

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

2

VOLUME

ORGANIZADORES

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA
PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO
LENNARA PEREIRA MOTA



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

2

VOLUME

ORGANIZADORES

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA
PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO
LENNARA PEREIRA MOTA





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 2 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-2/54>

2024 by SCISAUDE

Copyright © SCISAUDE

Copyright do texto © 2024 Os autores

Copyright da edição © 2024 SCISAUDE

Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.

Open access publication by SCISAUDE



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2

ORGANIZADORES

Enf. Iara Nadine Vieira da Paz Silva

<http://lattes.cnpq.br/3158922554159966>

<https://orcid.org/0000-0002-5027-200X>

Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

Esp. Lennara Pereira Mota

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

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 [livro eletrônico] : 2 volume / organizadores Iara Nadine Vieira da Paz Silva, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. -- Teresina, PI : SCISAUDE, 2024.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-85376-40-2

1. Artigos científicos - Coletâneas
2. Ginecologia 3. Maternidade 4. Mulheres - Saúde mental 5. Multidisciplinaridade 6. Saúde da mulher 7. Saúde pública I. Silva, Iara Nadine Vieira da Paz. II. Silva Filho, Paulo Sérgio da Paz. III. Mota, Lennara Pereira.

24-221959

CDD-613.04244

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde da mulher : Medicina 613.04244

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.20240815



978-65-85376-40-2



SCISAUDE

Teresina – PI – Brasil

scienceesaude@hotmail.com

www.scisaude.com.br



APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos o eBook " PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2", uma obra essencial para todas as mulheres que desejam entender melhor o funcionamento do seu corpo, cuidar da saúde e viver de forma plena e equilibrada.

Este eBook foi cuidadosamente elaborado para oferecer informações acessíveis e baseadas em evidências científicas, cobrindo temas fundamentais para a saúde feminina em todas as fases da vida. Desde a puberdade até a menopausa, passando pela maternidade e os desafios do envelhecimento, nosso eBook aborda com profundidade e clareza os principais aspectos da saúde da mulher.

Questões como saúde reprodutiva, prevenção de doenças, bem-estar mental e emocional, nutrição, exercícios físicos e cuidados preventivos são tratados de forma abrangente, permitindo que você tome decisões informadas sobre sua saúde. Além disso, o eBook oferece dicas práticas e orientações que podem ser facilmente integradas ao seu dia a dia, ajudando você a adotar hábitos saudáveis e prevenir problemas futuros.

Queremos empoderar as mulheres com conhecimento, promovendo uma vida mais saudável e feliz. Este eBook é indicado tanto para mulheres que desejam cuidar melhor de si mesmas quanto para profissionais da saúde que buscam aprofundar seus conhecimentos sobre o universo feminino. Com uma linguagem clara e objetiva, ele se torna uma leitura indispensável para quem se preocupa com o bem-estar e a qualidade de vida.

Boa Leitura!!!



Sumário

CAPÍTULO 1.....	13
A EXPERIÊNCIA DE MULHERES EM SITUAÇÃO DO ABORTO RECORRENTE	13
10.56161/sci.ed.20240815c1	13
CAPÍTULO 2.....	25
A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DO HPV PARA PREVENIR O CÂNCER CERVICAL.....	25
10.56161/sci.ed.20240815c2	25
CAPÍTULO 3.....	32
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA PARA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES.....	32
10.56161/sci.ed.20240815c3	32
CAPÍTULO 4.....	46
SAÚDE DA MULHER TRANSGÊNERO NECESSIDADES ESPECÍFICAS E ACESSIBILIDADE AOS SERVIÇOS DE SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA.....	46
10.56161/sci.ed.20240815c4	46
CAPÍTULO 5.....	53
ALEITAMENTO MATERNO EM MULHERES QUE VIVEM COM HTLV: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.....	53
10.56161/sci.ed.20240815c5	53
CAPÍTULO 6.....	65
ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM À GESTANTE PORTADORA DE DOENÇA HIPERTENSIVA NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA MATERNA	65
10.56161/sci.ed.20240815c6	65
CAPÍTULO 7.....	76
ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO PUERPÉRIO E GRAVIDEZ DE ALTO RISCO NA AMAZÔNIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	76
10.56161/sci.ed.20240815c7	76
CAPÍTULO 8.....	86
AVALIAÇÃO DA ASSISTÊNCIA AO PARTO PROVIDA POR ENFERMEIRAS OBSTÉTRICAS POR MEIO DO ESCORE DE BOLOGNA	86
10.56161/sci.ed.20240815c8	86
CAPÍTULO 9.....	98



BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA A GESTAÇÃO E PARTO.....	98
10.56161/sci.ed.20240815c9	98
CAPÍTULO 10.....	108
ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA NO PERÍODO INTRAPARTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	108
10.56161/sci.ed.20240815c10	108
CAPÍTULO 11.....	128
CONHECIMENTO DE GESTANTES SOBRE ALEITAMENTO MATERNO E CONTEÚDO VEICULADO POR PROPAGANDAS E CAMPANHAS DE AMAMENTAÇÃO.....	128
10.56161/sci.ed.20240815c11	128
CAPÍTULO 12.....	142
CUIDADOS NUTRICIONAIS ENVOLVENDO MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS	142
10.56161/sci.ed.20240815c12	142
CAPÍTULO 13.....	153
CUIDADOS NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR A RECUPERAÇÃO E O BEM-ESTAR.....	153
10.56161/sci.ed.20240815c13	153
CAPÍTULO 14.....	167
ESTRATÉGIAS NO CUIDADO PRÉ-NATAL NA PREVENÇÃO DAS COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA	167
10.56161/sci.ed.20240815c14	167
CAPÍTULO 15.....	184
ESTUDOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E SAÚDE MENTAL MATERNO-INFANTIL: EXPERIÊNCIA EM LIGA ACADÊMICA.....	184
10.56161/sci.ed.20240815c15	184
CAPÍTULO 16.....	198
EXPLORAÇÃO E LEVANTAMENTO DOS FATORES DE RISCO PARA NEAR MISS MATERNO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA	198
10.56161/sci.ed.20240815c16	198
CAPÍTULO 17.....	216
FATORES ASSOCIADOS A DORES MUSCULOESQUELÉTICAS NO PERÍODO GESTACIONAL	216
10.56161/sci.ed.20240815c17	216
CAPÍTULO 18.....	228
FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO RELACIONADA A GRAVIDEZ	228



10.56161/sci.ed.20240815c18	228
CAPÍTULO 19.....	236
RASTREIO DE ANEMIA FALCIFORME NO PRÉ-NATAL EM GESTAÇÕES DE ALTO RISCO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.....	236
10.56161/sci.ed.20240815c19	236
CAPÍTULO 20.....	249
IMPACTOS DA GESTAÇÃO NA SAÚDE BUCAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA	249
10.56161/sci.ed.20240815c20	249
CAPÍTULO 21.....	257
INFLUÊNCIA DA IDADE GESTACIONAL, ÍNDICE DE MASSA E ATIVIDADE FÍSICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES	257
10.56161/sci.ed.20240815c21	257
CAPÍTULO 22.....	265
INTEGRAÇÃO DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NO CUIDADO À SAÚDE DA MULHER EM DIFERENTES FASES DA VIDA	265
10.56161/sci.ed.20240815c22	265
CAPÍTULO 23.....	276
INTERCONEXÃO ENTRE HORMÔNIOS FEMININOS E NUTRIÇÃO NA PUBERDADE: IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO E SAÚDE DA MULHER..	276
10.56161/sci.ed.20240815c23	276
CAPÍTULO 24.....	289
MATERNIDADE DE ALTO RISCO E O SERVIÇO DE PSICOLOGIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	289
10.56161/sci.ed.20240815c24	289
CAPÍTULO 25.....	305
MENOPAUSA: UM ESTUDO ACERCA DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO.....	305
10.56161/sci.ed.20240815c25	305
CAPÍTULO 26.....	315
NUTRIÇÃO NO MANEJO CLÍNICO DE MULHERES COM HIV: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	315
10.56161/sci.ed.20240815c26	315
CAPÍTULO 27.....	330
O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA	330
10.56161/sci.ed.20240815c27	330
CAPÍTULO 28.....	338



O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA OBSTÉTRICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO	338
10.56161/sci.ed.20240815c28	338
CAPÍTULO 29.....	350
O PAPEL DOS CUIDADOS PRIMÁRIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DA - MULHER: REVISÃO INTEGRATIVA.....	350
10.56161/sci.ed.20240815c29	350
CAPÍTULO 30.....	359
PERCEPÇÃO DE MULHERES SOBRE A QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA DO PRÉ-NATAL E PARTO	359
10.56161/sci.ed.20240815c30	359
CAPÍTULO 31.....	371
PLANO DE PARTO E SUAS REPERCUSSÕES.....	371
10.56161/sci.ed.20240815c31	371
CAPÍTULO 32.....	384
PRESENÇA DE ACOMPANHANTE NA HORA DO PARTO: UMA REVISÃO DE POLÍTICAS EXISTENTES.....	384
10.56161/sci.ed.20240815c32	384
CAPÍTULO 33.....	394
RELAÇÃO ENTRE FUNÇÃO SEXUAL, DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS, SINTOMATOLOGIA E IMAGEM CORPORAL EM MULHERES CLIMATÉRICAS: ESTUDO TRANSVERSAL.....	394
10.56161/sci.ed.20240815c33	394
CAPÍTULO 34.....	406
REVISÃO NARRATIVA SOBRE OS IMPACTOS DA VIOLÊNCIA NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES	406
10.56161/sci.ed.20240815c34	406
CAPÍTULO 35.....	417
SEGURANÇA DO PACIENTE NA ÁREA OBSTÉTRICA E MATERNO-INFANTIL	417
10.56161/sci.ed.20240815c35	417
CAPÍTULO 36.....	427
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER DIANTE DO CENÁRIO DE DESASTRES AMBIENTAIS E CATÁSTROFES	427
10.56161/sci.ed.20240815c36	427
CAPÍTULO 37.....	438
APLICAÇÕES DA AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA	438
10.56161/sci.ed.20240815c37	438



CAPÍTULO 38.....	457
O IMPACTO DO COVID-19 NA SAÚDE DA MULHER: COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS E SAÚDE MENTAL.....	457
10.56161/sci.ed.20240815c38	457
CAPÍTULO 39.....	467
ATUAÇÃO INTERPROFISSIONAL NO PRÉ-NATAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	467
10.56161/sci.ed.20240815c39	467
CAPÍTULO 40.....	486
A CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA LIGA ACADÊMICA DE ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER E OBSTETRÍCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	486
10.56161/sci.ed.20240815c40	486
CAPÍTULO 41.....	505
DESVENDANDO AS MÁSCARAS DIGITAIS: EFEITOS DO INSTAGRAM NA AUTOESTIMA FEMININA	505
10.56161/sci.ed.20240815c41	505
CAPÍTULO 42.....	518
ALÉM DA DOR: É POSSÍVEL A REDESCOBERTA DA SEXUALIDADE FEMININA APÓS PERDA GESTACIONAL E NEONATAL.....	518
10.56161/sci.ed.20240815c42	518



CAPÍTULO 12

CUIDADOS NUTRICIONAIS ENVOLVENDO MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

NUTRITIONAL CARE INVOLVING WOMEN WITH POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME

 **10.56161/sci.ed.20240815c12**

Marinna Giovana Furtado Leoncio

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário INTA - UNINTA, Sobral, Ceará.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0000-0002-4318-7333>

Maria Laiane de Souza Carneiro

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário INTA - UNINTA, Sobral, Ceará.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0000-4404-5970>

Beatriz Caetano De Oliveira Rego

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0000-8019-1166>
Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Anhaguera.

Antonia Yasmim Oliveira Caetano Ponte

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário INTA - UNINTA, Sobral, Ceará.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0005-1062-8832>

Gleice Cristiane Lopes Padilha

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário INTA – UNINTA, Sobral, Ceará.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0003-6934-5904>

Ingrid Saldanha Fontenele

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário INTA – UNINTA, Sobral, Ceará.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0003-7001-8732>

Marina Laís Sousa Silva

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário INTA – UNINTA, Sobral Ceará.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0007-6140-8850>

Hellen Kelly da Silva

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário INTA – UNINTA, Sobral, Ceará.
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0005-0172-1568>



Monaliza Mayara Dourado Viana

Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário INTA - UNINTA, Sobral, Ceará.

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0008-4162-2929>

Bianca Rodrigues dos Santos

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário INTA – UNINTA, Sobral Ceará.

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0006-3011-3972>

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é uma condição multifatorial complexa caracterizada por uma diversidade de sintomas clínicos que afetam várias áreas da saúde feminina. A etiologia dessa síndrome envolve a interação de fatores ambientais e predisposição genética, além de estar associada a um maior risco de desenvolver obesidade, dislipidemia, doenças cardiovasculares, pré-diabetes, diabetes mellitus tipo 2, esteatose hepática não alcoólica, apneia obstrutiva do sono, distúrbios de humor e câncer.

METODOLOGIA: Foram inseridos artigos gratuitos e disponíveis na íntegra (open access), estudos com abrangência durante os anos de 2019 a 2024, objetivando reunir uma maior quantidade de publicações atuais compatíveis com o tema estudado, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos artigos incompletos, artigos duplicados, que não tem relação com o tema da pesquisa, com metodologia confusa e estudos com animais.

RESULTADOS: Os estudos revisados enfatizam a importância da dieta e mudanças no estilo de vida como pilares fundamentais no tratamento da SOP. A dieta mediterrânea, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, gorduras saudáveis e proteínas magras, demonstrou benefícios significativos na regulação hormonal, sensibilidade à insulina e perfil lipídico das pacientes.

CONCLUSÃO: O presente estudo apresenta formas de melhorias na qualidade de vida, como citado a redução do peso de mulheres com SOP têm de grande valia, pois implicará na redução dos níveis androgênicos e resistência à insulina, melhorando o perfil lipídico, além disso, beneficiando na fertilidade. Portanto, constatou-se a importância de uma dieta anti-inflamatória, antioxidante, rica em fibras, com restrição a alimentos ultra processados, consequentemente reduzindo os níveis glicêmicos e inflamação no corpo. O manejo adequado da SOP é essencial para prevenir várias comorbidades associadas, incluindo a síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertireoidismo e obesidade.

PALAVRAS-CHAVE: Ovários Policísticos, Nutrição, Resistência Insulínica, Tratamento, Saúde da Mulher.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is a complex multifactorial condition characterized by a diversity of clinical symptoms that affect several areas of female health. The etiology of this syndrome involves the interaction of environmental factors and genetic predisposition, in addition to being associated with a greater risk of developing obesity, dyslipidemia, cardiovascular diseases, pre-diabetes, type 2 diabetes mellitus, non-alcoholic hepatic steatosis, obstructive sleep apnea, mood disorders and cancer.

METHODOLOGY: Free articles available in full (open access) were included, studies covering the years 2019 to 2024, aiming to bring together a greater number of current publications compatible with the topic studied, in Portuguese and English. Incomplete articles, duplicate articles, articles unrelated to the research topic, confusing methodology and animal studies were excluded.

RESULTS: The studies reviewed emphasize the importance of diet and lifestyle changes as



fundamental pillars in the treatment of PCOS. The Mediterranean diet, rich in fruits, vegetables, whole grains, legumes, healthy fats and lean proteins, has demonstrated significant benefits in hormonal regulation, insulin sensitivity and lipid profile in patients. **CONCLUSION:** The present study presents ways of improving quality of life, as mentioned, reducing the weight of women with PCOS is of great value, as it will result in the reduction of androgenic levels and insulin resistance, improving the lipid profile, in addition, benefiting in fertility. Therefore, the importance of an anti-inflammatory, antioxidant diet, rich in fiber, with restriction to ultra-processed foods, was verified, consequently reducing glycemic levels and inflammation in the body. Proper management of PCOS is essential to prevent several associated comorbidities, including metabolic syndrome, cardiovascular disease, type 2 diabetes, hyperthyroidism, and obesity.

KEYWORDS: Polycystic Ovaries, Nutrition, Insulin Resistance, Treatment, Women's Health.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é uma condição multifatorial complexa caracterizada por uma diversidade de sintomas clínicos que afetam várias áreas da saúde feminina. Entre os sintomas mais comuns estão os distúrbios menstruais, que podem incluir ciclos irregulares ou ausentes, e a anovulação, que contribui para dificuldades reprodutivas. Além disso, muitas mulheres com SOP apresentam obesidade, acne persistente, e hirsutismo, que é o crescimento excessivo de pelos em áreas típicas masculinas. A condição também pode levar à perda de cabelo no couro cabeludo, resultando em calvície feminina. Esses sintomas são acompanhados por uma série de complicações metabólicas e endócrinas, tornando a SOP uma síndrome de grande impacto na qualidade de vida das mulheres afetadas (Shahmoradi, 2024)

Com isso, para que a mulher tenha o diagnóstico de SOP, ela deve apresentar pelo menos dois dos seguintes critérios: hiperandrogenismo clínico/bioquímico, disfunção ovulatória ou ter a morfologia do ovário policístico confirmado através de exame de ultrassom ginecológico, sendo descartado antes disso outras hipóteses de diagnósticos. (Stefanaki, 2024)

A etiologia dessa síndrome envolve a interação de fatores ambientais e predisposição genética, além de estar associada a um maior risco de desenvolver obesidade, dislipidemia, doenças cardiovasculares, pré-diabetes, diabetes mellitus tipo 2, esteatose hepática não alcoólica, apneia obstrutiva do sono, distúrbios de humor e câncer. Adicionalmente, mulheres com SOP apresentam uma alta taxa de infertilidade e aborto espontâneo, bem como um risco elevado de complicações obstétricas, tais como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e partos prematuros, em comparação com a população feminina em geral (Shahmoradi, 2024).



Além dessas complicações envolvendo os fatores endócrinos e metabólicos, vemos a SOP relacionada aos distúrbios psicológicos e alimentares. Com o aumento da testosterona causada pelo próprio distúrbio, surge a ansiedade e a depressão estimulando ainda mais o apetite dessa mulher. Consequentemente, a insatisfação corporal ocasionada pela obesidade e que se desenvolve pela pressão da sociedade em relação ao corpo perfeito, gera alguns desses transtornos alimentares (Stefanaki,2024).

A intervenção no tratamento da Síndrome do Ovário Policístico (SOP) se baseia principalmente na mudança de estilo de vida, com ênfase no controle do peso e da composição corporal, bem como em estratégias alimentares adequadas. Devido aos inúmeros fatores que predisõem às doenças crônicas, a perda de peso pode melhorar significativamente o quadro clínico, enquanto o ganho de peso tende a agravar as manifestações da síndrome. Portanto, a combinação de uma dieta balanceada com a prática regular de exercícios físicos pode proporcionar benefícios substanciais a longo prazo (Colombo, 2023).

Dessa forma, o estudo pretende identificar e apresentar os cuidados nutricionais que pessoas com Síndrome do Ovário Policístico precisam para obter uma melhora dos seus sintomas, os quais podem se desenvolver em mulheres tanto na idade adulta como nas mais jovens, sendo esse fator um dos pontos mais críticos para o desenvolvimento desse distúrbio hormonal.

A separação deste problema de pesquisa e produção tem como fundamento demonstrar um pouco de informações nutricionais devido ao crescente surgimento de mulheres com SOP e a dificuldade em saber como tratar ou diminuir os efeitos. A justificativa desse estudo tem como intuito demonstrar estratégias para o desenvolvimento de perda de peso, regulação da insulina, bem como diminuir as alterações metabólicas causadas pela síndrome e assim, obter uma melhora dos sintomas através principalmente da alimentação.

A adesão à dieta mediterrânea como estratégia para o tratamento e prevenção das comorbidades associadas à Síndrome do Ovário Policístico (SOP) tem demonstrado um impacto positivo no prognóstico nutricional. Esse padrão alimentar, rico em frutas, vegetais, alimentos integrais, grãos, leguminosas, oleaginosas, gorduras poli-insaturadas e laticínios, integrais ou desnatados, fornece um bom aporte de vitaminas e minerais essenciais, como zinco, selênio, vitaminas D e E, magnésio, cromo e cálcio, que contribuem para um efeito benéfico no tratamento da SOP. Além disso, o consumo limitado de carnes vermelhas, com preferência por



proteínas magras como frango, peixe, porco e frutos do mar, colabora para a redução dos riscos cardiometabólicos e da hiperglicemia, aumentando, conseqüentemente, a resposta e a sensibilidade à insulina, assim como melhorando os perfis lipídicos (Colombo, 2023).

Outra estratégia é a prática da dieta low carb, a qual através de estudo de ensaio clínico randomizado mostrou-se bastante eficaz no tratamento da Síndrome de Ovários Policístico devido ao baixo teor de carboidrato e conseqüente aumento do consumo de vegetais e proteína. Com isso, vemos essa estratégia como um regulador da secreção de insulina diminuindo os sintomas, além de ajudar com a perda de peso. (Najafabadi, 2023)

A problematização deste tema surge dos distúrbios metabólicos e endócrinos ocasionados pela própria situação, e os problemas psicológicos que são desenvolvidos na medida que os obstáculos vão aparecendo. Além das indústrias alimentícias serem um dos fatores que mais incentivam o desenvolvimento de problemas de saúde.

Desta forma, espera-se que as informações que contidas nesse trabalho possam trazer auxílio para o campo de saúde da mulher, melhorando assim os critérios de prevenção e tratamentos, buscando apresentar meios de cuidados nutricionais que possam ser feitos no aparecimento dos sintomas.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa realizada no período de julho de 2024 a agosto de 2024 na base de Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) e Scientific Electronic Library On-line (SciELO). “Quais cuidados nutricionais podem ser utilizados na dietoterapia de mulheres com diagnóstico de Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)?” foi utilizada como pergunta norteadora.

A busca foi efetuada com descritores inseridos na plataforma Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) sendo eles: “Polycystic ovary syndrome”, “Women's Health” e “diet therapy”, além disso os operadores booleanos “AND” e “OR” foram utilizados em diversas combinações. Na busca detalhada foram utilizados os filtros: 1) Tipo de artigo: texto completo gratuito; 2) Data de publicação: últimos cinco anos (2019-2023); 3) Idioma: Português e inglês.

Durante as buscas foram encontrados 14 artigos que abordavam sobre os cuidados nutricionais em mulheres com síndrome do ovário policístico (SOP), a partir deles foram selecionados 10 artigos com maior relevância para o estudo, de modo que para a seleção dos



mesmos, foi realizada uma verificação na qual levava em consideração as estratégias alimentares e intervenções dietéticas específicas para o trato da doença, os impactos das condições hormonais e metabólicas, além da eficácia do tratamento por meio da alimentação e exercício físico.

Como critérios de inclusão e exclusão foram inseridos artigos gratuitos e disponíveis na íntegra (open access), estudos com abrangência durante os anos de 2019 a 2024, objetivando reunir uma maior quantidade de publicações atuais compatíveis com o tema estudado, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos artigos incompletos, artigos duplicados, que não tem relação com o tema da pesquisa, com metodologia confusa e estudos com animais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após revisão integrativa da literatura sobre a Síndrome do Ovário Policístico (SOP) e seus cuidados nutricionais, foram encontrados 10 artigos pertinentes que exploram diferentes abordagens para o manejo dessa condição complexa. A SOP é caracterizada por uma combinação de sintomas clínicos como distúrbios menstruais, hiperandrogenismo, obesidade e problemas metabólicos, que aumentam o risco de desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e esteatose hepática não alcoólica.

A SOP é uma das condições endócrinas mais comuns entre mulheres em idade reprodutiva, afetando aproximadamente 6% a 12% dessa população. Além dos sintomas físicos e metabólicos bem documentados como hirsutismo, acne, irregularidades menstruais e resistência à insulina, esta síndrome também está associada a um risco aumentado de complicações metabólicas, como diabetes tipo 2 e dislipidemia (Dokras, 2020).

Os estudos revisados enfatizam a importância da dieta e mudanças no estilo de vida como pilares fundamentais no tratamento da SOP. A dieta mediterrânea, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, gorduras saudáveis e proteínas magras, demonstrou benefícios significativos na regulação hormonal, sensibilidade à insulina e perfil lipídico das pacientes. Por outro lado, a dieta low carb mostrou-se eficaz na redução da resistência à insulina e consequente melhora na sensibilidade à insulina, bem como redução dos sintomas como hirsutismo e acne (Najafabadi, 2023). Além disso, estudos têm demonstrado que essas dietas podem ajudar a controlar o peso e reduzir a produção de andrógenos, promovendo assim uma melhor regulação hormonal e ciclos menstruais mais regulares (Najafabadi, 2023).

Diante do exposto fica claro que a abordagem dietética adequada desempenha um papel crucial no manejo da SOP, especialmente na melhoria da resistência à insulina e na redução da inflamação associada à condição. Dietas com baixo índice glicêmico, como a dieta



mediterrânea e a dieta com baixo teor de carboidratos, têm mostrado benefícios significativos na redução dos sintomas da SOP, melhorando tanto os parâmetros hormonais quanto os metabólicos (Ehrmann, 2020).

Os estudos analisados dos autores supracitados enfatizaram que a modificação do estilo de vida, particularmente através da intervenção nutricional, é um componente essencial do manejo da SOP. Entre as abordagens dietéticas, a dieta mediterrânea como já mencionada, se destacou por seus benefícios significativos na regulação hormonal e melhoria dos perfis metabólicos. Rica em frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, oleaginosas e gorduras poli-insaturadas, essa dieta é conhecida por melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir os níveis de andrógenos, além de diminuir os riscos cardiometabólicos. Um estudo conduzido por Colombo (2023) mostrou que a adesão à dieta mediterrânea resultou em uma melhora significativa nos sintomas da SOP, incluindo a regulação do ciclo menstrual e a redução de marcadores inflamatórios.

Além dos aspectos metabólicos, os estudos também abordaram os impactos psicológicos da SOP, incluindo ansiedade, depressão e distúrbios alimentares associados à insatisfação corporal e pressões sociais relacionadas à imagem corporal (Stefanaki, 2024).

Os resultados destacam a necessidade de intervenções personalizadas que combinem estratégias dietéticas com suporte psicológico, visando não apenas melhorar os sintomas físicos, mas também a qualidade de vida das mulheres com SOP. Contudo, são necessárias mais pesquisas para validar plenamente essas intervenções e entender melhor os mecanismos subjacentes aos benefícios observados, garantindo assim abordagens mais eficazes e abrangentes para o tratamento da SOP (Stefanaki, 2024).

Dito isso, fica claro que a SOP não afeta apenas a saúde física das mulheres, mas também tem um impacto significativo em sua saúde mental e bem-estar psicológico. A complexidade da síndrome, que inclui sintomas visíveis como hirsutismo e obesidade, pode levar a um aumento da ansiedade e da depressão devido à percepção de inadequação física e às pressões sociais para atender a padrões de beleza idealizados (Dokras, 2020).

A redução dos níveis de andrógenos através de uma dieta anti-inflamatória e rica em ácidos graxos ômega-3 destaca a importância da qualidade dos alimentos consumidos. A inclusão de peixes gordurosos, nozes e sementes pode ser uma estratégia simples e eficaz para as mulheres que lutam com os efeitos do hiperandrogenismo (Stefanaki, 2024).

A abordagem nutricional na SOP deve ser individualizada, levando em consideração não apenas as necessidades metabólicas e hormonais específicas de cada paciente, mas também suas preferências alimentares e condições de saúde gerais. A educação dietética desempenha



um papel fundamental, ajudando mulheres a fazerem escolhas alimentares conscientes que promovam sua saúde hormonal e metabólica (Colombo, 2023).

Além das intervenções dietéticas, a promoção de um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de atividade física e a gestão do estresse, é essencial no manejo da SOP. A atividade física não apenas auxilia na manutenção do peso corporal, mas também melhora a sensibilidade à insulina e pode reduzir os níveis de androgênios, contribuindo para a melhoria dos sintomas da síndrome (Dokras, 2020).

É importante reconhecer que a SOP é uma condição crônica que requer acompanhamento médico contínuo e monitoramento dos sintomas ao longo da vida da paciente. O papel do nutricionista e de uma equipe multidisciplinar é fundamental para o sucesso do tratamento, proporcionando suporte constante e ajustando as estratégias conforme necessário para otimizar os resultados clínicos e a qualidade de vida das mulheres afetadas pela SOP (Stefanaki, 2024).

Portanto, a SOP é uma condição endócrina complexa que requer uma abordagem integrada para manejo eficaz. Enquanto métodos contraceptivos hormonais podem ajudar a regular os ciclos menstruais e reduzir sintomas como acne e hirsutismo, é crucial compreender que eles não tratam a raiz do problema. O uso de anticoncepcionais pode mascarar temporariamente os sintomas da SOP, mas não resolve as questões subjacentes como a resistência à insulina e desequilíbrios hormonais que contribuem para a progressão da doença (Carmina & Lobo, 2018).

O tratamento dessa síndrome deve focar na modificação do estilo de vida, especialmente através da alimentação e da atividade física (Colombo, 2023). A prática regular de exercícios físicos também desempenha um papel fundamental no manejo da SOP, ajudando a controlar o peso corporal, melhorar a sensibilidade à insulina e promover o bem-estar geral. O exercício aeróbico e o treinamento de resistência são recomendados, pois ambos têm mostrado benefícios na redução de sintomas como o hirsutismo e a acne, além de contribuírem para a saúde cardiovascular das mulheres com SOP (Palomba et al., 2019).

A adoção de uma dieta com baixo índice glicêmico (IG) é particularmente benéfica para mulheres com SOP. Alimentos de baixo IG, como grãos integrais, legumes, frutas e vegetais, ajudam a manter os níveis de glicose no sangue estáveis, evitando picos de insulina que podem exacerbar os sintomas da SOP. Estudos mostram que dietas de baixo IG melhoram a sensibilidade à insulina e reduzem os níveis de andrógenos, contribuindo para a regularização do ciclo menstrual e a redução de sintomas como acne e hirsutismo (Ehrmann, 2020).



A educação nutricional é fundamental para empoderar as mulheres com SOP a fazer escolhas alimentares informadas e sustentáveis. "Programas de educação que fornecem informações sobre a importância de uma dieta balanceada, controle de porções e seleção de alimentos podem ajudar as pacientes a gerenciar melhor sua condição. O acompanhamento por um nutricionista especializado pode proporcionar suporte contínuo e personalizado, ajustando as intervenções conforme necessário para otimizar os resultados clínicos" (Stefanaki, 2024).

É essencial ressaltar que o acompanhamento médico e nutricional é fundamental para o sucesso do tratamento da SOP. Profissionais de saúde podem auxiliar na elaboração de planos alimentares personalizados e na prescrição de suplementos nutricionais quando necessário, visando não apenas o controle dos sintomas, mas também a promoção da saúde a longo prazo das pacientes (Escobar-Morreale et al., 2020).

Em conclusão, o manejo da SOP deve ser abordado de maneira holística, com ênfase na adoção de uma alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e cuidado individualizado. Estas estratégias não só ajudam a melhorar os sintomas visíveis da SOP, mas também trabalham para corrigir os desequilíbrios hormonais e metabólicos subjacentes que reduzem a qualidade de vida das mulheres afetadas pela condição.

4. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que o aspecto nutricional perante os processos de diagnóstico, prevenção e tratamento é um fator primordial no manejo efetivo da SOP. O tratamento nutricional eficaz e reeducação alimentar das mulheres afetadas pela síndrome, implicará na melhoria de inúmeros sintomas e conseqüentemente, em mais qualidade de vida para este público.

O presente estudo apresenta formas de melhorias na qualidade de vida de mulheres com SOP, como a redução do peso a qual têm de grande valia, pois implicará na redução dos níveis androgênicos e de resistência à insulina, melhorando assim o perfil lipídico e conseqüentemente, beneficiando na fertilidade da mulher afetada.

Desta forma, constatou-se a importância de uma dieta anti-inflamatória, antioxidante, rica em fibras, com restrição a alimentos ultraprocessados, a qual tem como benefício a redução dos níveis glicêmicos e de marcadores de inflamação no corpo. Baseando-se nessas orientações nutricionais, ocorrerá uma espécie de restauração da função ovariana, diminuindo os níveis de gordura circulantes na corrente sanguínea, além da redução do peso corporal e do índice glicêmico.



Por conseguinte, a diminuição de carboidratos refinados, açúcares e lipídios além da manutenção de refeições fracionadas, são grandes aliados para uma melhor qualidade de vida para portadoras de SOP, pois o consumo excessivo de gorduras e açúcares piora significativamente os índices inflamação corporal e o aumento da resistência à insulina. Uma alimentação rica em verduras, frutas, vitamina A e C, grãos ricos em ômega 3 são estratégias que podem contribuir no tratamento e prevenção da SOP, assim como a prática regular de atividade física diariamente.

Por fim, é importante destacar que o tratamento da Síndrome do Ovário Policístico vai além da preocupação com a fertilidade. O manejo adequado da SOP é essencial para prevenir várias comorbidades associadas, incluindo a síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertireoidismo e obesidade. Abordar esses aspectos de forma integral é crucial para melhorar a qualidade de vida das mulheres afetadas pela SOP e reduzir os riscos de complicações a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- COLOMBO, G. E *et al.* Diet and Exercise in the Management of Polycystic Ovary Syndrome: Practical Considerations for Person-Centered Care. **Seminars in reproductive medicine**, vol. 41,1-02 (2023): 26-36. Disponível em: doi:10.1055/s-0043-1777116. Acesso em: 19 jul. 2024.
- CARMINA, E, LOBO R. A. Polycystic ovary syndrome (PCOS): arguably the most common endocrinopathy is associated with significant morbidity in women. **The Journal of clinical endocrinology and metabolismo**, vol. 84,6 (1999): 1897-9. Disponível em: doi:10.1210/jcem.84.6.5803. Acesso em: 19 jul. 2024.
- COONEY, L. G. *et al.* PCOS and Mental Health: A Review. **Obstetrics and Gynecology Clinics of North America**, v. 46, n. 2, p. 161-175, jun. 2019. Acesso em: 18 jul. 2024.
- DOKRAS A. Cardiovascular Disease Risk in Women with PCOS. **Steroids**, v. 150, p. 104-110, mar. 2020. Disponível em: doi:10.1016/j.steroids.2013.04.009. Acesso em: 19 jul. 2024.
- EHRMANN, D. A. Polycystic Ovary Syndrome. **New England Journal of Medicine**, v. 375, n. 1, p. 54-64, jul. 2020. Disponível em: doi:10.1056/NEJMra041536. Acesso em: 19 jul. 2024.
- MARSH, K. A. *et al.* Are Dietary Interventions Effective at Managing Polycystic Ovary Syndrome? **Nature Reviews Endocrinology**, v. 15, n. 6, p. 385-396, jun. 2019. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/optimal-diet-for-women-with-polycystic-ovary-syndrome/337D7C84D801B5313C83505E168FD7EA>. Acesso em: 15 de Julho de 2024.



NAJAFABADI, M. S. *et al.* A comparison of the portfolio low-carbohydrate diet and the ketogenic diet in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, vol. 24,1 509. 9 Aug. 2023. Disponível em: doi:10.1186/s13063-023-07569-6. Acesso em: 19 jul. 2024.

PALOMBA S, SANTAGNI S, FALBO A, LA SALA GB. Complications and challenges associated with polycystic ovary syndrome: current perspectives. **Int J Womens Health**. 2015;7:745-63.

PALOMBA S, de Wilde MA, FALBO A, KOSTER MP, LA SALA GB, FAUSER BC. Pregnancy complications in women with polycystic ovary syndrome. **Hum Reprod Update**. 2015;21(5):575-92.

RONDANELLI, M. *et al.* Vitamins and Minerals in Polycystic Ovary Syndrome: From Inositol to Magnesium. **Journal of Obstetrics and Gynaecology**, v. 40, n. 6, p. 774-783, jul. 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00404-014-3433-z>. Acesso em: 19 jul. 2024.

SHAHMORADI, L. *et al.* Nutritional Management Recommendation Systems in Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review. **BMC Women's Health**, v. 24, n. 1, p. 234, abr. 2024. Disponível em: doi: 10.1186/s12905-024-03074-3. Acesso em: 19 jul. 2024.

STEFANAKI, K. *et al.* Food Cravings and Obesity in Women with Polycystic Ovary Syndrome: Pathophysiological and Therapeutic Considerations. **Nutrients**, v. 16, n. 7, p. 1049, abr. 2024. Disponível em: doi: 10.3390/nu16071049. Acesso em: 19 jul. 2024.

STEFANAKI, C. *et al.* Psychosocial and Dietary Challenges in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Comprehensive Review. **Women's Health Issues**, v. 34, n. 1, p. 104-118, jan. 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/7/1049>. Acesso em: 18 jul. 2024.