxa metabólica basal, evitando o ganho de peso a longo prazo e melhorando o perfil metabólico das mulheres com SOP (Durayski, 2025). Assim, a integração da musculação com uma dieta balanceada se apresenta como uma estratégia essencial para o controle dos sintomas e a promoção de uma saúde duradoura.

Além disso, a modulação da expressão gênica, facilitada pela ingestão de alimentos ricos em antioxidantes e ômega-3, tem mostrado resultados promissores na melhoria da qualidade dos oócitos e na redução do estresse oxidativo folicular (Durayski, 2025; Marques et al., 2024). Esses nutrientes desempenham um papel crucial na saúde ovariana e na regulação hormonal, contribuindo para a melhora da função reprodutiva e aumentando as chances de concepção em mulheres com SOP, especialmente aquelas com obesidade (Carvalho; Cortes, 2025). Assim, a inclusão de antioxidantes e outros nutrientes essenciais na dieta é uma estratégia fundamental não só para a saúde metabólica, mas também para a saúde reprodutiva das pacientes com SOP.

A adoção de uma abordagem integrativa, que combine dieta balanceada, exercício físico regular, higiene do sono e uso de probióticos, tem se mostrado eficaz na redução da resistência à insulina e no controle dos sintomas da SOP. De acordo com Deretti et al. (2025), essas estratégias integradas têm o potencial de otimizar o metabolismo e reduzir a gordura visceral, proporcionando uma abordagem terapêutica completa e eficaz para a síndrome. Além disso, a melhoria da saúde intestinal, combinada com

a modulação da microbiota, tem mostrado resultados positivos na redução da inflamação de baixo grau e na regulação hormonal, fatores importantes no controle da SOP (Silva., 2025).

O controle de peso também se revela como uma intervenção primordial para a prevenção de complicações associadas à SOP. A resistência à insulina e a obesidade são fatores de risco para o desenvolvimento de comorbidades como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, condições que afetam a saúde a longo prazo das mulheres com SOP (Silva., 2025; Marques et al., 2024). A implementação de uma dieta equilibrada, a prática regular de exercícios e a manutenção do peso corporal não só tratam os sintomas da síndrome, mas também contribuem para a redução do risco de doenças crônicas, proporcionando uma saúde mais robusta e uma vida mais longa para as mulheres com SOP (Silva, 2025).

A abordagem multidisciplinar no tratamento da SOP, envolvendo ginecologistas, nutricionistas e psicólogos, tem demonstrado melhores resultados em comparação com o manejo isolado por um único profissional. De acordo com Barros et al. (2025) e Mota et al. (2025), o acompanhamento conjunto por esses profissionais oferece um tratamento mais completo e personalizado, que leva em consideração todos os aspectos da saúde das pacientes, incluindo os fatores físicos, hormonais, metabólicos e emocionais. Esse modelo de cuidado integral tem se mostrado mais eficaz na remissão dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida das pacientes, resultando em um controle mais duradouro e eficaz da SOP.

Por fim, as mudanças de estilo de vida emergem como a intervenção de primeira linha no tratamento da síndrome dos ovários policísticos, com benefícios abrangentes que incluem a melhoria dos parâmetros metabólicos, hormonais e psicológicos. A combinação de uma alimentação saudável, exercícios físicos regulares e uma boa higiene do sono oferece uma abordagem abrangente e eficaz para o controle dos sintomas da SOP e para a promoção da saúde geral das mulheres afetadas pela síndrome (Reis et al., 2025; Mota et al., 2025). Com o suporte adequado e a adesão contínua às mudanças de estilo de vida, as mulheres com SOP podem alcançar um controle significativo da condição e uma vida mais saudável e equilibrada.

4. CONCLUSÃO

Diante do exposto, observa-se que a síndrome dos ovários policísticos (SOP) exige uma intervenção cuidadosa e abrangente, uma vez que suas manifestações clínicas e metabólicas afetam múltiplas dimensões da saúde das mulheres. Embora os tratamentos farmacológicos, como o uso de anticoncepcionais e metformina, desempenhem um papel importante no alívio dos sintomas, eles não tratam as causas subjacentes da síndrome. Assim, as mudanças no estilo de vida se destacam como um componente essencial no manejo da SOP, proporcionando não apenas o controle dos sintomas, mas também a abordagem de suas raízes metabólicas e hormonais, com benefícios duradouros.

A reeducação alimentar emerge como um pilar central nesse processo. Dietas de baixo índice glicêmico, ao regular os níveis de insulina, têm um impacto significativo na redução da resistência à insulina, um dos principais mecanismos patológicos da SOP. A normalização da insulina também contribui para a redução da produção excessiva de andrógenos, os hormônios responsáveis por sintomas como acne e hirsutismo. Além disso, essas dietas ajudam a diminuir a gordura visceral, um fator crítico para o agravamento da SOP, visto que a gordura abdominal está diretamente associada à resistência à insulina e à inflamação crônica, que são comuns em mulheres com a síndrome.

A prática regular de exercícios físicos, especialmente aqueles voltados para a preservação da massa muscular, como a musculação, tem se mostrado igualmente eficaz no controle da SOP. Os exercícios não só ajudam a reduzir a gordura corporal, mas também favorecem a sensibilidade à insulina e a modulação dos níveis hormonais. Como resultado, há uma melhora significativa no controle dos sintomas metabólicos e hormonais, além de benefícios visíveis para a saúde reprodutiva, como a regularização dos ciclos menstruais e a melhoria da fertilidade. A combinação de dieta balanceada e exercícios físicos regulares tem mostrado ser mais eficaz do que o uso isolado de medicamentos, proporcionando um tratamento mais abrangente e sustentável.

Além das mudanças na alimentação e no exercício físico, a higiene do sono desempenha um papel crucial no controle da SOP. O sono inadequado, associado ao aumento dos níveis de cortisol, pode agravar a resistência à insulina e os desequilíbrios hormonais. Ao garantir uma rotina de sono adequada, com horários regulares e boa qualidade de descanso, as pacientes podem melhorar a regulação dos processos metabólicos e hormonais, potencializando os efeitos das modificações na dieta e no exercício. Dessa maneira, o sono não deve ser visto apenas como uma questão de repouso, mas como uma estratégia essencial no controle da SOP.

A redução de 5% a 10% do peso corporal tem um impacto direto na restauração da ovulação e na regularização dos ciclos menstruais, além de melhorar a resistência à insulina e reduzir a produção de andrógenos. Isso não só facilita a concepção, mas também contribui para a melhoria dos sintomas estéticos da SOP, como a acne e o hirsutismo, resultando em um aumento significativo da autoestima e do bem-estar psicológico das pacientes. Combinada com uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos, a perda de peso surge como uma estratégia crucial para o controle da síndrome.

O uso de probióticos, associado à adoção de hábitos alimentares saudáveis, também tem demonstrado um efeito positivo no tratamento da SOP. A modulação da microbiota intestinal, através da ingestão de probióticos, tem mostrado resultados favoráveis na redução da gordura visceral, na melhora do metabolismo lipídico e na redução da inflamação sistêmica, fatores fundamentais no controle da resistência

à insulina e na regulação hormonal. Além disso, o uso de probióticos pode contribuir para o equilíbrio dos níveis de testosterona, favorecendo a redução dos sinais de hiperandrogenismo, como o hirsutismo e a acne.

A redução dos sinais visíveis de hiperandrogenismo, como a acne e o hirsutismo, tem um impacto direto na autoestima das mulheres com SOP, e essa melhoria estética se reflete em benefícios psicológicos importantes. A melhora da aparência física, proporcionada pela diminuição dos níveis de andrógenos, resulta em um aumento da confiança e no alívio dos quadros de ansiedade e depressão, problemas comuns em mulheres que enfrentam os sintomas estéticos da síndrome. A redução dos sintomas físicos, portanto, traz uma transformação emocional, que fortalece a adesão ao tratamento e contribui para a qualidade de vida das pacientes.

Além dos efeitos imediatos na saúde física e emocional, as mudanças de estilo de vida também desempenham um papel importante na prevenção de doenças crônicas associadas à SOP. A resistência à insulina, característica central da síndrome, está diretamente ligada ao aumento do risco de doenças como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Com o controle da resistência à insulina e a redução da gordura visceral, as mudanças de estilo de vida ajudam a diminuir significativamente o risco dessas comorbidades, proporcionando uma vida mais saudável e prolongada para as mulheres com SOP.

O acompanhamento multidisciplinar tem se mostrado um fator determinante para o sucesso do tratamento da SOP. Profissionais como ginecologistas, nutricionistas e psicólogos desempenham papéis complementares no manejo da síndrome, contribuindo para uma abordagem mais completa e personalizada. A colaboração entre esses especialistas permite uma atenção mais detalhada às necessidades físicas, hormonais, metabólicas e emocionais das pacientes, resultando em uma maior eficácia no tratamento e na redução dos sintomas.

As mudanças de estilo de vida, quando implementadas de forma contínua e acompanhadas por profissionais especializados, têm mostrado benefícios não só na redução dos sintomas da SOP, mas também na melhoria da saúde cardiovascular das mulheres afetadas pela síndrome. O controle do peso, aliado à adoção de hábitos saudáveis, contribui para a estabilização do perfil lipídico, com o aumento do HDL e a redução do LDL, fatores importantes na prevenção de aterosclerose e outras doenças cardiovasculares. Além disso, a redução do espessamento da camada íntima-média das carótidas, um marcador precoce de aterosclerose, tem sido associada ao controle eficaz da SOP por meio das mudanças de estilo de vida.

A longo prazo, a manutenção de um estilo de vida saudável proporciona não apenas o controle da SOP, mas também uma proteção significativa contra complicações futuras. A resistência à insulina e a obesidade, características comuns da síndrome, são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas graves, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Ao adotar uma dieta balanceada, praticar

exercícios físicos regularmente e manter um peso corporal saudável, as mulheres com SOP podem reduzir consideravelmente o risco dessas comorbidades, garantindo uma vida mais saudável e sem as limitações impostas pela síndrome.

Por fim, as mudanças de estilo de vida configuram-se como a intervenção de primeira linha no tratamento da síndrome dos ovários policísticos. A combinação de alimentação saudável, exercício físico regular e cuidados com o sono oferece uma abordagem completa e eficaz para o controle dos sintomas da SOP, ao mesmo tempo que melhora a saúde metabólica, hormonal e emocional das mulheres afetadas. A implementação dessas mudanças, quando acompanhada por suporte multidisciplinar, resulta em uma transformação significativa na qualidade de vida das pacientes, proporcionando um controle duradouro e sustentável da síndrome. Assim, a adoção de hábitos saudáveis emerge como a estratégia mais eficaz e acessível para mulheres com SOP, contribuindo para o bem-estar físico e emocional a longo prazo.

REFERÊNCIAS

BARROS, Josefa Hellôany Fernandes et al. Síndrome dos ovários policísticos: desafios e perspectivas no tratamento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 11, p. 8454-8464, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/22624>. Acesso em: 01 fev. 2026.

CARVALHO, Maysa Nunes; CORTES, Luciana Segurado. Influência do estilo de vida na síndrome do ovário policístico. **Revista Foco**, v. 18, n. 10, p. e9988-e9988, 2025. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/9988>. Acesso em: 01 fev. 2026.

DERETTI, Clara et al. Abordagens integrativas no manejo da síndrome dos ovários policísticos com probióticos e hábitos saudáveis. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 15, n. 97, p. 15998-16005, 2025. Disponível em: <http://revistasau decoletiva.com.br/index.php/sau decoletiva/article/view/3458>. Acesso em: 01 fev. 2026.

DURAYSKI, Mariana de Costa. **Alimentação como revolução: pode a nutrição ser a chave para o controle da síndrome do ovário policístico?** 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade La Salle, Canoas, 2025. Disponível em: <http://repositorio.unilasalle.edu.br/handle/11690/4393>. Acesso em: 01 fev. 2026.

GONÇALVES, Beatriz Alves et al. **Síndrome do ovário policístico: uma revisão científica**. [S. l.: s. n.], 2025. Disponível em: https://sistema.editorapasteur.com.br/uploads/pdf/publications_chapter/S%C3%8DNDROME%20DO%20OV%C3%81RIO%20POLIC%C3%8DSTICO%20UMA%20REVIS%C3%83O%20CIENT%C3%8DFI%20CA-6ac2f326-6ac0-4cf5-bdae-cd16e249bfb0.pdf. Acesso em: 01 fev. 2026.

LEITE, Thaís Cançado et al. Infertilidade feminina por síndrome dos ovários policísticos: diagnóstico baseado em evidências e manejo personalizado: revisão de literatura. **Fisioterapia Brasil**, v. 26, n. 5, p.

2662-2675, 2025. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Fisioterapia-Brasil/article/view/575>. Acesso em: 01 fev. 2026.

MARQUES, Artur Valério et al. Explorando o impacto da obesidade na fertilidade, na síndrome dos ovários policísticos e nos resultados de saúde materna: uma revisão abrangente das pesquisas atuais. **International Journal of Health Management Review**, v. 10, n. 1, p. e358-e358, 2024. Disponível em: <https://www.ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/358>. Acesso em: 01 fev. 2026.

MARTINS, João Thales Vasconcelos et al. Desafios e avanços no tratamento da síndrome dos ovários policísticos (SOP). **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 8, p. 2019-2028, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih.s/article/view/2953>. Acesso em: 01 fev. 2026.

MOTA, Ana et al. Abordagens multidisciplinares no manejo da síndrome dos ovários policísticos (SOP). **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 1, p. 1122-1129, 2025. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih.s/article/view/4912>. Acesso em: 01 fev. 2026.

OLIVEIRA, Alldas et al. Efeito de medidas não farmacológicas no controle de sinais e sintomas em pacientes com síndrome dos ovários policísticos. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 18, n. 1, p. e14650, 2025. Disponível em: <https://elibrary.ru/item.asp?id=81088345>. Acesso em: 01 fev. 2026.

PACHECO, Kate Kristiny da Silva et al. Polycystic Ovary Syndrome: a literature review. **Research, Society and Development**, v. 15, n. 2, p. e3215250631, 2026. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/50631>. Acesso em: 01 fev. 2026.

REIS, Camille Keli Franco et al. Tratamentos medicamentosos e mudanças de estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos (SOP): uma revisão narrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 5, p. e10514548947, 2025. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/48947>. Acesso em: 01 fev. 2026.

SAMPAIO, Centro Universitário Doutor Leão; OLIVEIRA, Dandara Felícia Camelo de. **A síndrome dos ovários policísticos e seus impactos multidimensionais na saúde da mulher: uma revisão integrativa**. Juazeiro do Norte: UNILEÃO, 2025. Disponível em: <https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/ENFERMAGEM1/E1889.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2026.

SANTOS, Ellen Beatriz Caetano dos; CAVALCANTE, Thaís de Araujo; FREITAS, Rosa Caroline Mata Verçosa de. A relação entre a síndrome dos ovários policísticos e o estilo de vida das mulheres. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 7, n. 14, p. e141052, 2024. Disponível em: <https://mail.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1052>. Acesso em: 01 fev. 2026.

SILVA, Gustavo Iltemberg Sousa. Inter-relação entre síndrome dos ovários policísticos e diabetes mellitus: implicações para a saúde reprodutiva e metabólica. **Revista Saber Digital**, v. 18, n. 2, p. e20251805, 2025. Disponível em: <https://unifaa.emnuvens.com.br/SaberDigital/article/view/1706>. Acesso em: 01 fev. 2026.

SILVA, Isabela Félix. **Impacto da dieta e estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos: evidências de uma revisão narrativa**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2025. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/9414>. Acesso em: 01 fev. 2026.