



ESTILO DE VIDA, HÁBITOS ALIMENTARES E SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: UMA ABORDAGEM INTEGRADA PARA A SAÚDE DA MULHER

III Congresso Online de Atualização em Nutrição, 3^a edição, de 27/11/2023 a 29/11/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-071-7

CRUZ; Stefani Ferraz¹

RESUMO

INTRODUÇÃO A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio hormonal que acomete mulheres em idade reprodutiva, sendo caracterizada por desajustes endócrinos, reprodutivos e metabólicos, sendo esses, procedentes da elevação do número de andrógenos, que por sua vez, está relacionado à maus hábitos alimentares e estilo de vida. Essa

síndrome apresenta distúrbios metabólicos como a resistência à insulina, obesidade, fatores de risco cardiovascular e até distúrbios reprodutivos como infertilidade. Essa síndrome acomete a maioria das mulheres, que por sua vez, estão acima do peso ideal, possuem riscos significativos sob doenças como diabetes, dislipidemias, e doenças cardiovasculares, considerando assim que o padrão de vida e o consumo alimentar inadequado tem prejudicado ainda mais a saúde das portadoras de SOP, concluindo que com algumas mudanças, é capaz de tratar o quadro. **OBJETIVOS** O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre o modo de vida e os hábitos alimentares em mulheres diagnosticadas com SOP.

MÉTODOS A metodologia utilizada é a de revisão bibliográfica, o trabalho teve como estratégia a busca por artigos publicados de 2021 a 2023, sob domínio de Scielo e PubMed. Os descriptores usados na seguinte pesquisa foram: Nutrição; SOP; Alimentação. Congruente ao apresentado, a vigente revisão bibliográfica se compromete a apontar e debater os resultados encontrados nos artigos selecionados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO** Os artigos encontrados possuem temas relacionados a SOP e estilo de vida, dando ênfase à nutrição como meio de tratamento e prevenção.

Estilo de vida e SOP Tendo em vista que o estilo de vida tem sido um grande influenciador nos diagnósticos da SOP, modificações nesse estilo devem ser recomendadas às mulheres que possuem essa síndrome, visto que, a resistência à insulina e a obesidade causam maiores danos na saúde das mulheres nessas condições. As principais mudanças no estilo de vida são a alteração da dieta, a depender se a paciente necessita reduzir ou manter o peso, prática de atividade física, suspensão de hábitos como consumo de álcool e cigarro, consumo moderado de alguns alimentos, como a cafeína, e contenção de fatores que podem vir a causar estresse ou outras reações. **Alimentação e SOP** A nutrição possui um papel fundamental tanto no tratamento quanto na prevenção da SOP, por isso, após os estudos realizados, as recomendações dietéticas a serem tomadas visam uma dieta com redução no consumo de gordura, ingestão apropriada de carboidratos e aumento na ingestão de fibras, introduzindo cereais, frutas e legumes, sempre atentando-se aos níveis de Vitamina D, ômega-3, e outros micronutrientes que podem se apresentar em deficiência. A conduta nutricional aplicada deve promover a melhora dos distúrbios endócrinos e consequentemente melhorar o quadro de resistência à insulina e as condições metabólicas e reprodutivas **CONCLUSÃO** Com fundamento nas pesquisas realizadas, observou-se que as condutas nutricionais e a atividade física corroboraram significativamente para a melhora dos distúrbios metabólicos e reprodutivos. As modificações no estilo de vida cumprem uma fundamental linha de prevenção contra a SOP, sendo eficaz para os demais problemas provenientes dessa síndrome.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares, SOP, Estilo de vida