MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA SÃO NECESSÁRIAS

GIOVANA RAGGIOTTO FATUCH

Introdução: A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma das endocrinopatias mais comuns entre mulheres em idade reprodutiva, com prevalência estimada entre 5% e 10%. Trata-se de uma condição multifatorial associada a distúrbios hormonais, resistência insulínica, obesidade, infertilidade, alterações menstruais, distúrbios metabólicos e aumento do risco cardiovascular. Além das implicações físicas, a SOP pode comprometer a saúde mental e a qualidade de vida das pacientes. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, o impacto das mudanças no estilo de vida como estratégia terapêutica em mulheres diagnosticadas com SOP. **Métodos:** A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão narrativa da literatura, com levantamento de artigos científicos nas bases de dados SciELO, LILACS, MEDLINE e PubMed. Foram utilizados os descritores: “Síndrome dos Ovários Policísticos” e “qualidade de vida”. Os critérios de inclusão englobaram estudos publicados entre 2010 e 2024, nos idiomas português, inglês ou espanhol, disponíveis na íntegra e que abordassem intervenções não farmacológicas na SOP. Estudos duplicados, incompletos ou não relacionados diretamente à temática foram excluídos. **Resultados:** A literatura consultada evidencia que mudanças no estilo de vida, como a adoção de hábitos alimentares saudáveis, prática regular de atividade física e acompanhamento psicológico, resultam em melhorias significativas na composição corporal, sensibilidade à insulina, equilíbrio hormonal e função reprodutiva. A perda de peso, mesmo que discreta (≥5%), contribui para a regularização do ciclo menstrual, melhora da ovulação e redução dos níveis séricos de insulina e androgênios. O exercício físico, mesmo sem perda ponderal expressiva, também promove benefícios cardiovasculares e psicológicos, melhorando a autoestima, o bem-estar e a qualidade de vida geral das pacientes. **Conclusão:** Mudanças no estilo de vida representam uma abordagem terapêutica de primeira linha para o tratamento da SOP. Estratégias multidisciplinares devem ser incentivadas, envolvendo orientação nutricional, atividade física supervisionada e suporte emocional, visando à saúde integral e à qualidade de vida das mulheres afetadas.

Palavras-chave: **SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS; EXERCÍCIOS FÍSICOS; QUALIDADE DE VIDA**

DOI: 10.51161/iii-conasm/57081