**ESTILO DE VIDA E SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: ESTRATÉGIAS PARA UM TRATAMENTO EFICAZ.**

**Lívia Passos de Moraes Machado**¹**;** Pedro Luciano de Araújo Moroni Valença2; Larissa Vitória Fontes Mota¹; Laís Gabrielle Menezes Tenório¹; Flávia Karoline do Nascimento Silva¹; Amanda Freire Rodrigues da Silva¹; Vinicius Menezes Barbosa²; Velber Xavier Nascimento³.

1 Discente de Medicina do Centro Universitário de Maceió/UNIMA/AFYA, Maceió, AL, Brasil.

2 Discente de Medicina do Centro Universitário CESMAC, Maceió, AL, Brasil.

3 Docente de Medicina do Centro Universitário CESMAC, Maceió, AL, Brasil.

Email do autor principal: [pmmlivia@gmail.com](mailto:pmmlivia@gmail.com)

Email do orientador: [velber.nascimento@cesmac.edu.br](mailto:velber.nascimento@cesmac.edu.br)

**Introdução:** A síndrome dos ovários policísticos é uma condição frequente que impacta mulheres em idade fértil, resultando em consequências reprodutivas, metabólicas e psíquicas. O gerenciamento do peso e a adoção de um estilo de vida saudável, que inclui alimentação adequada, prática de exercícios e mudanças comportamentais, são recomendados como a primeira abordagem terapêutica nas diretrizes internacionais fundamentadas em evidências para o tratamento da síndrome dos ovários policísticos. **Objetivo:** Analisar o impacto do estilo de vida saudável no tratamento da Síndrome dos ovários policísticos. **Metodologia:** Uma revisão da literatura foi realizada, utilizando a base de dados Medline via PubMed. A seleção de artigos foi feita pela estratégia de busca: “(Polycystic ovarian syndrome) AND (Lifestyle)”. Foram selecionados por filtros de anos (2021-2024) e em todos os idiomas. Foram excluídos artigos que não contemplassem o objetivo do estudo. **Resultados:** Dessa maneira, encontraram-se 463 artigos que após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram lidos 07 artigos completos. Os artigos analisados evidenciam que para um tratamento eficaz é necessário: dieta balanceada, prática de exercícios físicos, sono de qualidade, suplementação adequada e gerenciamento do estresse. Essa mudança no estilo de vida traz um impacto positivo na saúde cardiometabólica, reprodutiva, psicológica e na prevenção de outras comorbidades associadas a síndrome dos ovários policísticos. **Conclusão:** O tratamento eficaz da Síndrome dos Ovários Policísticos depende de mudanças no estilo de vida alinhado ao tratamento farmacológico. Dessa forma, é possível melhorar os sintomas clínicos e evitar doenças secundárias à patologia.

**Palavras-chave:** Doença ginecológica. Hábitos saudáveis. Tratamento.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

GU, Yuanyuan et al. Life modifications and PCOS: old story but new tales. **Frontiers in endocrinology**, v. 13, p. 808898, 2022.

PARKER, Jim et al. Polycystic ovary syndrome: an evolutionary adaptation to lifestyle and the environment. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 3, p. 1336, 2022.

COWAN, Stephanie et al. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome–beyond diet and physical activity. **BMC endocrine disorders**, v. 23, n. 1, p. 14, 2023.

SHAHID, Rimsha et al. Diet and lifestyle modifications for effective management of polycystic ovarian syndrome (PCOS). **Journal of food biochemistry**, v. 46, n. 7, p. e14117, 2022.

KAZEMI, Maryam et al. Comparison of dietary and physical activity behaviors in women with and without polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis of 39 471 women. **Human Reproduction Update**, v. 28, n. 6, p. 910-955, 2022.

RABABA’H, Abeer M.; MATANI, Bayan R.; YEHYA, Alaa. An update of polycystic ovary syndrome: causes and therapeutics options. **Heliyon**, v. 8, n. 10, 2022.

ALESI, Simon et al. Nutritional supplements and complementary therapies in polycystic ovary syndrome. **Advances in Nutrition**, v. 13, n. 4, p. 1243-1266, 2022.