**RELAÇÕES ENTRE OS HÁBITOS DE VIDA E A SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO**

**INTRODUÇÃO**: A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é uma das condições endócrino-metabólicas mais prevalentes em mulheres em idade reprodutiva, afetando cerca de 20% dessa população. Os principais fatores de risco incluem resistência à insulina, aumento dos níveis de triglicerídeos e depressão, todos associados à obesidade. Mudanças nos hábitos de vida dos pacientes podem favorecer a regressão dos quadros de obesidade e auxiliar no tratamento da SOP. **OBJETIVO**: Relacionar as mudanças nos hábitos de vida de pacientes com SOP e seus impactos no tratamento. **METODOLOGIA**: Foi realizada uma revisão integrativa de literatura utilizando os descritores “life habits” e “polycystic ovary syndrome”. Foram consideradas apenas publicações de 2019 a 2024, excluindo artigos de revisão, correspondência, relato breve e comunicação breve. **RESULTADOS**: Uma abordagem dietética adequada à pacientes obesos demonstrou melhorar sintomas como resistência à insulina e desequilíbrios hormonais, onde os pacientes utilizavam de refeições livres de alimentos ultraprocessados e realizavam cerca de 30 minutos diários de exercícios físicos. Ambas as associações demonstraram diminuição nos cistos ovarianos e melhora nos quadros androgênicos apresentado pelas pacientes. Intervenções no estilo de vida, incluindo dieta, exercícios e perda de peso, foram associadas a melhorias na saúde metabólica e hormonal, conforme revelado por estudos anteriores, de forma em que foram atrelados a medicações padrões no tratamento da SOP, como anticoncepcionais hormonais, onde a mudança positiva nos hábitos de vida proporcionou resultados mais rápidos e satisfatórios para os pacientes, como a diminuição da hipertricose e melhora na libido. Estratégias multidisciplinares ressaltam a importância de abordagens integradas para otimizar os resultados clínicos. **CONCLUSÃO**: A gestão nutricional, mudanças no estilo de vida, exercícios, abordagens multidisciplinares e considerações sobre obesidade desempenham papéis cruciais no manejo eficaz da SOP. Estratégias como dieta adequada, intervenções comportamentais, exercícios físicos e perda de peso estão associadas à melhoria dos sintomas da SOP, incluindo resistência à insulina, desequilíbrios hormonais e saúde metabólica, contribuindo significativamente para a qualidade de vida das pacientes com SOP.

**Palavras-chaves**: Síndrome do Ovário Policístico; Estilo de Vida Saudável; Obesidade.

**REFERÊNCIAS:**

YAVORIVSKI, Andressa et al. Padrão alimentar, composição corporal, perfil glico-insulínico e hormonal em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: estudo piloto de coorte prospectivo. **Clinical and biomedical research.** Porto Alegre, 2020.

ALVAREZ-BLASCO, Francisco et al. Prevalence and characteristics of the olycystic ovary syndrome in overweight and obeses women. **Archives of internal medicine**, 2006. pg. 2081-2086.

LEGRO, Richard S. et al. Diagnostic and treatment of polycystic ovary syndrome: An Endrocrine Society practice guideline. **The journal of clinical Endrocrinology & Metabolism**, 2013. 4565-4592.

MONTAÑO, Luis M. et al. Androgens are bronchoactive drugs that act by relaxing airway smooth muscle and preventing bronchospasm. **Journal of Endrocrinology**, 2014, 222.1: 1-13.

GAMBINERI, A.; PELUSI, C. et al. Obesity and the polycystic ovary syndrome. Int J Obes **Relat Metab Disord**, 2002. pg. 883-96.

MIKKELSEN, P.B.; TOUBRO, S. et al. Effect of fat-reduced diets on 24-h energy expenditure: comparisons between animal protein, vegetable protein, and carbohydrate**. Am J Clin Nutr**. 2000. pg. 1135-41.

KAZEMI, Maryam et al. Uma comparação entre uma dieta baseada em pulso e o estilo de vida terapêutico muda a dieta em combinação com exercícios e aconselhamento de saúde sobre o perfil de risco cardiometabólico em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: um ensaio clínico randomizado**. Nutrientes** , v. 10, n. 10, pág. 1387, 2018.

BRENNAN, Leah et al. Lifestyle and behavioral management of polycystic ovary syndrome. **Journal of women's health**, v. 26, n. 8, p. 836-848, 2017.

DOS SANTOS CALIXTO, Cláudia Fernanda et al. Estado nutricional e consumo alimentar de pacientes portadoras de síndrome de ovários policísticos**. REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 16, n. 2, 2012.

KAZEMI, Maryam et al. A pulse-based diet and the Therapeutic Lifestyle Changes diet in combination with health counseling and exercise improve health-related quality of life in women with polycystic ovary syndrome: secondary analysis of a randomized controlled trial. **Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology**, v. 41, n. 2, p. 144-153, 2020.