PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

VOLUME 4



SCISAUDE
EDITORA

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

VOLUME 4



SCISAUDE
EDITORA

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 4 de SCISAUDE está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em https://www.scisaude.com.br/catalogo/planejamento-e-gestao-em-saude-da-mulher-4/103

2026 by SCISAUDE
Copyright © SCISAUDE
Copyright do texto © 2026 Os autores
Copyright da edição © 2026 SCISAUDE
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.
Open access publication by SCISAUDE

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 4

ORGANIZADORES

Me. Iara Nadine Vieira da Paz Silva
http://lattes.cnpq.br/3158922554159966
https://orcid.org/0000-0002-5027-200X

Editor chefe
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico
Lennara Pereira Mota

Diagramação:
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho
Lennara Pereira Mota

Revisão:
Os Autores

Conselho Editorial

Ana Flavia de Oliveira Ribeiro	Elane da Silva Barbosa	Juliane Maguetas Colombo Pazzanese
Ana Florise Morais Oliveira	Francine Castro Oliveira	Júlia Maria do Nascimento Silva
André de Lima Aires	Giovanna Carvalho Sousa Silva	Kaline Malu Gerônimo Silva dos Santos
Angélica de Fatima Borges Fernandes	Heloísa Helena Figuerêdo Alves	Laíza Helena Viana
Camila Tuane de Medeiros	Jamile Xavier de Oliveira	Leandra Caline dos Santos
Camilla Thaís Duarte Brasileiro	Jean Carlos Leal Carvalho De Melo Filho	Lennara Pereira Mota
Carla Fernanda Couto Rodrigues	João Paulo Lima Moreira	Luana Bastos Araújo
Daniela de Castro Barbosa Leonello	Juliana britto martins de Oliveira	Maria Isabel Soares Barros
Dayane Dayse de Melo Costa	Juliana de Paula Nascimento	Maria Luiza de Moura Rodrigues
Maria Vitalina Alves de Sousa	Raissa Escandiusi Avramidis	Wesley Romário Dias Martins
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos	Renata Pereira da Silva	Wilianne da Silva Gomes
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho	Sannya Paes Landim Brito Alves	Willame de Sousa Oliveira
Mayara Stefanie Sousa Oliveira	Suellen Aparecida Patricio Pereira	Naila Roberta Alves Rocha
Michelle Carvalho Almeida	Thamires da Silva Leal	Neusa Camilla Cavalcante Andrade Oliveira
Márcia Farsura de Oliveira		

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER : volume 4 [livro eletrônico] / organização Iara Nadine Vieira da Paz Silva. -- Teresina, PI : SCISAUDE, 2026.
PDF

ISBN 978-65-85376-90-7

1. Medicina e saúde 2. Promoção da saúde 3. Saúde da Mulger 4. Sistema Único de Saúde (Brasil) I. Silva, Iara Nadine Vieira da Paz.

26-355658.0 CDD-362.109

Índices para catálogo sistemático:
1. Saúde da mulher: medicina 613.04244
Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638

10.56161/sci.ed.20260427

978-65-85376-90-7

SCISAUDE
EDITORA

SCISAUDE
Teresina – PI – Brasil
scienceesaude@hotmail.com
www.scisaude.com.br

APRESENTAÇÃO

A obra **Saúde e Vida: Uma Abordagem Multidisciplinar 4** dá continuidade à missão de promover a integração de conhecimentos e experiências que contribuem para o fortalecimento da ciência e das práticas em saúde. Em um contexto marcado por desafios cada vez mais complexos, torna-se essencial compreender a saúde de forma ampla, considerando os aspectos biológicos, sociais, ambientais, culturais e tecnológicos que influenciam o processo saúde-doença.

Este quarto volume reúne importantes contribuições de pesquisadores, docentes, profissionais e estudantes das mais diversas áreas da saúde, apresentando reflexões, pesquisas e experiências que enriquecem o debate científico e fortalecem a construção de práticas assistenciais mais qualificadas, humanizadas e baseadas em evidências. Os capítulos contemplam temáticas atuais e relevantes, abordando desde ações de promoção da saúde e prevenção de agravos até avanços diagnósticos, terapêuticos e tecnológicos.

A proposta desta coletânea é incentivar a interdisciplinaridade e a troca de saberes, reconhecendo que os desafios contemporâneos da saúde exigem abordagens integradas e colaborativas. Ao reunir diferentes perspectivas, a obra contribui para a formação acadêmica, o aperfeiçoamento profissional e o desenvolvimento de estratégias capazes de gerar impactos positivos na qualidade de vida da população.

Espera-se que este volume sirva como fonte de conhecimento, inspiração e reflexão para todos aqueles comprometidos com a promoção da saúde, a valorização da vida e a construção de um cuidado cada vez mais ético, inclusivo, humanizado e resolutivo. Que as experiências e evidências aqui compartilhadas fortaleçam o compromisso coletivo com uma sociedade mais saudável e com sistemas de saúde mais eficientes e acessíveis.

Boa Leitura!

Sumário

CAPÍTULO 1 10
INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA DE MULHERES NO PUERPÉRIO: UMA ANÁLISE NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL 10
10.56161/sci.ed.20260613C1 10
CAPÍTULO 2 27
DEPRESSÃO PÓS-PARTO: FATORES ASSOCIADOS E REPERCUSSÕES NA AUTOESTIMA DA MULHER 27
10.56161/sci.ed.20260613C2 27
CAPÍTULO 3 44
POLIFENÓIS NA PÓS-MENOPAUSA: MECANISMOS ANTIOXIDANTES E PROTEÇÃO CARDIOVASCULAR FEMININA 44
10.56161/sci.ed.20260613C3 44
CAPÍTULO 4 59
CONTRACEPTIVOS ORAIS E DEPLEÇÃO DE NUTRIENTES: IMPACTOS CLÍNICOS E MANEJO NUTRICIONAL NA SAÚDE FEMININA 59
10.56161/sci.ed.20260613C4 59
CAPÍTULO 5 74
PERSISTÊNCIA DA INFECÇÃO PELO HPV E FATORES RELACIONADOS À PROGRESSÃO DAS LESÕES INTRAEPITELIAIS 74
10.56161/sci.ed.20260613C5 74

CAPÍTULO 4

CONTRACEPTIVOS ORAIS E DEPLEÇÃO DE NUTRIENTES: IMPACTOS CLÍNICOS E MANEJO NUTRICIONAL NA SAÚDE FEMININA

ORAL CONTRACEPTIVES AND NUTRIENT DEPLETION: CLINICAL IMPACTS AND NUTRITIONAL MANAGEMENT IN WOMEN'S HEALTH

10.56161/sci.ed.20260613C4

CALINE ALVES DE OLIVEIRA
Mestre em Ciências da Saúde e Biológicas (PPGCSB – UNIVASF)
UNINASSAU – PETROLINA - PE
https://orcid.org/0000-0003-3669-4107

ANA CAROLINE JANUARIO FILIPE MARTINS
Mestranda em Reabilitação e Desempenho Funcional (PPGRDF - UPE)
UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – UPE
https://orcid.org/0000-0003-3320-7297

FERNANDA HOHANA ALMEIDA E SÁ
Mestre em Ciências da Saúde e Biológicas (PPGCSB – UNIVASF)
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO (UFRPE)
https://orcid.org/0000-0003-4111-4330

ANA VITÓRIA BRITO SOUZA
Bacharel em Nutrição (ANHANGUERA – JUAZEIRO – BA)
https://orcid.org/0009-0002-5475-3967

MICHELLE ALMEIDA RODRIGUES
Bacharel em Nutrição (ANHANGUERA – JUAZEIRO – BA)
https://orcid.org/0009-0007-6171-0697

JOELMA BARBOSA DA SILVA
Especialista em Saúde da Mulher - UPE
Mestranda em Ciências Ambientais para o Semiárido (PPGCTAS – UPE)
https://orcid.org/0000-0002-1009-7761

RAQUEL DA SILVA CARVALHO
Bacharel em Nutrição (ANHANGUERA – JUAZEIRO – BA)
https://orcid.org/0009-0003-1886-4456

ANA BEATRIZ ROCHA DE SOUSA
Bacharel em Nutrição (ANHANGUERA – JUAZEIRO – BA)
https://orcid.org/0009-0005-0444-4500

JULIANA ALMEIDA ELPIDIO
Bacharel em Nutrição (ANHANGUERA – JUAZEIRO – BA)
https://orcid.org/0009-0008-3320-8824

PRISCILA DA SILVA
Mestre em Ciências da Saúde e Biológicas (PPGCSB – UNIVASF)
Doutoranda em Alimentos, Nutrição e Saúde (UFBA)
https://orcid.org/0000-0002-8741-7663

RESUMO

O uso de contraceptivos orais combinados constitui uma das classes farmacológicas mais difundidas para o planejamento familiar, apresentando elevada eficácia clínica e ampla aceitação. Historicamente desenvolvida para o manejo de distúrbios ginecológicos, a pílula se consolidou na década de 1960. No entanto, sua administração contínua está associada a efeitos adversos como cefaleia, ganho de peso, redução da libido, oscilações de humor, resistência à insulina e risco tromboembólico. Sob a perspectiva nutricional, os hormônios sintéticos interferem negativamente no organismo ao induzirem a depleção de micronutrientes essenciais, incluindo ácido fólico, vitaminas do complexo B, C e E, além de magnésio, selênio e zinco. Diante disso, este estudo realizou uma revisão integrativa da literatura para analisar esses impactos. A busca de artigos publicados entre 2016 e 2026 foi conduzida nas bases PubMed/MEDLINE, ScienceDirect e SciELO, selecionando 5 artigos para análise qualitativa. Os resultados confirmam que a escassez micronutricional causada pelos contraceptivos correlaciona-se com o surgimento de sintomas físicos e psicológicos que reduzem a adesão ao método. Estudos revelam que a pílula pode atenuar a função sexual em pacientes com Síndrome dos Ovários Policísticos e induzir ganho ponderal. Contudo, intervenções baseadas na modificação do estilo de vida e no suporte nutricional direcionado com vitaminas, minerais, Centella asiatica ou myo-inositol mostraram-se eficazes para mitigar sintomas clínicos, reverter o ganho de peso e resgatar o desejo sexual. Adicionalmente, identificou-se que os anticoncepcionais elevam artificialmente os níveis de vitamina D total devido ao aumento da proteína de ligação, enquanto a fração livre permanece inalterada, gerando risco de falso diagnóstico de suficiência nutricional. Conclui-se que o uso crônico desses fármacos impõe desafios metabólicos significativos. Torna-se imperativa a implementação de estratégias multidisciplinares na saúde reprodutiva, associando planos nutricionais à prescrição hormonal para salvaguardar a saúde global feminina.

PALAVRAS-CHAVE: Anticoncepcionais Orais Combinados. Depleção de Nutrientes. Suporte Nutricional. Saúde da Mulher.

ABSTRACT

The use of combined oral contraceptives constitutes one of the most widespread pharmacological classes for family planning, presenting high clinical efficacy and broad

acceptance. Historically developed for the management of gynecological disorders, the pill became consolidated in the 1960s. However, its continuous administration is associated with adverse effects such as headache, weight gain, reduced libido, mood swings, insulin resistance, and thromboembolic risk. From a nutritional perspective, synthetic hormones negatively interfere with the body by inducing the depletion of essential micronutrients, including folic acid, B-complex vitamins, C, and E, as well as magnesium, selenium, and zinc. Given this scenario, this study performed an integrative literature review to analyze these impacts. The search for articles published between 2016 and 2026 was conducted in the PubMed/MEDLINE, ScienceDirect, and SciELO databases, selecting 5 articles for qualitative analysis. The results confirm that the micronutritional scarcity caused by contraceptives correlates with the onset of physical and psychological symptoms that reduce adherence to the method. Studies reveal that the pill can attenuate sexual function in patients with Polycystic Ovary Syndrome and induce weight gain. However, interventions based on lifestyle modification and targeted nutritional support with vitamins, minerals, Centella asiatica, or myo-inositol proved effective in mitigating clinical symptoms, reversing weight gain, and restoring sexual desire. Additionally, it was identified that contraceptives artificially elevate total vitamin D levels due to an increase in the binding protein, while the free fraction remains unaltered, creating a risk of false diagnosis of nutritional sufficiency. It is concluded that the chronic use of these drugs imposes significant metabolic challenges. The implementation of multidisciplinary strategies in reproductive health becomes imperative, combining nutritional plans with hormonal prescription to safeguard global female health.

KEYWORDS: Combined Oral Contraceptives. Nutrient Depletion. Nutritional Support. Women's Health.

1. INTRODUÇÃO

Os contraceptivos orais combinados (COCs) constituem uma das classes farmacológicas mais difundidas globalmente para o planejamento familiar em mulheres em idade fértil. De modo geral, tais fármacos apresentam elevada eficácia clínica, perfil de segurança consolidado, viabilidade econômica e ampla adesão terapêutica por parte das usuárias (PARK; KIM, 2016). Historicamente, o desenvolvimento da pílula anticoncepcional no século XX foi impulsionado por avanços nos campos da fisiologia e da endocrinologia reprodutiva, visando inicialmente o manejo de distúrbios ginecológicos. Sua transição e consolidação como método contraceptivo sistemático ocorreram a partir da década de 1960 (FERREIRA; D'AVILA; SAFATLE, 2019).

Os contraceptivos orais combinados (COCs) são constituídos fundamentalmente pela associação de dois esteroides sintéticos: um estrogênio e um progestagênio ou preparações contendo apenas um progestágeno, conhecidas como minipílulas. Apresentando uma ampla gama de derivados farmacológicos com perfis farmacodinâmicos distintos, esses medicamentos encontram-se amplamente disponíveis no mercado farmacêutico e no Sistema Único de Saúde (SUS) (DINIZ; BARBOSA; LIMA JÚNIOR, 2025). Conforme dados do relatório da

Organização das Nações Unidas (ONU), essa classe terapêutica consolida-se como o método contraceptivo de maior prevalência e aceitação entre a população feminina brasileira (UNITED NATIONS, 2015).

Concomitantemente à indicação primária como método contraceptivo, esses fármacos são amplamente prescritos na terapia de reposição hormonal (TRH) durante o climatério, bem como no manejo de disfunções endócrinas ovarianas. Contudo, a administração contínua dessas substâncias é caracterizada por uma série de efeitos adversos consistentemente documentados na literatura científica. Entre as manifestações clínicas mais prevalentes, destacam-se a cefaleia, distúrbios gastrointestinais notadamente náuseas e vômitos, e o ganho de peso corporal (DINIZ; BARBOSA; LIMA JÚNIOR, 2025). Efeitos mais graves, como os eventos trombóticos também estão associados ao uso de contraceptivos orais, sendo esse um fator mais cuidadosamente avaliado por profissionais de saúde. Complicações de maior gravidade, como os eventos tromboembólicos, também estão associadas ao uso de contraceptivos orais, consistindo em um fator rigorosamente monitorado pelos profissionais de saúde (Beyer-Westendorf *et al.,* 2018).

Dentre os impactos clínicos mais prevalentes relatados na literatura e por usuárias, destacam-se alterações laboratoriais como a elevação dos níveis de proteína C reativa (PCR), ganho de peso corporal, redução da libido, oscilações de humor e acne. Além disso, observam-se disfunções em vias metabólicas, incluindo resistência à insulina e alterações na pressão arterial (GONZÁLEZ *et al.*, 2002).

Sob a perspectiva nutricional, a literatura científica aponta um incremento nas demandas de micronutrientes em usuárias de contraceptivos orais combinados. Estudos demonstram que mulheres que utilizam esses fármacos apresentam concentrações séricas reduzidas de determinadas vitaminas e minerais quando comparadas a não usuárias (PARK; KIM, 2016).

As principais depleções micronutricionais associadas ao uso de contraceptivos orais abrangem o ácido fólico, as vitaminas B2, B6, B12, C e E, além dos minerais magnésio, selênio e zinco. A literatura científica demonstra que múltiplos mecanismos fisiológicos combinados desencadeiam esse quadro, destacando-se as alterações metabólicas induzidas pelos hormônios sintéticos, a indução enzimática e aceleração do metabolismo a nível hepático, a má absorção intestinal e a redução na capacidade de transporte sérico. Adicionalmente, o aumento da excreção renal, modificações no padrão de captação tecidual e a elevação do estresse oxidativo contribuem para o esgotamento dessas reservas (PALMERY *et al.*, 2013).

Além do impacto no estado nutricional, os contraceptivos orais estão associados a modificações no metabolismo da glicose, indução da resistência periférica à insulina e

alterações no perfil lipídico. O uso desses fármacos também se correlaciona com o risco elevado de eventos trombóticos e com o aumento da pressão arterial (PEREIRA; ANGONESI, 2009).

Diante do cenário exposto, o presente estudo tem como objetivo central analisar, por meio de uma revisão da literatura, os impactos fisiológicos, metabólicos e nutricionais decorrentes do uso de contraceptivos orais. Busca-se, especificamente, elucidar os mecanismos biológicos que precipitam as depleções micronutricionais nas usuárias, além de correlacionar essas deficiências com as principais alterações metabólicas e clínicas documentadas na saúde da mulher.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa, de caráter descritivo e analítico, desenvolvida a partir da seguinte pergunta problema: “Como o uso de contraceptivos orais influencia a depleção de nutrientes e quais são seus impactos clínicos e manejo nutricional na saúde feminina?”. Esta foi elaborada por meio da aplicação da estratégia PICOS, que consiste no acrônimo estruturado por “Paciente”, que compreende mulheres em idade fértil usuárias de contraceptivos orais; “Intervenção ou Exposição”, caracterizada pelo uso contínuo de contraceptivos orais combinados ou minipílulas; “Comparação ou Controle”, baseado em não usuárias de contraceptivos orais ou em parâmetros basais de referência nutricional; “Desfecho”, focado na depleção de micronutrientes como vitaminas e minerais, além de alterações metabólicas associadas à glicose, insulina e lipídios e propostas de manejo nutricional; e “Desenho do estudo”, delimitado por ensaios clínicos, estudos experimentais, epidemiológicos e revisões de literatura com ou sem metanálise.

A construção deste estudo foi estruturada a partir do levantamento bibliográfico sistemático e direcionado nas bases de dados científicas, visando a compilação e a análise crítica das evidências vigentes sobre as vias fisiológicas, os mecanismos de depleção e os desfechos clínicos associados a essa temática. Para o mapeamento das atualizações científicas, realizou-se uma busca ativa de artigos científicos publicados no período de 2016 a 2026. A busca foi conduzida através das bases de dados PubMed/MEDLINE, ScienceDirect e SciELO (Scientific Electronic Library Online), utilizando combinações dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH) intermediados pelos operadores booleanos AND e OR através da seguinte chave de busca: ("Contraceptives, Oral" OR "Contraceptives, Oral, Combined") AND ("Malabsorption Syndromes" OR "Avitaminosis" OR "Deficiency Diseases" OR "Nutritional Status") AND ("Micronutrients" OR "Folic Acid" OR "Vitamin B Complex" OR "Minerals").

Foram adotados como critérios de inclusão ensaios clínicos controlados, estudos observacionais, revisões sistemáticas e meta-análises nos idiomas inglês e português que abordassem diretamente os mecanismos biológicos de depleção vitamínica e mineral, as repercussões metabólicas e o manejo nutricional em usuárias de contraceptivos orais. Por outro lado, foram adotados como critérios de exclusão estudos duplicados, editoriais, cartas ao editor, resumos de congressos ou artigos que não apresentassem o texto completo acessível para análise. Por fim, os dados extraídos dos artigos selecionados foram sintetizados de forma narrativa e qualitativa, permitindo uma análise profunda e integrada das evidências coletadas para responder aos objetivos propostos nesta pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial nas bases de dados PubMed/MEDLINE, ScienceDirect e SciELO resultou em um total de 31 produções científicas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, com a remoção de duplicatas e a triagem por meio da leitura de títulos e resumos, 5 artigos foram selecionados para leitura integral e formaram a amostra final desta revisão. Para facilitar a compreensão dos dados sobre a depleção de nutrientes por contraceptivos orais, seus impactos clínicos e o manejo nutricional na saúde feminina, as principais características dos estudos incluídos foram sintetizadas no Quadro 1.

Quadro 1. Síntese dos estudos incluídos na revisão de literatura

Autor/ano:	Objetivo do estudo:	Nutrientes avaliados:	Principais desfechos/ Impactos clínicos:
Porcaro & Angelozzi (2019)	Avaliar a eficácia de um suplemento dietético especificamente formulado para reduzir a ocorrência e a gravidade dos efeitos colaterais indesejados em mulheres que utilizam anticoncepcional oral combinado (AOC).	Extrato de *Centella Asiatica* (C.A.) combinado com vitaminas e minerais (magnésio, zinco, selênio, ácido fólico e vitaminas C, E, B2, B6 e B12).	Após 3 meses, o grupo suplementado apresentou uma redução significativa de 56% nos níveis de celulite e de 4% na retenção de líquidos (água extracelular) em comparação ao grupo controle. O uso do suplemento também limitou significativamente o ganho de peso e o aumento do IMC, além de promover melhoras expressivas no humor, níveis de energia (redução da fadiga), frequência de enxaquecas, dor nas mamas (mastalgia), inchaço nas pernas, ressecamento capilar e corrimento vaginal.
Sadatmahalleh *et al.* (2025)	Avaliar o impacto do uso combinado de anticoncepcionais orais (ACOs) e suplementação	Vitamina D3 (Colecalciferol) — administrada na dose	A correção da deficiência de vitamina D3 promoveu um aumento estatisticamente significativo nos escores

	de vitamina D3 sobre a disfunção sexual em mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) e deficiência prévia de vitamina D.	terapêutica de 50.000 UI semanal por 12 semanas.	globais de função sexual (avaliados pelo FSFI) em todas as pacientes do estudo. O grupo que utilizou apenas a vitamina D3 apresentou escores de desejo sexual significativamente maiores aos 3 e 6 meses de acompanhamento quando comparado ao grupo que associou a vitamina D3 ao uso do anticoncepcional oral. A coadministração de ACO com vitamina D3 para o desfecho específico de performance sexual não demonstrou superioridade em relação ao tratamento isolado com a vitamina.
Pilz, S. *et al.* (2018)	Investigar se o aumento nos níveis séricos de vitamina D total observado em usuárias de contraceptivos hormonais (CH) deve-se a um aumento real do nutriente ativo ou se é um artefato decorrente da elevação da proteína de ligação.	Vitamina D Total (25-hidroxivitamina D), Vitamina D Livre (*Free* 25(OH)D) e Proteína de Ligação da Vitamina D (DBP).	O uso de contraceptivos hormonais está fortemente associado a concentrações significativamente mais elevadas de Vitamina D Total, induzindo a falsos diagnósticos de suficiência nutricional. Em contrapartida, os níveis de Vitamina D Livre (a fração biologicamente ativa que de fato atua nos tecidos) permanecem inalterados entre usuárias e não usuárias de anticoncepcionais.
Pkhaladze, L. *et al.* (2021)	Avaliar e comparar a eficácia clínica da terapia isolada e combinada com *myo*-Inositol e anticoncepcionais orais (ACO) no perfil metabólico e hormonal de adolescentes magras (*lean*) com SOP.	*Myo*-Inositol (2g associado a alpha-lactoalbumina e 200 microgramas de ácido fólico, 2x ao dia) e Contraceptivo Oral Combinado (drospirenona 3mg + etinilestradiol 0,03 mg).	O uso isolado de ACO (Grupo A) promoveu ganho de peso e aumento de IMC em ambas as faixas etárias (13-16 e 17-19 anos). A introdução do *myo*-Inositol (Grupos B e C) reverteu significativamente essa tendência, induzindo redução ponderal. O *myo*-Inositol reduziu expressivamente a insulina de jejum e o índice HOMA-IR. Em contraste, o tratamento isolado com ACO tendeu a elevar discretamente a resistência à insulina.
Steinberg Weiss, M. *et al.* (2021)	Avaliar e comparar o impacto de modificações no estilo de vida (dieta e exercício) isoladas ou combinadas ao uso de anticoncepcionais orais sobre a disfunção sexual em mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP).	Modificações no estilo de vida (intervenção dietética estruturada e atividade física) isoladas *vs.* combinadas com Contraceptivo Oral Combinado (COC).	Ambas as intervenções (estilo de vida isolado ou combinado ao contraceptivo) resultaram em melhoras significativas nos escores globais de função sexual em mulheres com SOP. O grupo que utilizou apenas a modificação do estilo de vida tendeu a apresentar escores superiores em domínios específicos como desejo sexual

			e excitação quando comparado ao grupo que associou o uso da pílula.

Fonte: Autores (2026).

No estudo piloto conduzido por Porcaro e Angelozzi (2019), investigou-se a eficácia de uma intervenção nutricional com micronutrientes no manejo de efeitos colaterais induzidos por anticoncepcionais orais combinados (AOCs). A pesquisa acompanhou 52 voluntárias saudáveis por três meses, divididas entre um grupo controle (n = 26), restrito ao uso da pílula estroprogestínica, e um grupo intervenção (n = 26), suplementado com extrato de *Centella Asiatica* (CA), vitaminas e minerais.

Os resultados pós-intervenção revelaram benefícios estatisticamente significativos no grupo suplementado, destacando-se uma redução de 56% nos escores de celulite e uma diminuição de 4% na retenção de líquido extracelular quando comparados ao grupo controle. Na análise antropométrica, a suplementação mostrou-se eficaz em atenuar o ganho de peso ponderal e a elevação do Índice de Massa Corporal (IMC). Ademais, houve uma melhora substancial em parâmetros qualitativos autorrelatados pelas pacientes, incluindo a redução da mastalgia, do edema em membros inferiores, das crises de enxaqueca, da fadiga e da secreção vaginal, além de uma estabilização positiva do humor.

Esses achados sugerem que a depleção de nutrientes comumente associada ao uso crônico de AOCs pode ser eficazmente mitigada por meio de suporte nutricional direcionado. A melhora global nos desfechos clínicos e na percepção estética sinaliza que essa abordagem terapêutica tem potencial para aumentar a tolerabilidade ao contraceptivo, podendo refletir diretamente na melhoria da qualidade de vida e na redução das taxas de descontinuação do método pelas usuárias.

De acordo com Basciani e Porcaro (2022), o uso de anticoncepcionais orais combinados (AOCs) está associado à redução dos níveis plasmáticos de diversas vitaminas e minerais essenciais. Esses achados clínicos corroboram a literatura prévia ao confirmar que os hormônios sintéticos interferem negativamente no estado nutricional das usuárias. A longo prazo, essa depleção de micronutrientes correlaciona-se diretamente com o surgimento de efeitos colaterais físicos e psicológicos que frequentemente reduzem a adesão ao método contraceptivo.

No que diz respeito aos componentes específicos, o estudo destaca o impacto da pílula sobre as vitaminas do complexo B (B2, B6, B9 e B12), cuja escassez eleva os níveis de homocisteína, aumentando o risco cardiovascular e de trombose, além de favorecer quadros de enxaqueca, irritabilidade e depressão. A diminuição de vitaminas antioxidantes (C e E)

compromete a modulação do estresse oxidativo e a função plaquetária, enquanto a redução da vitamina D afeta negativamente a densidade mineral óssea. Adicionalmente, a depleção de minerais como magnésio, zinco e selênio foi associada a sintomas de fadiga crônica, alterações de humor, queda de cabelo e disfunções tireoidianas. Diante desse cenário, os autores sugerem que a suplementação direcionada desses micronutrientes e do extrato de *Centella asiatica* pode mitigar tais efeitos, melhorando a tolerabilidade e a segurança clínica dos AOCs.

O ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo conduzido por Sadatmahalleh et al. (2025) avaliou o efeito de anticoncepcionais orais combinados (AOCs) associados à suplementação de vitamina D3 na disfunção sexual de mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) e deficiência dessa vitamina. Para isso, 70 iranianas (18 a 40 anos) foram divididas em dois grupos de 35: ambos receberam uma dose semanal de 50.000 UI de vitamina D3 por 12 semanas, mas o grupo de intervenção utilizou AOC por 3 meses, enquanto o grupo controle recebeu placebo. A função sexual (pelo questionário FSFI) e os níveis séricos de vitamina D3 foram avaliados no início, aos 3 e aos 6 meses do estudo.

Os resultados indicaram que a reposição de vitamina D3 elevou os níveis séricos do nutriente e, isoladamente, promoveu melhoras significativas em todos os domínios da função sexual ao longo do tempo. Contudo, a associação do AOC não trouxe benefícios adicionais. Pelo contrário, o grupo placebo (apenas vitamina D3) apresentou escores significativamente maiores no FSFI total e no desejo sexual aos 3 e 6 meses, sugerindo que o anticoncepcional reduz a função sexual em pacientes com SOP e atenua os efeitos positivos da vitamina D3. Assim, concluiu-se que a suplementação isolada de vitamina D3 é a estratégia recomendada para melhorar a função sexual e a qualidade de vida nessa população.

O estudo de Var et al. (2014), apresentou uma proposta semelhante, consistiu em um ensaio longitudinal realizado entre 2009 e 2010 no Camboja rural, com o objetivo de avaliar se a suplementação diária com 25 mg de vitamina B6 (cloridrato de piridoxina) reduziria os efeitos colaterais de anticoncepcionais orais combinados (30 mcg de etinilestradiol e 150 mcg de levonorgestrel) em uma população nutricionalmente vulnerável. A metodologia envolveu 1.011 mulheres (18 a 40 anos) acompanhadas por meio de questionários estruturados aplicados no início da pesquisa e no 1º, 3º e 6º mês de seguimento, sendo divididas entre um grupo de intervenção (n=577, com suplementação) e um grupo controle (n=434, sem placebo devido a restrições logísticas locais).

Os resultados apontaram que o grupo suplementado apresentou uma redução estatisticamente significativa na incidência de um ou mais efeitos adversos, mantendo uma taxa de adesão à vitamina B6 superior a 92%. Especificamente, observou-se uma diminuição

expressiva nos três sintomas mais recorrentes: os relatos de náusea/falta de apetite declinaram de 48,2% no grupo controle para 27,4% no de intervenção; as queixas de cefaleia reduziram de 29,7% para 19,8%; e os sintomas depressivos caíram de 19,8% para 11,8%. Tais manifestações foram mais prevalentes em mulheres com baixo peso ou baixo Índice de Massa Corporal (IMC). Contudo, a intervenção não alterou de forma significativa a taxa de descontinuação do contraceptivo, que registrou uma continuidade geral de 59% ao final de um ano. Diante disso, concluiu-se que a piridoxina atenua os sintomas clínicos adversos associados à contracepção hormonal, indicando que o estado nutricional de base é uma variável relevante a ser considerada em políticas e atendimentos de saúde reprodutiva para populações vulneráveis.

No ensaio clínico de Pilz, S. *et al.* (2018), foram avaliados os níveis totais e livres de vitamina D em mulheres saudáveis entre 18 e 45 anos usuárias de contraceptivos hormonais (incluindo anticoncepcionais orais, anéis vaginais e injeções de gestágeno) e 66 não utilizavam nenhum método hormonal, para observar se existiam concentrações séricas de vitamina D mais elevadas em mulheres usuárias de contraceptivos orais. As participantes foram divididas aleatoriamente para receber uma suplementação diária de vitamina D3 por 8 semanas contendo duas dosagens diferentes: 200 UI (n=86) ou 800 UI (n=90). Como principais desfechos as mulheres que usavam contraceptivos hormonais apresentaram níveis de vitamina D total significativamente maiores do que as não usuárias (média de 49,2 nmol/L vs. 39,1 nmol/L). Em média, o uso de anticoncepcionais foi associado a níveis 26% mais altos de vitamina D total. No entanto, não houve nenhuma diferença significativa nos níveis de vitamina D livre entre os dois grupos (7,87 pmol/L nas usuárias vs. 7,88 pmol/L nas não usuárias).

Os autores concluíram que o uso de contraceptivos hormonais eleva a vitamina D total circulante. No entanto, o nível de vitamina D livre, que é a fração considerada biologicamente ativa para os tecidos corporais, permanece idêntico. Esses achados revelam que avaliar o status nutricional de vitamina D em mulheres baseando-se apenas nos exames de vitamina D total pode superestimar a suficiência desse nutriente naquelas que fazem uso de anticoncepcionais.

Chane *et al.* (2024) realizaram um estudo comparativo na cidade de Gondar e analisaram o impacto do uso de contraceptivos nos níveis de vitamina D. Neste ensaio clínico os autores encontraram os seguintes resultados: As voluntárias que utilizavam anticoncepcionais hormonais apresentaram uma média séria de vitamina D significativamente maior (26,94 ng/ml) em comparação com o grupo de controle de não usuárias (22,00 ng/ml). O tipo de contraceptivo influenciou diretamente os níveis de vitamina D. As usuárias de anticoncepcionais orais combinados (AOC/COC) apresentaram os níveis médios mais elevados (31,90 ng/ml), superando significativamente as usuárias de Norplant (24,08 ng/ml), as usuárias

de DMPA (24,83 ng/ml) e as não usuárias (22,00 ng/ml). A prevalência de deficiência de vitamina D (< 20 ng/ml) foi consideravelmente menor no grupo que utilizava contraceptivos hormonais (21,6%) do que no grupo de controle de não usuárias (48,14%). O estudo concluiu que o uso de contraceptivos hormonais, particularmente os orais combinados, exerce um potencial efeito protetor contra a deficiência de vitamina D.

No estudo clínico conduzido por Pkhaladze e colaboradores (2021), investigou-se a eficácia de diferentes abordagens terapêuticas em 118 adolescentes não obesas (com IMC <25 kg/m²) diagnosticadas com a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). Cada grupo foi dividido da seguinte forma: Grupo A, submetido ao uso isolado de anticoncepcionais orais combinados (AOC - drospirenona/etinilestradiol); Grupo B, tratado apenas com myo-Inositol (2g associados a alpha-lactalbumina e 200 mcg de ácido fólico, duas vezes ao dia); e Grupo C, que recebeu a terapia combinada de AOC e myo-Inositol. Os parâmetros antropométricos, hormonais e metabólicos foram analisados no início e ao término do período de intervenção.

Os resultados revelaram cenários distintos e promissores de acordo com a idade das pacientes. Na faixa etária de 13 a 16 anos, o uso isolado de AOC provocou um ganho de peso mediano de 1 kg. Em contrapartida, a administração de myo-Inositol (Grupos B e C) reverteu significativamente essa tendência, promovendo uma redução mediana no peso corporal (1,25 kg e 1,00 kg, respectivamente) e no IMC. Sob a perspectiva hormonal, todas as terapias reduziram com sucesso os níveis de testosterona total e livre, sendo que o tratamento combinado (Grupo C) induziu a queda mais acentuada da testosterona livre e o maior aumento nos níveis de SHBG. No perfil metabólico, o myo-Inositol isolado mostrou-se superior aos demais braços na redução da insulina sérica, da glicemia e do índice HOMA, o qual chegou a apresentar uma leve elevação deletéria no grupo tratado apenas com anticoncepcional.

Para as adolescentes mais velhas (17 a 19 anos), o comportamento antropométrico seguiu o mesmo padrão, com o ganho ponderal induzido pelo AOC sendo atenuado pela presença do myo-Inositol. No entanto, nessa faixa etária, o principal destaque residiu no efeito sinérgico da terapia combinada (Grupo C), que demonstrou reduções substancialmente maiores nos níveis de testosterona total, testosterona livre e no índice de andrógenos livres (FAI), além de um aumento expressivo de SHBG quando comparada aos tratamentos isolados. Os parâmetros metabólicos de resistência à insulina também melhoraram consideravelmente com o acréscimo do sensibilizador.

Diante desses achados, a discussão do estudo enfatiza que o myo-Inositol surge como uma alternativa terapêutica viável e mais segura para adolescentes mais jovens (13 a 16 anos), permitindo postergar o uso crônico de anticoncepcionais e seus efeitos colaterais associados. Já

para a faixa etária de 17 a 19 anos, na qual o uso de contraceptivos frequentemente se faz necessário também por propósitos reprodutivos, a coadministração de myo-Inositol mostra-se altamente recomendada, pois não apenas otimiza o perfil hormonal e metabólico das pacientes, como também neutraliza o ganho de peso e de IMC induzido pela terapia hormonal convencional.

Apesar dos achados promissores do mio-inositol em pacientes com uso crônico de contraceptivos hormonais, a literatura recente ainda apresenta resultados conflitantes e pouco palpáveis com relação ao uso deste nutrientes na atenuação de efeitos clínicos adversos do uso desse grupo de fármacos hormonais. Segundo Jethaliya *et al.* (2022), o uso do mio-inositol em pacientes com SOP, nos desfechos antropométricos, metabólicos e endócrinos, não demonstrou melhoras significativas no índice de massa corporal, relação cintura-quadril, insulina em jejum, glicose em jejum, HOMA, LH, FSH, estradiol, globulina ligadora de hormônios sexuais, deidroepiandrosterona e níveis de testosterona total após o tratamento com mio-inositol em pacientes com SOP, com exceção dos níveis de androstenediona e prolactina. No entanto, a heterogeneidade entre os estudos foi alta.

O estudo realizado por Weiss *et al.* (2021) consistiu em uma análise secundária de um ensaio clínico controlado e aleatorizado que teve como objetivo descrever la prevalência de disfunção sexual feminina em uma população bem definida de mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), além de avaliar o impacto dos tratamentos habituais da síndrome sobre a função sexual. A pesquisa contou com a participação de 114 mulheres diagnosticadas com SOP pelos critérios de Rotterdam e que apresentavam obesidade de classe 2. As voluntárias foram submetidas a três diferentes tipos de intervenções ao longo de 16 semanas: o uso contínuo de anticoncepcional oral combinado (AOC), a modificação intensiva do estilo de vida, focada em perda de peso por meio de restrição calórica, atividade física e terapia comportamental, ou a combinação de ambas as terapias. Para mensurar os resultados, os pesquisadores aplicaram o Índice de Função Sexual Feminina (FSFI) e a Escala Revisada de Estresse Sexual Feminino (FSDS-R).

Os resultados gerais apontaram que não houve alterações significativas nas pontuações totais do FSFI ou do FSDS-R em nenhum dos grupos avaliados; contudo, observou-se um aumento expressivo e isolado no domínio do desejo sexual especificamente nas pacientes que passaram pela modificação do estilo de vida e pela terapia combinada. Constatou-se também que 28,9% das participantes já sofriam com disfunção sexual no início do mapeamento. Ao analisar detalhadamente esse subgrupo de mulheres que apresentavam o distúrbio na linha de base, as abordagens baseadas em estilo de vida e o tratamento combinado promoveram

melhorias estatisticamente significativas nos escores totais de função sexual e uma redução marcante na angústia associada ao sexo. Por outro lado, o uso isolado de anticoncepcionais orais não provocou declínio ou melhora nas funções mensuradas. Diante disso, os autores concluíram que a disfunção sexual possui alta prevalência em pacientes com SOP, e que as intervenções focadas em hábitos de vida saudáveis, sozinhas ou associadas aos hormônios, representam caminhos terapêuticos eficazes e com potencial multifatorial para restabelecer a qualidade de vida e a saúde sexual dessas mulheres.

Em síntese, a literatura científica evidencia que o uso de anticoncepcionais orais combinados (AOCs), embora eficaz na contracepção e no manejo hormonal da SOP, impõe desafios significativos ao estado nutricional, metabólico e à função sexual das usuárias. Contudo, a vulnerabilidade gerada pela depleção de micronutrientes e pelos efeitos colaterais físicos e psicológicos pode ser amplamente mitigada por meio de abordagens integrativas direcionadas. Seja através da suplementação específica de vitaminas, minerais e sensibilizadores de insulina (como o *myo-inositol* e a vitamina D3), ou pela implementação de modificações intensivas no estilo de vida, o suporte nutricional e comportamental demonstra ser indispensável para neutralizar desfechos adversos como o ganho de peso, distúrbios de humor e a disfunção sexual. Assim, o manejo clínico moderno deve transcender a prescrição hormonal isolada, adotando estratégias multidisciplinares que assegurem a tolerabilidade ao método, promovam a adesão terapêutica e preservem a qualidade de vida global da mulher.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão permite concluir que o uso crônico de anticoncepcionais orais combinados (AOCs), embora consolidado como uma das principais estratégias terapêuticas e contraceptivas na saúde da mulher e no manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), interfere de maneira complexa e por vezes negativa no estado nutricional, metabólico e psicossocial das usuárias. As evidências demonstram que os hormônios sintéticos promovem uma depleção sistemática de vitaminas essenciais, em especial as do complexo B e as antioxidantes C e E, e de minerais como zinco, magnésio e selênio, cuja escassez está diretamente vinculada ao surgimento de efeitos colaterais físicos e psicológicos recorrentes, como enxaquecas, fadiga crônica, alterações de humor e aumento do risco cardiovascular. Além disso, destaca-se que os AOCs podem atenuar desfechos importantes em populações específicas, a exemplo do comprometimento da função sexual e da diminuição do desejo em mulheres com SOP. Diante dessas vulnerabilidades, o suporte nutricional direcionado surge como um divisor de águas na prática clínica.

Os achados trazem um importante alerta sobre a interpretação de exames laboratoriais, visto que o uso de contraceptivos pode inflar artificialmente os níveis de vitamina D total enquanto a fração livre, biologicamente ativa, permanece inalterada, gerando um risco real de superestimação da suficiência desse nutriente. Portanto, torna-se imperativo que as políticas e os atendimentos em saúde reprodutiva integrem a avaliação do estado nutricional de base e a implementação de estratégias multidisciplinares de suporte. A associação de um plano nutricional e de hábitos saudáveis à prescrição de AOCs não apenas protege o organismo feminino de carências induzidas, mas também eleva a adesão ao tratamento, salvaguardando a saúde global e a qualidade de vida da mulher.

REFERÊNCIAS

BASCIANI, S.; PORCARO, G. Counteracting side effects of combined oral contraceptives through the administration of specific micronutrients. **European Review for Medical and Pharmacological Sciences**, v. 26, n. 13, p. 4846–4862, 2022. DOI: https://doi.org/10.26355/eurrev_202207_29210.

BEYER-WESTENDORF, J. *et al*. Sex hormones and venous thromboembolism – from contraception to hormone replacement therapy. **Vasa**, v. 47, n. 6, p. 441-450, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1024/0301-1526/a000726. Acesso em: 25 ago. 2025.

CHANE, E. *et al*. A comparative study of hormonal contraceptive use and vitamin D levels at Gondar Town 2023. **Scientific Reports**, [*S. l.*], v. 14, n. 1, art. 22162, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s41598-024-73014-6. Acesso em: 13 jun. 2026.

DINIZ, Keterly Almeida; BARBOSA, Rafaela Costa; LIMA JÚNIOR, Francisco José Batista de. Efeitos de contraceptivos hormonais sobre a percepção dos hábitos intestinais de mulheres. **Revista Eletrônica UNIFACISA**, Campina Grande, v. 26, n. 38, p. 136-146, 2025.

FERREIRA, Laura Fernandes; D'AVILA, Adelaide Maria Ferreira Campos; SAFATLE, Giselle Cunha Barbosa. O uso da pílula anticoncepcional e as alterações das principais vias metabólicas. **Femina**, Patos de Minas, v. 47, n. 7, p. 426-432, 2019.

GONZÁLEZ, C. *et al*. Role of 17 beta-estradiol administration on insulin sensitivity in the rat: implications for the insulin receptor. **Steroids**, [*S. l.*], v. 67, n. 13-14, p. 993-1005, 2002. DOI: 10.1016/S0039-128X(02)00073-9. Disponível em: https://doi.org/10.1016/S0039-128X(02)00073-9. Acesso em: 10 jun. 2026.

JAHANIAN SADATMAHALLEH, S. *et al*. The effect of hormonal contraceptives combined with vitamin D3 supplements on sexual dysfunction in women with polycystic ovary syndrome: a randomized double-blind placebo-controlled trial. **Archives of Gynecology and Obstetrics**, v. 312, n. 5, p. 1737–1746, 2025. DOI: https://doi.org/10.1007/s00404-025-08159-4.

JETHALIYA, H. *et al*. Efficacy of Myo-inositol on Anthropometric, Metabolic, and Endocrine Outcomes in PCOS Patients: a Meta-analysis of Randomized Controlled Trial. **Reproductive Sciences**, Thousand Oaks, v. 29, n. 8, p. 2282–2298, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s43032-022-00933-y. Acesso em: 13 jun. 2026.

PALMERY, M. *et al*. Oral contraceptives and changes in nutritional requirements. **European Review for Medical and Pharmacological Sciences**, [*S. l.*], v. 17, n. 13, p. 1804-1813, 2013.

PARK, B.; KIM, J. Oral Contraceptive Use, Micronutrient Deficiency, and Obesity among Premenopausal Females in Korea: The Necessity of Dietary Supplements and Food Intake Improvement. **PLoS ONE**, [*S. l.*], v. 11, n. 6, p. e0158177, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158177. Acesso em: 9 jun. 2026.

PEREIRA, Polyane Virgínia da Silva; ANGONESI, Daniela. Efeitos do uso prolongado de contraceptivos orais. **Infarma**, [Belo Horizonte], v. 21, n. 7/8, p. 21-28, 2009.

PILZ, S. *et al*. Hormonal Contraceptive Use Is Associated With Higher Total but Unaltered Free 25-Hydroxyvitamin D Serum Concentrations. **The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, v. 103, n. 6, p. 2385–2391, 2018. DOI: https://doi.org/10.1210/jc.2018-00336.

PKHALADZE, L. *et al*. Treatment of lean PCOS teenagers: a follow-up comparison between Myo-Inositol and oral contraceptives. **European Review for Medical and Pharmacological Sciences**, v. 25, n. 23, p. 7476–7485, 2021. DOI: https://doi.org/10.26355/eurrev_202112_27447.

PORCARO, G.; ANGELOZZI, P. Supplementation with specific micronutrients reduces the adverse effects of combined oral contraceptive treatment. **International Journal of Medical Device and Adjuvant Treatments**, Orvieto, v. 2, p. e194, 2019.

STEINBERG WEISS, M. *et al*. Lifestyle modifications alone or combined with hormonal contraceptives improve sexual dysfunction in women with polycystic ovary syndrome. **Fertility and Sterility**, v. 115, n. 2, p. 474–482, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2020.08.1396.

UNITED NATIONS. Department of Economic and Social Affairs. **World contraceptive patterns 2015**. New York: UN, 2015.