



A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM MULHERES COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

LUÍSA FURTADO BASTOS; DANIELLE BANDEIRA DE OLIVEIRA JUNQUEIRA; SAUL DRESJAN CAMACHO; SOFIA DRESJAN CAMACHO

INTRODUÇÃO: A Síndrome do Ovário Policístico consiste em um distúrbio endócrino que afeta 8-15% das mulheres em idade reprodutiva, resultando em altas taxas de obesidade e de sintomas depressivos, interferindo drasticamente na qualidade de vida. Buscando a integralidade do cuidado são necessárias mudanças no estilo de vida com exercícios e dietas saudáveis, associada à Terapia Cognitivo-Comportamental, como opção de tratamento multidisciplinar. **OBJETIVOS:** Analisar a eficácia do estilo de vida saudável associado à Terapia Cognitivo-Comportamental em pacientes com Síndrome do Ovário Policístico, avaliando seus principais benefícios. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática em que foram analisados, em fevereiro de 2023, Ensaios Clínicos Controlados e Randomizados publicados em inglês, dos últimos cinco anos, em humanos; tendo como referência a base MEDLINE. **RESULTADOS:** Conforme estudo de 16 semanas, portadoras da Síndrome do Ovário Policístico foram divididas em dois grupos que receberam orientação nutricional e de atividade física, sendo um deles orientado pela Terapia Cognitivo-Comportamental. Observou-se redução duas vezes maior na perda de peso no grupo que recebeu intervenção quando comparado ao grupo controle, além de melhora na qualidade e nos hábitos de vida. Outro estudo dividiu mulheres em três grupos: controle, mudança de estilo de vida sem SMS e com SMS. O grupo com SMS enviava informações sobre seu tratamento para o psicólogo semanalmente e recebia um feedback de apoio e de incentivo. Constatou-se que adicionar o SMS ao cuidado é eficaz no reforço de habilidades comportamentais que foram aprendidas, além de auxiliar na redução de peso. Ademais, a terapia em grupo mostrou-se eficaz na melhora da autoestima pelo grande apoio social e pela redução da insegurança apresentados. **CONCLUSÃO:** A Terapia Cognitivo-Comportamental combinada à mudança no estilo de vida mostrou-se eficaz na melhora dos sintomas depressivos, além de auxiliar no emagrecimento e na melhora da autoestima. Ademais, houve melhora significativa na qualidade de vida. Assim, esse tratamento torna-se uma boa opção. Entretanto, há necessidade de estudos em períodos maiores, com uma população amostral maior, para avaliar esses benefícios a longo prazo.

Palavras-chave: Síndrome do ovário policístico, Tratamento, Terapia cognitivo-comportamental, Integralidade, Multidisciplinar.