

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS - FEF

Isadora Batistão de Jesus
Maria Julia Rodrigues Costa
Priscila Gomes da Rocha de Lima

Nutrição na Síndrome do Ovário Policístico (SOP)

Fernandópolis
2025

Isadora Batistão de Jesus
Maria Julia Rodrigues Costa
Priscila Gomes da Rocha de Lima

Nutrição na Síndrome do Ovário Policístico (SOP)

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título em Bacharel em
nutrição, fundação educacional de
Fernandópolis.

Orientador: Profª Gabriella Roberta
Correia Fonseca
Coorientador: Ana Carolina Bom Camargo

Fernandópolis

2025

Isadora Batistão de Jesus
Maria Julia Rodrigues Costa
Priscila Gomes da Rocha de Lima

Nutrição na Síndrome do Ovário Policístico (SOP)

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos para
obtenção do título em Bacharel em
nutrição, fundação educacional de
Fernandópolis.

Orientador: Prof^a Gabriella Roberta
Correia Fonseca
Coorientador: Ana Carolina Bom Camargo

Comissão Examinadora

Prof^a Gabriella Roberta Correia Fonseca
Fundação educacional de Fernandópolis - FEF
Orientador

Prof^a Ana Carolina Bom Camargo
Fundação educacional de Fernandópolis - FEF

Prof^a Elizabeth Fernandes Buzinaro
Fundação educacional de Fernandópolis - FEF

Fernandópolis
10 de Fernandópolis de 2025

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar a importância da nutrição no tratamento e prevenção da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), com foco em como dietas específicas podem ajudar a controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida das mulheres afetadas por essa condição. A metodologia adotada envolveu uma revisão bibliográfica de estudos recentes sobre os efeitos de determinados nutrientes, como fibras, antioxidantes, vitaminas e ácidos graxos ômega-3, no manejo da SOP. Os resultados indicaram que uma alimentação balanceada pode reduzir a resistência à insulina, controlar os níveis hormonais e contribuir para a perda de peso, fatores essenciais no controle da SOP. Além disso, alimentos específicos como a canela mostraram-se eficazes na redução da resistência à insulina e nos níveis de testosterona. As conclusões sugerem que, embora existam desafios na implementação de intervenções nutricionais, a nutrição adequada desempenha um papel fundamental na gestão da SOP e deve ser considerada como parte integral do tratamento, reforçando a importância de abordagens personalizadas e do acompanhamento profissional para garantir a adesão a planos alimentares eficazes.

Palavras-chave: Síndrome dos Ovários Policísticos. Nutrição. Resistência à Insulina.

ABSTRACT

This paper aims to analyze the importance of nutrition in the treatment and prevention of Polycystic Ovary Syndrome (PCOS), focusing on how specific diets can help control symptoms and improve the quality of life of women affected by this condition. The methodology adopted involved a literature review of recent studies on the effects of certain nutrients, such as fiber, antioxidants, vitamins and omega-3 fatty acids, on the management of PCOS. The results indicated that a balanced diet can reduce insulin resistance, control hormone levels and contribute to weight loss, essential factors in the management of PCOS. In addition, specific foods such as cinnamon have been shown to be effective in reducing insulin resistance and testosterone levels. The findings suggest that, although there are challenges in implementing nutritional interventions, proper nutrition plays a key role in the management of PCOS and should be considered an integral part of treatment, reinforcing the importance of personalized approaches and professional monitoring to ensure adherence to effective dietary plans.

Keywords: Polycystic ovary syndrome. Nutrition. Insulin resistance.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma das condições endócrinas mais comuns entre mulheres em idade reprodutiva, afetando cerca de 5% a 10% da população feminina mundial. Essa síndrome é caracterizada por uma combinação de sinais e sintomas que incluem irregularidades menstruais, hiperandrogenismo (excesso de hormônios masculinos), e ovários policísticos observados por ultrassonografia. Os sintomas podem variar de leve a grave, com a presença de acne, hirsutismo (crescimento excessivo de pelos) e dificuldades para engravidar devido à anovulação. Além disso, a SOP está frequentemente associada ao aumento do risco de comorbidades metabólicas, como resistência à insulina, obesidade e diabetes tipo 2, o que pode agravar ainda mais os sintomas (Morawski et al., 2023).

A alimentação desempenha um papel fundamental no manejo e prevenção da SOP, já que uma dieta balanceada pode ajudar a controlar os níveis de insulina e hormônios, fatores diretamente envolvidos na manifestação e agravamento da doença. Estudos indicam que a adoção de uma dieta com baixo índice glicêmico e rica em nutrientes essenciais pode melhorar a função ovariana e reduzir os sintomas associados à SOP. A nutrição, portanto, é um fator crucial tanto na prevenção quanto no controle dos sintomas, pois pode afetar diretamente o equilíbrio hormonal e a saúde metabólica das mulheres acometidas pela condição (Carvalho; Soares, 2022).

Certos tipos de alimentos têm se mostrado particularmente benéficos no tratamento e prevenção da SOP. Alimentos ricos em fibras, como grãos integrais, legumes e vegetais, ajudam a controlar os níveis de glicose no sangue e a reduzir a resistência à insulina. Além disso, fontes de ácidos graxos essenciais, como peixes ricos em ômega-3 (salmão, sardinha) e nozes, podem ajudar a diminuir a inflamação e melhorar a sensibilidade à insulina. A inclusão de alimentos antioxidantes, como frutas e vegetais frescos, também tem sido sugerida para ajudar a combater os efeitos do estresse oxidativo, frequentemente elevado em mulheres com SOP (Nogueira et al., 2024).

A canela tem sido estudada como uma possível aliada no tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), podendo melhorar a resistência à insulina, regular o ciclo menstrual e reduzir a testosterona. Apesar de ainda exigir mais pesquisas, seu consumo dentro de uma dieta equilibrada mostra-se promissor.

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrina comum entre mulheres em idade reprodutiva, associada a uma série de complicações metabólicas e reprodutivas. Este trabalho tem como objetivo analisar o papel da nutrição no controle dos sintomas da SOP, com foco em dietas específicas, como a de baixo índice glicêmico, para melhorar a qualidade de vida das mulheres afetadas por essa síndrome.

2 METODOLOGIA

Este estudo é baseado em uma revisão bibliográfica que seleciona artigos recentes publicados nos últimos cinco anos, obtidos das bases de dados Google Acadêmico e SciELO. A revisão foca no impacto da nutrição no manejo da SOP, avaliando especialmente a eficácia de dietas com baixo índice glicêmico, fibras e ácidos graxos ômega-3.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 A Síndrome do Ovário Policístico (SOP)

A compreensão dos fatores metabólicos relacionados à SOP, como a resistência à insulina, é essencial para contextualizar as estratégias nutricionais que serão discutidas. De acordo com a literatura revisada, intervenções alimentares com baixo índice glicêmico pode ser particularmente eficazes para controlar esses fatores.

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma das endocrinopatias mais comuns entre mulheres em idade reprodutiva, caracterizando-se por um conjunto de manifestações clínicas e bioquímicas relacionadas a desequilíbrios hormonais. Trata-se de uma condição complexa e multifatorial, cujas causas exatas ainda não são completamente elucidadas, mas que envolvem fatores genéticos, metabólicos e ambientais (Cremonez; Siqueira, 2022).

Entre as principais características clínicas da SOP destacam-se a oligo ou anovulação crônica, o hiperandrogenismo e a presença de ovários policísticos ao ultrassom. A presença de pelo menos dois desses critérios, segundo o Consenso de Roterda de 2003, é suficiente para o diagnóstico da síndrome, desde que sejam excluídas outras causas endócrinas (Pena et al., 2022).

A Síndrome dos Ovários Policísticos envolve uma disfunção hormonal que estimula a produção excessiva de andrógenos, prejudicando o desenvolvimento dos folículos ovarianos, o que pode levar à formação de cistos e à anovulação contínua.

A Síndrome dos Ovários Policísticos apresenta manifestações clínicas variadas, exigindo uma abordagem individualizada. A presença de cistos nos ovários não é essencial para o diagnóstico, sendo fundamental considerar também os aspectos endócrinos e metabólicos envolvidos.

Uma das manifestações mais preocupantes é a infertilidade, resultante da anovulação crônica característica da síndrome. A ausência ou irregularidade da ovulação impede a liberação regular de óvulos, dificultando a concepção de forma natural. Segundo Costa et al. (2023), essa condição compromete significativamente a fertilidade feminina e, muitas vezes, é a principal razão pela qual as mulheres procuram diagnóstico e tratamento.

Outro fator relevante associado à SOP é o desenvolvimento de resistência à insulina, que predispõe à obesidade e ao diabetes tipo 2. Mulheres com SOP apresentam maior tendência ao acúmulo de gordura visceral, o que agrava o quadro metabólico e contribui para a inflamação crônica de baixo grau. Essa resistência insulínica favorece a hiperglicemia e pode evoluir para um quadro de diabetes tipo 2 se não houver intervenção precoce. De acordo com Dias et al. (2022), a SOP deve ser compreendida não apenas como um distúrbio reprodutivo, mas também como uma condição metabólica complexa, com risco aumentado para doenças crônicas.

A obesidade, comum em mulheres com síndrome dos ovários policísticos (SOP), agrava os sintomas da condição, dificultando o controle hormonal e aumentando sinais como acne e excesso de pelos. Também eleva o risco de doenças cardiovasculares, exigindo uma abordagem de tratamento que inclua mudanças na alimentação, prática de exercícios físicos e, quando necessário, uso de medicamentos.

Além dos efeitos metabólicos e reprodutivos, a síndrome dos ovários policísticos também provoca impactos emocionais, como ansiedade, depressão e insatisfação com a imagem corporal. Esses aspectos estão ligados às mudanças físicas visíveis e aos desafios relacionados à fertilidade, sendo essencial incluir o suporte psicológico no tratamento para garantir um cuidado integral.

3.2 Aspectos Nutricionais e a SOP

A nutrição exerce um papel central no manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), sobretudo por sua influência direta sobre fatores metabólicos como a resistência à insulina, obesidade e inflamação crônica. A adoção de hábitos

alimentares equilibrados tem se mostrado uma estratégia eficaz para a redução dos sintomas e para a melhora da qualidade de vida das mulheres diagnosticadas com SOP. De acordo com Alves et al. (2025), a alimentação saudável e o estilo de vida ativo devem ser considerados pilares terapêuticos tão importantes quanto os tratamentos farmacológicos, dada a natureza multifatorial da síndrome.

A resistência à insulina, condição comumente associada à SOP, pode ser atenuada por meio de uma alimentação com baixo índice glicêmico, rica em fibras, vegetais, leguminosas e gorduras insaturadas. Esses alimentos auxiliam no controle da glicemia e reduzem os níveis circulantes de insulina, impactando positivamente a função ovulatória e o perfil hormonal. Conforme Oliveira, Silva e Salomon (2022), estratégias nutricionais que promovam a sensibilidade à insulina são fundamentais no controle clínico da SOP, contribuindo também para a redução do risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2.

A ingestão de alimentos com ação anti-inflamatória, como peixes ricos em ômega-3, frutas vermelhas, azeite de oliva e oleaginosas, ajuda a reduzir a inflamação sistêmica e promove o equilíbrio hormonal e metabólico. Quando associada à diminuição do consumo de ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas, essa alimentação contribui para a melhora dos níveis lipídicos e hormonais.

A adoção de um plano alimentar individualizado, orientado por um profissional capacitado, vai além da perda de peso, atuando na regulação dos processos hormonais e metabólicos característicos da SOP. Mesmo em mulheres com peso adequado, a alimentação tem papel terapêutico importante, evidenciando a nutrição como ferramenta fundamental no tratamento. Assim, a integração entre o suporte nutricional, médico e psicológico configura uma abordagem completa e eficaz para o manejo da síndrome. A influência do índice glicêmico (IG) dos alimentos no manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) tem sido amplamente discutida na literatura científica, especialmente em função da estreita relação entre a síndrome e a resistência à insulina. O consumo de alimentos com alto IG provoca picos de glicose no sangue, exigindo maior liberação de insulina pelo organismo (Morawski et al., 2023).

Nesse contexto, dietas baseadas em alimentos de baixo índice glicêmico vêm sendo recomendadas como estratégia terapêutica eficaz, esse tipo de dieta promove liberação mais lenta e gradual da glicose na corrente sanguínea, auxiliando no controle da glicemia e na melhora da sensibilidade à insulina. Assunção e Carvalho

(2021) enfatizam que o controle glicêmico adequado contribui para a redução dos níveis de insulina circulante, o que impacta positivamente na regulação do ciclo menstrual, na ovulação e na redução dos sintomas hiperandrogênicos, como acne e hirsutismo.

A dieta com baixo índice glicêmico traz benefícios que vão além do controle metabólico, auxiliando na redução de peso e na melhora do perfil lipídico, aspectos comumente comprometidos em mulheres com SOP. O consumo de grãos integrais, leguminosas, vegetais ricos em fibras e frutas com baixo IG contribui para o equilíbrio metabólico, ajudando também a reduzir a inflamação, fortalecer as defesas antioxidantes do corpo e diminuir o risco de comorbidades como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

A atuação de micronutrientes e compostos antioxidantes no tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos tem se mostrado relevante diante dos distúrbios metabólicos e inflamatórios associados à doença. Nutrientes como as vitaminas do complexo B, vitamina D, vitamina E, zinco, selênio e ácidos graxos ômega-3 possuem papel fundamental na modulação da resistência à insulina, do estresse oxidativo e da inflamação crônica de baixo grau, elementos frequentemente presentes nas mulheres diagnosticadas com SOP. Conforme Nogueira et al. (2024), o suporte nutricional adequado desses micronutrientes pode contribuir significativamente para a melhoria dos sintomas clínicos e metabólicos da síndrome.

A vitamina D, por exemplo, é constantemente estudada por sua relação com a sensibilidade à insulina, função ovariana e resposta imunológica. Sua deficiência é comum em pacientes com SOP e está associada à irregularidade menstrual, anovulação e aumento da resistência periférica à insulina. Oliveira (2022) destaca que a suplementação de vitamina D pode favorecer a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano, contribuindo para o restabelecimento da ovulação e da fertilidade.

3.3 Estratégias Alimentares no Manejo da SOP

As dietas recomendadas para mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) têm como objetivo principal a modulação dos sintomas clínicos e metabólicos, sobretudo a resistência à insulina, o hiperandrogenismo e o excesso de peso. A escolha alimentar adequada atua não apenas na promoção do emagrecimento, mas também na melhora da função hormonal e na regularização do ciclo menstrual. Campos, Leão e Souza (2021) afirmam que a alimentação equilibrada, aliada a um

estilo de vida saudável, exerce papel fundamental na redução das manifestações da SOP e na prevenção de comorbidades associadas, como diabetes tipo 2 e dislipidemias.

Uma das estratégias mais indicadas para pacientes com SOP é a adoção de dietas com baixo índice glicêmico (IG), pois alimentos com IG reduzido contribuem para a manutenção dos níveis glicêmicos e evitam picos de insulina, favorecendo a sensibilidade periférica a esse hormônio. Conforme Carvalho e Soares (2022), essas dietas se mostram eficazes na diminuição da circunferência abdominal, na redução dos níveis de testosterona livre e na melhora do perfil lipídico. Além disso, a inclusão de fibras alimentares, presentes em grãos integrais, legumes, verduras e frutas, é essencial para o controle glicêmico e para a saciedade, o que auxilia no controle do peso corporal.

A dieta mediterrânea, rica em alimentos naturais e com propriedades anti-inflamatórias como azeite de oliva, peixes, oleaginosas e vegetais, tem se destacado no tratamento nutricional da SOP. Esse padrão alimentar contribui para a melhora dos marcadores inflamatórios e metabólicos, auxilia na regulação da insulina e na redução da resistência a esse hormônio, além de favorecer uma perda de peso gradual.

A dieta cetogênica também tem sido explorada como estratégia de curto prazo para mulheres com resistência à insulina acentuada e obesidade associada à SOP. Essa abordagem, que prioriza o consumo de gorduras boas e restringe significativamente os carboidratos, pode induzir à cetose nutricional, promovendo rápida perda de peso e melhora da sensibilidade insulínica. No entanto, Carvalho e Soares (2022) alertam para a necessidade de supervisão profissional, uma vez que dietas restritivas podem causar efeitos colaterais e não são indicadas para todas as pacientes.

O manejo nutricional da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) envolve estratégias que contribuem para o equilíbrio hormonal, controle do peso e melhora da resistência à insulina. Nesse contexto, nutrientes como fibras, proteínas e gorduras saudáveis desempenham papel essencial no controle dos sintomas e na redução das complicações metabólicas associadas à síndrome. Silva et al. (2024) destacam que a presença desses componentes na dieta promove efeitos positivos no metabolismo da glicose, na regulação do apetite e na modulação do perfil inflamatório, fatores frequentemente alterados em mulheres com SOP.

As fibras alimentares, sobretudo as solúveis, exercem influência significativa na resposta glicêmica, retardando a absorção de carboidratos e, assim, reduzindo os picos de insulina. Essa ação contribui para o aumento da sensibilidade insulínica e para o controle do peso corporal, aspectos cruciais no tratamento da SOP. Além disso, segundo Lima e Pereira (2024), dietas ricas em fibras promovem maior saciedade, favorecendo a redução da ingestão calórica total e auxiliando no controle da obesidade abdominal, condição comum em pacientes com essa síndrome.

As proteínas desempenham papel fundamental na preservação da massa muscular, na promoção da saciedade e na estabilização da glicemia. O consumo adequado, especialmente de fontes magras como carnes brancas, ovos, leguminosas e laticínios com baixo teor de gordura, ajuda a evitar picos de açúcar no sangue e melhora o equilíbrio hormonal. Além disso, a ingestão proteica distribuída ao longo do dia contribui para o controle do apetite e diminui episódios de compulsão alimentar comuns em mulheres com SOP.

As gorduras saudáveis, especialmente os ácidos graxos mono e poli-insaturados como o ômega-3, desempenham papel crucial na modulação da inflamação e dos hormônios. A inclusão de alimentos como azeite de oliva, abacate, sementes e peixes de água fria na alimentação de mulheres com SOP pode diminuir os marcadores inflamatórios, melhorar o perfil lipídico e contribuir para a regularização do ciclo menstrual.

A composição corporal tem papel central na abordagem terapêutica da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), uma vez que o excesso de peso e a obesidade agravam suas manifestações clínicas e metabólicas. A manutenção de um peso corporal adequado contribui para a melhora da sensibilidade à insulina, para o reequilíbrio hormonal e para a regularização do ciclo menstrual. Segundo Costa et al. (2024), mulheres com SOP que apresentam maior acúmulo de gordura abdominal tendem a exibir níveis mais elevados de resistência insulínica e hiperandrogenismo, o que dificulta o controle dos sintomas e aumenta os riscos de comorbidades, como diabetes tipo 2 e dislipidemias.

A nutrição adequada, neste cenário, atua não apenas como ferramenta de prevenção da obesidade, mas também como tratamento coadjuvante eficaz para os aspectos endócrinos e metabólicos da SOP. Estratégias dietéticas que priorizam alimentos in natura, ricos em fibras, com controle do índice glicêmico e balanço adequado entre macronutrientes, são fundamentais para a redução do tecido adiposo,

especialmente o visceral. Bessa et al. (2022) enfatizam que a perda de peso de apenas 5% a 10% do peso corporal já pode resultar em melhorias significativas na ovulação, na fertilidade e no perfil lipídico das pacientes, mesmo sem atingir o peso ideal.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Eficácia nas Intervenções Nutricionais para a SOP

As intervenções nutricionais têm demonstrado elevada eficácia no manejo da SOP, uma condição de base endócrino-metabólica que exige estratégias terapêuticas integradas. A alimentação, quando planejada de forma individualizada e voltada para o controle glicêmico, pode proporcionar melhorias significativas nos sintomas clínicos, hormonais e metabólicos. Segundo Alves et al. (2025), a adoção de um padrão alimentar equilibrado e funcional, com ênfase em alimentos ricos em fibras, proteínas magras e gorduras insaturadas, contribui para a regulação da insulina, a redução do hiperandrogenismo e a melhora da fertilidade.

Além dos efeitos fisiológicos, a nutrição exerce impacto direto na qualidade de vida das mulheres com SOP, influenciando aspectos como autoestima, composição corporal e sintomas psicológicos. A eficácia das intervenções alimentares está associada à capacidade de reduzir o peso corporal de maneira sustentável, promover a regularidade do ciclo menstrual e diminuir os níveis de testosterona. De acordo com Bessa et al. (2022), mesmo uma perda de peso modesta, em torno de 5% a 10%, já é suficiente para induzir benefícios clínicos relevantes, especialmente em adolescentes, que apresentam maior vulnerabilidade às complicações psicossociais da síndrome.

Intervenções nutricionais eficazes incluem não apenas a prescrição alimentar, mas também a educação nutricional, o incentivo à prática regular de exercícios físicos e mudanças nos hábitos de vida. O acompanhamento profissional constante facilita a adesão ao plano alimentar e possibilita ajustes conforme a evolução dos parâmetros metabólicos e hormonais. Estratégias comprovadas, como dietas de baixo índice glicêmico, têm se mostrado eficientes na redução da resistência à insulina, um dos principais fatores da fisiopatologia da SOP.

4.2 Desafios na Implementação Nutricional para o Manejo da SOP

Embora a literatura aponte os benefícios de uma alimentação equilibrada para o controle dos sintomas, muitas mulheres encontram dificuldades na adesão às mudanças propostas. Segundo Lima e Pereira (2024), um dos principais entraves está relacionado à falta de orientação nutricional adequada, o que leva muitas pacientes a adotarem dietas restritivas sem acompanhamento, gerando frustração e efeitos adversos.

Sintomas como ganho de peso, excesso de pelos e acne podem afetar negativamente a autoestima, contribuindo para distúrbios alimentares e comportamentos compensatórios prejudiciais. A dificuldade em mudar hábitos está frequentemente ligada à percepção negativa da imagem corporal e à baixa motivação para adotar um estilo de vida saudável, tornando essencial incluir o suporte psicológico no tratamento nutricional.

A situação socioeconômica das pacientes impacta diretamente a adesão às orientações nutricionais, pois o acesso restrito a alimentos saudáveis, a falta de tempo para preparo de refeições balanceadas e as dificuldades para manter atividades físicas são obstáculos frequentes, sobretudo entre mulheres de baixa renda. A ausência de políticas públicas específicas para a saúde da mulher agrava essas limitações, evidenciando a importância de desenvolver estratégias de intervenção mais acessíveis e inclusivas.

O tratamento nutricional da SOP deve ser individualizado, considerando a variedade de sintomas e comorbidades de cada paciente, o que pode ser dificultado em atendimentos de grande demanda ou sistemas de saúde sobrecarregados. Planos alimentares personalizados, com objetivos realistas e progressivos, são essenciais, assim como a empatia e a escuta ativa dos profissionais, que favorecem o engajamento e a continuidade do cuidado. Dessa forma, a abordagem eficaz requer uma atuação integrada, que leve em conta as necessidades biológicas, emocionais e sociais das mulheres.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação desempenha um papel crucial no controle dos sintomas e na minimização das complicações associadas à doença, como resistência à insulina, obesidade e distúrbios hormonais. Ao adotar dietas equilibradas, ricas em fibras, antioxidantes, ômega-3 e outros nutrientes essenciais, é possível melhorar a saúde

metabólica das mulheres com SOP, promovendo um ambiente hormonal mais equilibrado e reduzindo os efeitos adversos da síndrome.

Além disso, alimentos específicos como a canela mostram-se promissores no tratamento da SOP, contribuindo para a redução da resistência à insulina e dos níveis de testosterona, fatores chave no agravamento da condição. O impacto positivo de uma alimentação balanceada no manejo da SOP é reforçado por diversos estudos, que indicam que mudanças dietéticas podem ser tão eficazes quanto outros tratamentos convencionais, com benefícios de longo prazo para a saúde da paciente.

Contudo, a implementação de estratégias nutricionais exige uma abordagem individualizada, considerando as particularidades de cada paciente. Desafios como a adesão a um plano alimentar específico, a influência de fatores culturais e o impacto psicológico da doença devem ser superados para que as intervenções sejam eficazes. A educação nutricional e o apoio contínuo de profissionais da saúde são essenciais para garantir que as mulheres com SOP possam adotar hábitos alimentares que favoreçam a sua qualidade de vida e bem-estar.

Portanto, é fundamental que mais pesquisas sejam realizadas, visando aprimorar as estratégias nutricionais e confirmar os efeitos dos alimentos específicos no tratamento da SOP. A nutrição, como uma ferramenta de intervenção, tem o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida das mulheres com SOP, representando um aspecto essencial do cuidado integral a essas pacientes.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Anne Caroline Siqueira et al. Papel da nutrição e do estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos (SOP). Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 17, n. 1, p. 10-10, 2025. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/download/2654/1913>
- ASSUNÇÃO, Caroline Maria Vasconcelos; CARVALHO, Luiza Marly Freitas. Condutas nutricionais no cuidado das manifestações da Síndrome dos Ovários Policísticos. Research, Society and Development, v. 10, n. 17, p. e24101724260-e24101724260, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/24260/21316>
- BESSA, Paula Romana et al. Manejo da Síndrome do Ovário Policístico (SOP) em Adolescentes. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. e208111537118-e208111537118, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/37118/30924>
- CAMPOS, Alessandra Espíndola; LEÃO, Maria Eduarda Bellotti; SOUZA, Mirla Albuquerque. O impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos

ovários policísticos. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 13, n. 2, p. e4354-e4354, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/4354/3277>

CARVALHO, Thainá Rodrigues; SOARES, Jaqueline Machado. Características que envolvem o processo de emagrecimento em mulheres com síndrome dos ovários policísticos (SOP): uma revisão de literatura. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 16, n. 100, p. 192-199, 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/download/1959/1252>

COSTA, Camila da Luz et al. Estado nutricional, hábitos alimentares e prática de exercício físico entre mulheres com síndrome do ovário policístico. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 18, n. 113, 2024.

COSTA, Júlia Raposo Palhares et al. Síndrome dos ovários policísticos: aspectos etiopatogênicos, métodos diagnósticos e condutas terapêuticas. Brazilian Journal of Development, v. 9, n. 3, p. 12362-12378, 2023.

CREMONEZ, Luanna de Souza Côrtes; SIQUEIRA, Emílio Conceição. Uma abordagem geral da Síndrome dos Ovários Policísticos: revisão de literatura. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 15, n. 9, p. e10908-e10908, 2022.

DIAS, Amanda Furtado et al. Síndrome dos ovários policísticos (SOP): fatores de risco associados e observações na pandemia da Covid-19. Brazilian Journal of Development, v. 8, n. 5, p. 34331-34350, 2022.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2020.

LIMA, Mônica; PEREIRA, Sara Sthephanny Silva. Síndrome dos ovários policísticos: alimentação e a prática esportiva. Revista Foco, v. 17, n. 4, 2024.

MORAWSKI, Bianca Mayer et al. Estratégias nutricionais no tratamento de mulheres com síndrome dos ovários policísticos. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 2, p. 430-441, 2023.

NOGUEIRA, Amanda Alves et al. Aspectos nutricionais na síndrome do ovário policístico. Revista Saúde dos Vales, v. 3, n. 1, 2024.

OLIVEIRA, Tainara Freitas; SILVA, Maria Júlia Assumpção Alves; SALOMON, Ana Lúcia Ribeiro. Síndrome do ovário policístico: a nutrição no tratamento de resistência à insulina e dos processos inflamatórios. Research, Society and Development, v. 11, n. 8, 2022.

OLIVEIRA, Vânia Moreira Rocha. Guia de Nutrição Funcional para a Prevenção da Síndrome Metabólica. Curitiba: Editora Appris, 2022.

PENA, Victor et al. Uma análise sobre as características da síndrome dos ovários policísticos: uma revisão de literatura. Revista Eletrônica Acervo Médico, v. 4, p. e9996-e9996, 2022.

SILVA, Tatiane Bento et al. Estratégias nutricionais na síndrome do ovário policístico. Research, Society and Development, v. 13, n. 12, 2024.