

CENTRO UNIVERSITÁRIO GUAIRACÁ
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

KAUANE DOS SANTOS BOEIRA

SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: PROPOSTA DE CARTILHA
EDUCATIVA

GUARAPUAVA
2022

KAUANE DOS SANTOS BOEIRA

**SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: PROPOSTA DE CARTILHA
EDUCATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para à obtenção do título de Bacharel, do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Guairacá.

Orientador(a): Profa. Dra. Marcela Maria Birolim

GUARAPUAVA

2022

KAUANE DOS SANTOS BOEIRA

**SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: PROPOSTA DE CARTILHA
EDUCATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado como requisito para a obtenção do título de bacharel do Centro Universitário Guairacá, no Curso de Enfermagem.

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof^a. Dra. Marcela Maria Birolim
Centro Universitário Guairacá (UNIGUAIACÁ)

Prof. (Nome do professor com respectiva titulação)
Centro Universitário Guairacá (UNIGUAIACÁ)

Prof. (Nome do professor com respectiva titulação)
Centro Universitário Guairacá (UNIGUAIACÁ)

Guarapuava, ___ de _____ de 2022

Dedico este trabalho a Deus e a minha família, por serem essenciais em minha vida.

Pois se não fossem por eles não teria realizado meu sonho.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus, pela força e coragem durante toda esta etapa de minha vida, por me ajudar a enfrentar todos os obstáculos encontrado ao longo do curso.

Gratidão pela minha família que me apoiaram em todos os momentos dessa trajetória, pois, tiveram momentos difíceis que não foi fácil superar sem a ajuda deles.

Aos meus pais e avôs, que sempre me apoiaram e me deram forças para continuar.

Aos professores pela dedicação e paciência para nos ensinar, as correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional. Obrigada pelas oportunidades, vocês são grandes mestres.

Um agradecimento especial a minha querida orientadora Prof. Dra. Marcela Maria Birolim, que com sua competente orientação me trouxe até aqui. Agradeço por seu carinho, dedicação, paciência e por todos os conselhos e instruções que me deu, pois me ajudaram a superar obstáculos. Agradeço, ainda, por tudo que fez por mim e pelo meu irmão, o meu mais profundo e eterno agradecimento.

A minhas amigas, que não preciso citar nomes pois sabem o quão importante foram e são para mim, estiveram ao meu lado me apoiando e me dando força para não desistir, vocês são incríveis, guardarei sempre em meu coração.

A todos que, direta ou indiretamente, colaboraram em algum momento na construção deste estudo.

"O saber a gente aprende com os mestres
e os livros. A sabedoria se aprende é com
a vida e com os humildes."

Cora Coralina

RESUMO

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino comum em mulheres em idade reprodutiva. Habitualmente, a SOP se apresenta no período da adolescência, logo após a menarca. Principais manifestações são o hirsutismo, irregularidades menstruais, obesidade, acne persistente, alopecia, seborreia ou hiperhidrose. No entanto, os adolescentes, muitas vezes, não se interessam por palestras e debates sobre aspectos relacionados à saúde. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi apresentar uma proposta de cartilha educativa sobre a síndrome dos ovários policísticos direcionadas às adolescentes. Para a elaboração da cartilha buscou-se materiais científicos por meio de livros, artigos, além de informações da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. A partir do material consultado elaborou-se a cartilha que foi composta por oito tópicos: Conhecendo a síndrome dos ovários policísticos, Aspectos importantes da SOP, Manifestações clínicas, Fatores de risco para o desenvolvimento da SOP, Complicações a longo prazo, Exames e diagnósticos, Tratamento e Cuidados e Recomendações finais. Instrumentos dessa natureza contribui para a divulgação de informações de qualidade e pode auxiliar adolescentes com SOP a compreenderem melhor a síndrome. No entanto, ressalta-se que a doença pode se manifestar em outras fases da vida da mulher com repercussões físicas e psicológicas, por isso é necessária uma abordagem integral da paciente, com recomendações baseadas em alimentação saudável e atividade física para a melhoria da qualidade de vida das mulheres em geral.

Palavras-chaves: Síndrome dos Ovários Policísticos. Qualidade de vida. Cartilha Educativa.

ABSTRACT

Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a common endocrine disorder in women of childbearing age. Usually, PCOS presents during adolescence, right after menarche. Main manifestations are hirsutism, menstrual irregularities, obesity, persistent acne, alopecia, seborrhea or hyperhidrosis. However, adolescents are often not interested in lectures and debates on aspects related to health. Thus, the objective of the present study was to present a proposal for an educational booklet on polycystic ovary syndrome aimed at adolescents. For the preparation of the booklet, scientific materials were sought through books, articles, as well as information from the Brazilian Federation of Gynecology and Obstetrics Associations. From the consulted material, the booklet was prepared, which was composed of eight topics: Knowing the polycystic ovary syndrome, Important aspects of PCOS, Clinical manifestations, Risk factors for the development of PCOS, Long-term complications, Exams and diagnoses, Treatment and Care and Final Recommendations. Instruments of this nature contribute to the dissemination of quality information and can help adolescents with PCOS to better understand the syndrome. However, it is noteworthy that the disease can manifest itself at other stages of the woman's life with physical and psychological repercussions, so an integral approach to the patient is necessary, with recommendations based on healthy eating and physical activity to improve the quality of life. women's lives in general.

Keywords: Polycystic Ovary Syndrome. Quality of life. Educational Booklet.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	MÉTODOS.....	12
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
3.1	Aspectos gerais.....	13
3.2	Apresentação da Cartilha.....	13
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
	REFERÊNCIAS.....	41

INTRODUÇÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um dos distúrbios endócrinos mais frequentes entre as mulheres em idade reprodutiva, com prevalência de 9% a 18%, dependendo do critério utilizado para diagnóstico. Os sintomas da SOP podem iniciar durante a puberdade e pioram com o passar do tempo. Entre os sinais e sintomas típicos da doença estão: obesidade, hirsutismo, menstruação irregular, oligomenorreia ou amenorreia. No entanto, em cerca de metade das mulheres com a síndrome o peso corporal é normal (TEHRANI; AMIRI, 2019, CAVALCANTE et al., 2021).

Habitualmente, a SOP se apresenta no período da adolescência, logo após a menarca. Principais manifestações são o hirsutismo, irregularidades menstruais, obesidade, acne persistente, alopecia, seborreia ou hiper-hidrose. Dados da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO) publicados em 2018, em população de adolescente 50% dos casos apresentavam oligomenorreia, 60% a 70% eram acometidas por hirsutismo e acne. As adolescentes com SOP têm aumento de risco de desenvolverem Síndrome Metabólica, não apenas como resposta ao hiperandrogenismo, mas também devido à resistência à insulina e a obesidade. A prevalência de síndrome metabólica em adolescente com SOP é aproximadamente 25%. As estimativas mostraram que 50% a 80% que são obesas e 30% a 35% apresentavam resistência insulínica. Nesse sentido é de suma importância a detecção precoce devido os riscos a longo prazo (FEBRASGO, 2018).

Em termos diagnóstico o mais recomendado pela literatura é o consenso de *Rotterdam* que é definido pela presença de pelo menos dois dos três critérios: hiperandrogenismo clínico e ou laboratorial; oligo-amenorreia e critérios ultrassonográficos. Para as adolescentes, no pós-menarca, são necessários a presença dos três critérios de *Rotterdam*, além da presença de hiperandrogenismo e anovulação após dois anos de menarca. Na menopausa os distúrbios endócrinos na maioria das vezes, se sobrepõem aos ginecológicos, devido a diminuição na produção androgênica nessa fase, sendo assim, torna mais difícil o diagnóstico (CAVALCANTE et al., 2021).

No entanto, a resistência à insulina, hiperinsulinemia, hiperandrogenismo e obesidade são frequentes em mulheres em outras faixas etárias. Esses fatores podem ser considerados de risco para o desenvolvimento de algumas doenças, como:

Diabetes Mellitus do tipo 2, doenças cardiovasculares e, até mesmo, doenças psicossomáticas (MACEDO et al, 2018).

Os sintomas apresentados na SOP provocam várias manifestações psicológicas, como tristeza, ansiedade e até mesmo depressão em decorrência de problemas com autoestima e com a imagem corporal, uma vez que a SOP pode propiciar acne, afinamento capilar e crescimento de pelos em um padrão masculino, como por exemplo em lábio superior, queixo, polegares e dedos dos pés; ao redor dos mamilos (TEHRANI; AMIRI, 2019). Sendo assim, o tratamento para essas mulheres deve ser integral com acompanhamento de equipe multidisciplinar, buscando garantir uma adequada qualidade de vida (MACEDO et al, 2018).

O tratamento é proposto de acordo com o perfil e as necessidades da paciente. No entanto, mudança nos hábitos de vida, com reeducação alimentar, prática de exercícios físicos, consiste no tratamento de primeira linha, nos casos de SOP. Essas mudanças podem favorecer a perda de peso o que contribui para a diminuição dos androgênios circulantes, melhorando, assim, o perfil lipídico e diminuindo a resistência periférica à insulina com potencial melhora na regulação hormonal (FEBRASGO, 2018; MACEDO et al., 2018).

Tanto os tratamentos farmacológicos e não farmacológicos devem ser seguidos corretamente, visando melhorar as funções hormonais, metabólicas, cardiovasculares e reprodutivas (MACEDO et al., 2018). No tratamento farmacológico, são utilizados sensibilizadores de insulina como estratégia terapêutica na SOP. Mas, vale ressaltar que nem todas as pacientes podem se beneficiar com esse medicamento, sendo que são utilizados em casos específicos em algumas situações clínicas (FEBRASGO, 2018). A metformina apresenta-se como uma medicação importante no tratamento da SOP, para a regulação do ciclo menstrual, com aumento das chances de gravidez devido a melhoria na quantidade e a qualidade dos óvulos (DUARTE, 2011).

Diante deste contexto, destaca-se a importância do desenvolvimento de cartilhas como ferramenta educacional, especialmente, para o público adolescente tendo em vista este público, muitas vezes, não se interessa por palestras e debates, descritas por eles como cansativos (PEREIRA et al., 2021).

Uma das competências do profissional de enfermagem refere-se à elaboração de estratégias de promoção da saúde para pacientes nos diferentes ciclos de vida de

forma que a elaboração de cartilhas educativas, consiste em uma ferramenta com potencial aplicação para estratégias de promoção da saúde.

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo é apresentar uma proposta de cartilha educativa sobre a síndrome dos ovários policísticos direcionadas aos adolescentes. Instrumentos dessa natureza contribuem na divulgação de informações de qualidade e pode auxiliar adolescentes com SOP a compreenderem melhor a síndrome, seu respectivo tratamento, além de destacar a importância de um hábito de vida saudável.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo metodológico, que tem como finalidade o desenvolvimento, a avaliação e o aperfeiçoamento de instrumentos e de estratégias metodológicas (POLIT; BACK, 2011).

O estudo foi desenvolvido entre os meses de janeiro a novembro de 2022 e foi constituído em duas etapas. A primeira envolveu a realização de uma revisão narrativa sobre a temática e a segunda foi composta pela escrita e ilustração da cartilha. Uma terceira etapa está prevista para o processo de validação do material, não sendo o escopo deste estudo.

Na primeira etapa, para a realização da revisão da literatura utilizou-se como questão norteadora a seguinte pergunta “Quais as principais informações sobre a síndrome dos ovários policísticos?”.

Os artigos que compuseram este trabalho foram obtidos através da pesquisa realizada em livros e artigos disponíveis nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) por meio dos descritores “síndrome do ovário policístico” OR “cistos ovarianos”.

Os critérios de inclusão dos artigos foram artigos que se encaixavam nos objetivos desta pesquisa, publicados entre os anos de 2006 a 2022, disponíveis na íntegra e no idioma português. A consulta a livros e a outros materiais que abordassem a SOP também foram utilizados.

Na segunda etapa, foi realizada a elaboração do conteúdo da cartilha. O material foi construído baseando-se em três aspectos: linguagem, ilustração e layout/design. Os textos foram redigidos com linguagem objetiva e direcionada ao

público-alvo, no estilo conversacional e o conteúdo foi apresentado foi baseado em evidências.

Destaca-se que a elaboração deste tipo de estudo, trata-se de uma estratégia piloto realizada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, na graduação em Enfermagem com o objetivo de integrar produções de alunos da graduação e do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário Guairacá (UNIGUAIACÁ). Sendo assim, a etapa três será proposta para um aluno do Mestrado em Promoção da Saúde da instituição.

A apreciação ética não foi necessária nas duas primeiras fases do estudo, pois envolveram buscas em bases de dados e construção de proposta de cartilha, dispensando, assim, a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Aspectos gerais

Neste tipo de estudo, optou-se por seguir o formato de trabalho sugerido no mestrado Profissional em Promoção da Saúde da Uniguairacá no qual nas seções de resultado e discussão deve-se apresentar o produto elaborado na construção do trabalho. Sendo assim, a partir do material consultado foi possível elaborar uma cartilha composta por oito tópicos:

- ✓ Conhecendo a síndrome dos ovários policísticos
- ✓ Aspectos importantes da SOP
- ✓ Manifestações clínicas
- ✓ Fatores de risco para o desenvolvimento da SOP
- ✓ Complicações ao longo prazo
- ✓ Exames e diagnósticos
- ✓ Tratamento e Cuidados
- ✓ Recomendações finais

3.2 Apresentação da Cartilha

Centro Universitário Guairacá

SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS



Conheça melhor esta Síndrome!

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

1.CONHECENDO A SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS.....	4
2.ASPECTOS IMPORTANTES NA SOP.....	6
3.MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS.....	10
4.FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOP.....	13
5.COMPLICAÇÕES AO LONGO PRAZO.....	14
6.EXAMES E DIAGNÓSTICOS.....	16
7.TRATAMENTO E CUIDADOS.....	20
8.RECOMENDAÇÕES FINAIS	23
9. REFERÊNCIAS.....	24



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida com o objetivo de ampliar e socializar o conhecimento sobre a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), explicitando sua relevância para a saúde pública. A importância deste tema reside em diversos aspectos, chamando a atenção para um diagnóstico precoce. Esta síndrome tem sido associada à ocorrência de obesidade, diabetes mellitus do tipo 2 e doença cardiovascular.

A SOP é uma condição que tem grande impacto na qualidade de vida e saúde geral e reprodutiva das mulheres acometidas. Muitas mulheres adultas e adolescentes, geralmente, apresentam falta de conhecimento sobre a doença, a gravidade da situação passa, muitas vezes, despercebido.

Com informações importantes sobre a SOP, nesta cartilha o assunto foi abordado de forma clara com uma linguagem simples, alertando sobre as causas, sintomas, cuidados, tratamentos e exames que são realizados para detectar, buscando mais suporte para essas mulheres e esclarecendo dúvidas e preocupações.



CONHECENDO A SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um dos distúrbios endócrinos mais frequentes entre as mulheres em idade reprodutiva, com prevalência de 6% a 20%, dependendo do critério utilizado para diagnóstico.

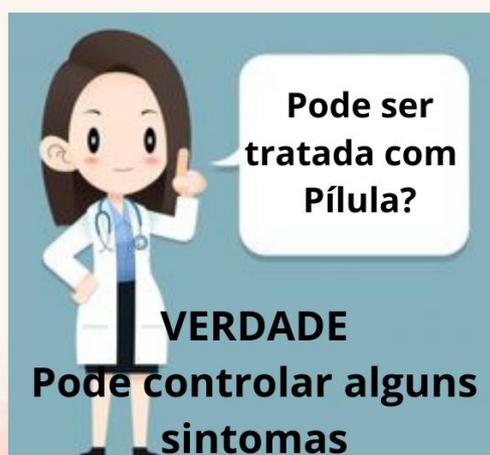


A SOP é uma doença endócrina complexa, que tem como elementos principais o hiperandrogenismo (aumento dos níveis de hormônios masculinos no corpo da mulher) e ausência de ovulação (anovulação). Habitualmente, a SOP se apresenta no período da adolescência, logo após a menarca





A prevalência de SOP nas adolescentes é relativamente frequente nessa faixa etária, com as alterações hormonais e aumento dos níveis do fator de crescimento semelhante a insulina I (IGF-1) e da insulina durante a puberdade pode estar relacionado com o aumento da prevalência da SOP nessa fase.



ASPECTOS IMPORTANTES NA SOP



Resistência insulínica (RI)

As mulheres com SOP apresentam uma grande prevalência de resistência a insulínica e hiperinsulinemia compensatória. Vale lembrar que a resistência à insulina é definida como absorção reduzida de glicose em resposta a uma determinada quantidade de insulina. Tanto mulheres magras como mulheres obesas com SOP são mais resistentes a insulina. A RI está associada ao aumento de vários distúrbios, como Diabetes Mellitus, tipo 2 (DM2), hipertensão arterial, dislipidemia e doença cardiovascular.





**RI em
Adolescentes:**

A RI causa um distúrbio no metabolismo dos carboidratos, tendo maior risco para desenvolver DM2, além de dislipidemia, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. A RI e hiperinsulinemia compensatória são consideradas os elementos fundamentais na etiopatogenia da SOP.



**SOP em
adolescentes**

A suspeita de SOP em adolescente deve basear-se em dados da história clínica e achados do exame físico.



**A SOP pode
causar
infertilidade?**

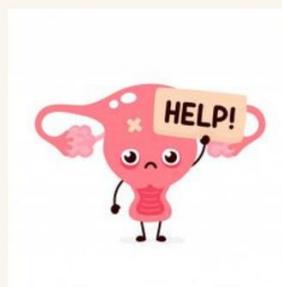
VERDADE
É umas das maiores
complicações da SOP



HISTÓRIA CLÍNICA

A irregularidade menstrual nos primeiros anos após a menarca pode ser o sinal mais precoce de SOP na adolescência. É frequente que as irregularidades se instalem de forma progressiva durante os primeiros anos e que a partir do terceiro ano a menstruação se espace até o ponto de amenorreia secundária.

Sendo importante estabelecer a idade da menarca e o início da irregularidade menstrual, sinais de hiperandrogenismo em geral, causam grande distorção da imagem corporal durante a adolescência e por isso são frequentemente repordados. Conveniente estabelecer a idade com que aparecem, o grau de progressão e sua distribuição corporal, um aparecimento insidioso perimenarca faz pensar em SOP.



EXAME FÍSICO

Durante o exame físico nas adolescentes deve-se atentar para achados decorrentes do hiperandrogenismo como: hirsutismo (aumento da quantidade de pelos na mulher /adolescente em locais comuns ao homem), acne, alopecia e seborréia.

Além disso é importante registrar peso, altura, calcular o IMC, e medir as circunferências da cintura e quadril, considerando a adiposidade central.



MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS

Irregularidades menstruais; Infertilidade;
Hiperandrogenismo; Hirsutismo; Obesidade;
Resistência insulínica

QUAL A DEFINIÇÃO DE CADA UM



VAMOS LÁ





IRREGULARIDADE

MENSTRUAL: Situação na qual a menstruação ocorre consistentemente fora de intervalos “regulares”.



INFERTILIDADE: Definida como incapacidade de conseguir uma gravidez bem sucedida, dentro de um período de um ano.



HIPERANDROGENISMO:

Aumento dos hormônios masculinos. Em geral, se manifesta clinicamente na forma de hirsutismo.





HIRSUTISMO: Presença de pelos macios e ligeiramente pigmentados associado ao uso de alguns medicamentos e malignidades.



OBESIDADE: Mulheres com SOP apresentam maior probabilidade de serem obesas, o que se reflete em aumento no IMC e na proporção entre a cintura e quadril.



RESISTÊNCIA INSULÍNICA: Definida como absorção reduzida de glicose em resposta a uma determinada quantidade de insulina.



FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOP

Ainda não está bem esclarecida a etiopatogenia da SOP. Porém, vários fatores de risco estão presentes no desenvolvimento.

Fatores ambientais:
Dieta e atividade física



Fatores metabólicos, distúrbios endócrinos hereditários:
Resistência à insulina e DM2.

Fatores genéticos: Modificações epigenéticas, diferentes fenótipos encontrados na síndrome.



COMPLICAÇÕES AO LONGO PRAZO

CÂNCER ENDOMETRIAL:

Mais prevalente nas mulheres com anovulação crônica;

Sendo um fator de risco a exposição prolongada de estrógenos;

Mais comum ocorrer em duas circunstâncias: obesidade e SOP.



DM2: Caracterizado por quadro de hiperglicemia (nível de açúcar alta no sangue); Resultante de defeitos na secreção e/ ou ação da insulina.



RISCOS CARDIOVASCULARES:

Um das principais causas de morbidade e mortalidade em mulheres;

A SOP tem sido associada a anormalidades cardio metabólicas como: obesidade, dislipidemia, DM2, hipertensão e SM, aumentam o risco de DCV.



INFERTILIDADE: A SOP é a causa mais frequente de infertilidade por anovulação, é explicada por meio do seu processo de ovogênese, que se difere daquele de uma mulher fértil com ciclos normais.

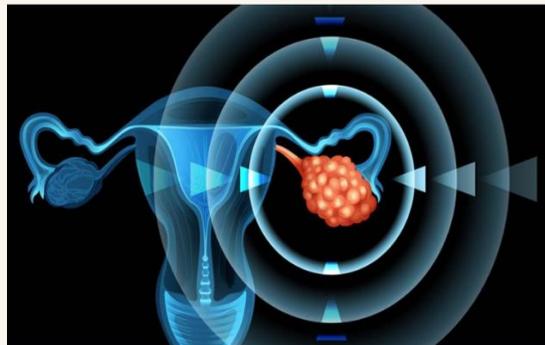


EXAMES E DIAGNÓSTICOS



Imagem – Ultrassom (US) transvaginal: Avalia os critérios para ovários policísticos e a presença de 12 ou mais folículos medindo entre 2 e 9mm de diâmetro ou volume ovariano maior que 10cm.

COMPARAÇÃO DE UM OVÁRIO NORMAL E UM OVÁRIO COM SOP



DIAGNÓSTICO DA SOP

Os critérios de Rotterdam constituem o método mais utilizado na prática clínica para diagnóstico de SOP. Neste consenso, para o diagnóstico é necessário ter a presença de 2 das 3 manifestações:

Anovulação crônica

**Hiperandrogenismo clínico e ou/
laboratorial**

**Ovário policístico a
ultrassonografia**

**Exclusão de outras
patologias**



AVALIAÇÃO HORMONAL

Durante o tratamento da SOP, muitas vezes, são necessárias avaliações hormonais. Vamos conhecer quais são elas?

Hormônio folículo estimulante (FSH)

Está ligado à fertilidade e a sua concentração no sangue ajuda a identificar se os ovários estão funcionando corretamente.

Hormônio luteinizante (LH)

Está ligada na capacidade reprodutiva da mulher.

Hormônio estimulante da tireoide (TSH)

Para avaliar a função da tireoide, se esta glândula está funcionando corretamente.

Prolactina

Hormônio que está aumentando normalmente em mulheres que estão amamentando, mas, fora dessas condições, causa alterações menstruais.

17 alfa hidroxiprogesterona (17-OHP)

Avaliação de infertilidade e hirsutismo.



AVALIAÇÃO HORMONAL

Testosterona total	Para avaliar o excesso de androgênios
Relação testosterona total/ globulina ligadora de hormônio sexual (SHBG)	Avaliação de hiperandrogenemia
Teste de tolerância a glicose oral (TTGO) 74g	Avaliar intolerância a glicose, detectar pré-diabetes, resistência à insulina ou outras alterações relacionadas as células pancreáticas.
Colesterol total/triglicerídeos	Triglicerídeos (são moléculas de gordura). São produzidos no fígado e intestino. Está associado a baixo valor de colesterol HDL (bom) e altos níveis de colesterol LDL (ruim). São um fator de risco para aterosclerose.

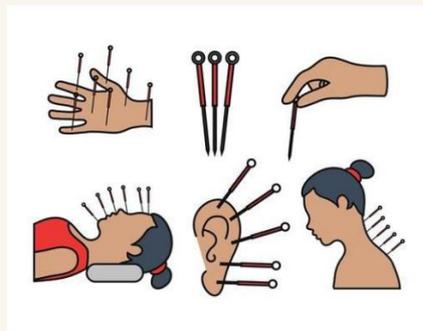


TRATAMENTO E CUIDADOS

TERAPIAS COMPLEMENTARES

Acupuntura: Ciência praticada na medicina tradicional chinesa, usada para o alívio de estímulos dolorosos.

Ervas chinesas ou práticas na Medicina Tradicional Chinesa mostram melhora na resistência á insulina, melhorando o IMC, redução de peso e do aspecto policístico do ovário.



TRATAMENTO FARMACOLÓGICO



- Sensibilizador da ação de insulina (Metformina)
- Anticoncepcionais hormonais (Etinilestradiol + Levonorgestrel)
- Progestogênios (Acetato de medroxiprogesterona; Noretisterona)
 - Antiandrogênico (Acetato de ciproterona)



RECOMENDAÇÕES FINAIS

A mudança de hábitos de vida, com reeducação alimentar, prática de exercícios físicos, consiste no tratamento de primeira linha, nos casos de SOP.

Essas mudanças podem favorecer a perda de peso o que contribui para a diminuição dos androgênios circulantes, melhorando, assim, o perfil lipídico e diminuindo a resistência periférica à insulina.

Dessa forma, além de contribuir para o tratamento da SOP, com a regularização da função ovulatória, essas condutas tem potencial para reduzir, os casos de hipertensão arterial, diabetes, tipo 2 e as doenças cardiovasculares.

**Vamos adotar hábitos mais saudáveis?
Sua saúde agradecerá!!!**



REFERÊNCIAS

ARANEDA, K. Ginecologia e Obstetrícia. **Mitos e Verdades sobre a Síndrome dos Ovários Policísticos**. 2018. Acesso disponível em: <https://www.andrearebello.com.br/post/mitos-e-verdades-sobre-a-sop>

BERTHO, H. **Viva Bem** uol. 2017. Acesso disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2017/06/16/trata-com-pilula-aumenta-acne-11-mitos-e-verdades-do-ovario-policistico.htm>

A.C. CAMARGO. Câncer Center. **Mitos & Verdades: Síndrome dos ovários policísticos pode aumentar o risco de câncer**. 2019. Acesso disponível em: <https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/mitos-verdades-sindrome-de-ovarios-policisticos-pode-aumentar-o-risco-de>

Clínica Origem/ **Reprodução Humana**. 2022. Acesso disponível em: <https://origem.com.br/6-mitos-e-verdades-sobre-a-sop/>

KATER, et al. **Síndrome dos Ovários Policístico, Síndrome Metabólica, Risco Cardiovascular e o Papel dos Agentes Sensibilizadores da Insulina**. Arq Bras Endocrinol Metab vol 50 n°2 de Abril 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/Zh9sh4x7BjkqdbfbFHtffYj/?lang=pt>

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, et al. **Síndrome dos ovários policísticos: aspectos clínicos e impactos na saúde da mulher.** Research, Society and Development, v. 10, n. 2, e 23810212398, 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/Desktop/Downloads/12398-Article-165174-1-10-20210214%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Desktop/Downloads/12398-Article-165174-1-10-20210214%20(1).pdf)

MACEDO, et al. **Síndrome do Ovário Policístico e Bem Estar da Mulher.** Revista Saúde em Foco – Edição nº 10 – Ano: 2018. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/050_S%C3%8DNDROME-DO-OV%C3%81RIO-POLIC%C3%8DSTICO.pdf

SANTOS, S, T, et al. **Aspectos nutricionais e manejo alimentar em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.** Revista Saúde em Foco – Edição nº 11 – Ano 2019. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/06/058_ASPECTOS-NUTRICIONAIS-E-MANEJO-ALIMENTAR-EM-MULHERES-COM-S%C3%8DNDROME-DOS-OV%C3%81RIOS-POLIC%C3%8DSTICOS_649_a_670.pdf

Yela DA. **Particularidades do diagnóstico e da terapêutica da síndrome dos ovários policísticos na adolescência.** In: Síndrome dos ovários policísticos. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo); 2018. Cap. 2. p. 16-28.

REFERÊNCIAS

SILVA A.C. **Conceito, epidemiologia e fisiopatologia aplicada à prática clínica**. In: Síndrome dos ovários policísticos. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo); 2018. Cap. 1. p. 1-15.

FERNANDES et al. (2021) **Associação da Síndrome do Ovário Policístico e neoplasias**. Pesquisa e Ensino em Ciências Exatas e da Natureza, 5 (edição especial 1): e 1660. Acesso disponível em: <<https://cfp.revistas.ufcg.edu.br/cfp/index.php/RPECEN/article/view/1660>>

Maia, L. O.; Furquim, I.; Pereira, M. M.; Vilarino, F.; "**Tratamento não farmacológico para síndrome dos ovários policísticos**", p. 78-91. In: Centro Universitário São Camilo. São Paulo: Blucher, 2018. Acesso disponível em: <<http://pdf.blucher.com.br/s3-sa-east-1.amazonaws.com/medicalproceedings/comusc/07.pdf>>

Cartilha desenvolvida por: Kauane Dos Santos Boeira
Supervisão: Profa. Dra. Marcela M. Birolim



**UNI
GUAIRACÁ**
CENTRO UNIVERSITÁRIO



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A SOP é uma síndrome que atinge muitas mulheres desde a adolescência, no entanto, é um assunto muito pouco discutido e com impacto em diversos aspectos na vida da mulher, afetando negativamente sua qualidade de vida. A patogênese da doença não é totalmente compreendida, mas sabe-se a influência de fatores internos e externos para seu desenvolvimento. Entre os fatores internos estão: genética, obesidade, inflamação entre outros e, em relação aos fatores externos destacam-se as mudanças no estilo de vida com incentivo à alimentação saudável e prática de atividade física.

O tratamento varia para cada paciente, as estratégias terapêuticas devem ser observadas individualmente, mas de maneira integral. Em decorrência das complicações que podem causar ao longo da vida, o tratamento torna-se de suma importância sendo recomendado que as mulheres sejam acompanhadas com um ginecologista, mas também adotando bons hábitos de vida garantindo um bem estar e melhora na qualidade de vida, pois, ambos promovem uma melhora nas alterações metabólicas e hormonais causadas pela SOP, também auxiliam a promover a regulação do ciclo menstrual e da ovulação.

Espera-se que a elaboração desta cartilha possa colaborar para uma reflexão e socialização do conhecimento sobre a SOP, especialmente, no que diz respeito às ações de promoção da saúde de para as pacientes adolescentes com esse problema.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, J. P., et al. A história contemporânea do carcinoma do endométrio. São Paulo: **Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEMINA)**; v.48, n.1, p. 6-19, 2020. Acesso disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/FEMINAZ1Z-ZAtualizada.pdf>

CAVALCANTE, I. S., et al. Síndrome dos ovários policísticos: aspectos clínicos e impactos na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, e 23810212398, 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/Desktop/Downloads/12398-Article-165174-1-10-20210214%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Desktop/Downloads/12398-Article-165174-1-10-20210214%20(1).pdf)

DUARTE, J. A. **Metformina e o seu papel no tratamento da infertilidade em mulheres com Síndrome do Ovário Policístico**. 82f. Tese (Mestrado Integrado em Medicina) - Universidade do Porto, Porto, 2011. Acesso disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/62331/2/TESE.pdf>>

MACEDO, B., et al. Síndrome do Ovário Policístico e Bem Estar da Mulher. Revista **Saúde em Foco** – Edição nº 10 – Ano: 2018. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/050_S%C3%8DNDROME-DO-OV%C3%81RIO-POLIC%C3%8DSTICO.pdf

PEREIRA, L. M., et al. Tecnologias educacionais para promoção da saúde de adolescentes: evidências da literatura. **Rev enferm UFPE online**. 2021. DOI: <file:///C:/Users/Desktop/Downloads/247457-195034-1-PB.pdf>

POLIT, D; BECK, C. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ROSA-E-SILVA, A. C. J. **Conceito, epidemiologia e fisiopatologia aplicada à prática clínica**. In: **Síndrome dos ovários policísticos**. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo); 2019. Cap. 1. p.

1-15. Acesso disponível em:
<https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/Vol.Z47ZnZ9Z-Z2019.pdf>

SALLES, L. C., et al. Atualizações na terapêutica farmacológica para infertilidade na mulher diagnosticada com síndrome de ovários policísticos: revisão de literatura. **Femina**. 2021; v. 49, n.10, p. 636-40. Acesso disponível em:
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1358198/femina-2021-4910-636-640.pdf>

TEHRANI, F. R; et al. Polycystic Ovary Syndrome in Adolescents: Challenges in Diagnosis and Treatment. **Int J Endocrinol Metab.**, Jul 27, v.17, n.3, 2019. doi: 10.5812/ijem.91554. Acesso disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6679603/pdf/ijem-17-03-91554.pdf>

YELA, D.A. Particularidades do diagnóstico e da terapêutica da síndrome dos ovários policísticos na adolescência. In: Síndrome dos ovários policísticos. São Paulo: **Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia** (Febrasgo); Cap. 2. p. 16-28, 2019. Acesso disponível em:
<https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/Vol.Z47ZnZ9Z-Z2019.pdf>