

Análise da intervenção no estilo de vida e seus efeitos sobre o perfil clínico da síndrome dos ovários policísticos.

Maria Eduarda de Oliveira Bezerra Costa¹, Giovanna Maria Cavalcanti Heissler², Maria Clara de Andrade Pontes³, Fernando Antônio de Melo Cahú⁴,

¹²³Faculdade de Medicina de Olinda (FMO), ⁴Faculdade Uninassau.

INTRODUÇÃO: A síndrome dos ovários policísticos (SOP) está associada a uma alta taxa de desregulação metabólica, inflamatória e hormonal, sendo a endocrinopatia mais comum em mulheres em idade fértil. A primeira linha de tratamento baseia-se na modificação do estilo de vida, com três componentes principais: dieta, exercício físico e psicoterapia, a fim de minimizar os efeitos e consequências dessa condição. **OBJETIVO:** Correlacionar o papel da intervenção multidisciplinar no estilo de vida com a melhora dos desfechos clínicos associados à SOP. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura baseada em trabalhos extraídos nos últimos cinco anos (2020-2025) na base de dados PubMed/MEDLINE. A estratégia de busca utilizou descritores em inglês, como “PCOS” AND “Lifestyle”. Foram triados 24 estudos para serem incluídos, com base em critérios pré-estabelecidos, como a inclusão de mulheres em idade reprodutiva e estudos que avaliaram intervenções multidisciplinares. Excluíram-se trabalhos que não atendiam aos critérios de elegibilidade. **RESULTADO:** Após a análise dos estudos selecionados, comprovou-se que a intervenção no estilo de vida (LSI) é atualmente o tratamento mais eficaz para mulheres com SOP. A dieta é considerada a principal medida, com grande parte dos estudos demonstrando que a dieta mediterrânea é uma forte aliada na melhora do perfil metabólico, no entanto, é fundamental avaliar o perfil de cada paciente a fim de individualizar o planejamento alimentar. No contexto da atividade física, a prática de exercícios aeróbicos de alta intensidade mostra-se importante, demonstrando melhora na composição corporal e a resistência à insulina. A abordagem psicológica, associada à melhora da qualidade do sono, está relacionada ao aumento do bem-estar emocional e à redução de incidência de transtornos de humor, condições frequentemente associadas à SOP. Alguns estudos também mencionam o uso de fitoterapia e acupuntura como possíveis medidas auxiliares, porém, ainda não há evidências suficientes que apoiem sua adoção na prática clínica. **CONCLUSÃO:** Portanto, a intervenção multidisciplinar no estilo de vida tem impacto positivo nos casos de SOP, uma vez que o tratamento não farmacológico e

individualizado, que inclui dieta, exercício físico e suporte psicológico, está diretamente relacionado a um melhor prognóstico clínico. Assim, uma boa adesão evidencia melhora no perfil metabólico, redução da resistência à insulina e melhora na saúde mental, que são consequências frequentemente associadas à síndrome. Embora terapias complementares, como a fitoterapia e a acupuntura, já estejam sendo estudadas, ainda não há evidências suficientes que validem sua eficácia na prática clínica.