



TRATAMENTOS NATURAIS NA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: revisão
integrativa

NATURAL TREATMENTS IN POLYCYSTIC OVARY SYNDROME: Integrative
review

TRATAMENTOS NATURALES EN EL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUISTICO:
revisión integradora

Fernanda Cronemberger Saraiva
Faculdade de Ciências da Saúde Pitágoras de Codó. Codó. Maranhão

Millena Christinne Barroso Dias
Faculdade de Ciências da Saúde Pitágoras de Codó. Codó. Maranhão

Leonardo Bandeira Silva
Faculdade de Ciências da Saúde Pitágoras de Codó. Codó. Maranhão

Hayla da Conceição Nunes
Faculdade de Ciências da Saúde Pitágoras de Codó. Codó. Maranhão

RESUMO

Objetivo: Investigar os efeitos das terapias naturais no tratamento da Síndrome do Ovário Policístico (SOP). **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa. As buscas foram realizadas na Biblioteca Virtual de Saúde e MEDLINE, via PUBMED. A pesquisa se deu através das combinações entre os descritores encontrados nos descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Saúde da Mulher; Medicamento Fitoterápico; Suplementos Nutricionais; Exercício Físico; Síndrome do Ovário Policístico, combinados entre si com os operadores booleanos OR e AND.

Foram incluídos os artigos publicados no idioma predominantemente inglês com publicação realizada entre 2013 a 2023 e disponíveis gratuitamente na íntegra. As teses, dissertações, monografias, livros, artigos incompletos e estudos que não contribuem para responder à pergunta de pesquisa foram excluídos, resultando em uma amostra de 7 estudos. **Resultados:** Os fitoterápicos apresentam efeitos positivos no tratamento da SOP. No geral, ervas, incluindo espécies de *Vitex agnus-castus* (Agnocasto), *Foeniculum vulgare* Mill (Funcho) e *Linum usitatissimum* L. (Pó de linhaça), *Cinnamomum cassia*(Canela), *Aloe vera* (Babosa) entre outras parecem ser úteis na regulação dos ciclos menstruais e na melhoria dos índices hormonais e metabólicos dessa Síndrome. Observou-se também efeitos positivos das mudanças alimentares e estilos de vida no tratamento da SOP. **Conclusão:** As substâncias fitoterápicas, o exercício físico e dietas alimentares são tratamentos naturais eficazes no manejo da SOP. Contudo, destaca-se que não há muitos achados dessa temática na literatura, e por isso, faz-se necessário a realização de outros estudos que abordem os tratamentos naturais em mulheres com SOP.

Palavras-chave: Mulheres; Síndrome do Ovário Policístico; Tratamentos naturais; Plantas medicinais; Dieta alimentar.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino que afeta milhões de mulheres em todo o mundo. Caracteriza-se pela presença de múltiplos cistos nos ovários, alterações hormonais e metabólicas que podem culminar em sintomas como irregularidade da menstruação, aumento da oleosidade da pele, provocando o surgimento de acne, excesso de pêlos, sobretudo, nas áreas do rosto, barriga e seios além da infertilidade (ZHANG et al., 2019).

Trata-se de uma síndrome que não apresenta cura, porém possui diferentes formas de tratá-la, através de uma abordagem multidisciplinar. A escolha do método depende da gravidade dos sintomas, e os objetivos específicos da mulher. Nesse

sentido, o quanto antes acontecer o diagnóstico poderá reduzir o surgimento da síndrome metabólica e proporcionar uma intervenção médica precisa para os casos de infertilidade (SBPC, 2016).

Como terapia medicamentosa usual, tem-se o uso de anticoncepcionais orais e a metformina. Esses tratamentos convencionais, no entanto, apresentam problemas como reações adversas, baixa adesão, baixa eficácia e até contraindicações. Devido essa baixa eficácia dos fármacos utilizados, surge a utilização de plantas medicinais em uma tentativa de tornar o tratamento mais natural, diminuindo os riscos associados a dislipidemias e resistência à insulina, por exemplo, (ASHKAR, 2020).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo investigar os efeitos das terapias naturais do tratamento da SOP.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A Síndrome do Ovário Policístico é mais conhecida por ciclos menstruais irregulares, anovulação crônica e hiperandrogenismo (ANDRADE, 2022). O manejo da SOP requer uma abordagem multidisciplinar. Dessa forma, os tratamentos convencionais não são totalmente eficazes e têm efeitos colaterais indesejados. Nessa perspectiva, tem sido encontrada opções de terapias alternativas no combate a essa síndrome, com o intuito de proporcionar efeitos adversos mínimos. Assim, plantas medicinais que contêm vários ingredientes ativos sem grandes efeitos colaterais estão ganhando popularidade.

A fitoterapia, como parte da medicina complementar, foi introduzida pela primeira vez na medicina tradicional persa e chinesa (HAJIMONFAREDNEJAD, 2018). As ervas chinesas têm uma longa história no manejo de problemas ginecológicos e infertilidade de pacientes com SOP. Na medicina tradicional persa, a SOP era referida como oligo-amenorréia, uma manifestação proeminente da doença. Várias plantas medicinais têm sido propostas como tratamento para oligo-amenorreia na medicina tradicional persa (KHODAEIFAR, 2018).

Os mecanismos primários de eficácia das plantas medicinais na SOP ainda não

são totalmente compreendidos. No entanto, esses mecanismos podem melhorar o equilíbrio hormonal de LH, FSH e testosterona e aumentar o estresse oxidativo e distúrbios metabólicos (HAJIMONFAREDNEJAD, 2018).

Ademais, diversas estratégias nutricionais, entre elas, a dieta mediterrânea, amplamente reconhecida pelo seu padrão nutricional peculiar, são satisfatórias. Portanto, o consumo regular de gorduras insaturadas, carboidratos de baixo índice glicêmico, fibras, vitaminas, são exemplos de dietas anti-inflamatórias (BARREA, 2018). Associado a isso, pode-se notar que, em mulheres com SOP, exercícios aeróbicos são fundamentais na regulação dos centros hormonais de ovulação.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A construção da revisão foi elaborada seguindo 6 etapas: formulação da questão de pesquisa; amostragem; extração dos dados; avaliação crítica; análise, síntese dos resultados e síntese do conhecimento. A elaboração da pergunta de pesquisa utilizou o acrônimo PICo (P- população; I- fenômeno de interesse e Co- contexto). Dessa forma, a pesquisa foi norteada pela seguinte pergunta: Quais os efeitos dos tratamentos naturais no combate a Síndrome do Ovário Policístico?

A busca na literatura ocorreu nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e na MEDLINE, via PUBMED. Para tanto, foram utilizados os Descritores de Ciências da Saúde (DeCs): Saúde da Mulher; Medicamento Fitoterápico; Suplementos Nutricionais; Exercício Físico; e Síndrome do Ovário Policístico. Os descritores foram combinados com o operador booleano AND e OR, formando a estratégia de busca. Foram incluídos no presente estudo, artigos publicados no idioma português, inglês e espanhol com publicação realizada entre 2013 a 2023 e disponíveis gratuitamente na íntegra. Os dados obtidos foram analisados de maneira descritiva. Foram excluídos teses, dissertações, monografias, livros e artigos incompletos.

4 RESULTADOS

Foram identificados 250 artigos. Após exclusão de duplicatas, foram selecionados para primeira fase de seleção, 230 artigos. Após leitura dos escritos na íntegra foram excluídos 223 artigos, restando 7 artigos selecionados para composição da amostra. Os artigos selecionados estão apresentados na Tabela 1, que sintetiza as características gerais dos estudos, bem como a identificação, tipo de estudo, objetivos e resultados.

Tabela 1 – Artigos sobre os tratamentos naturais no combate a Síndrome do Ovário Policístico

Autor/ano	Tipo de estudo	Objetivos	Resultados
Moini Jazani A; Nasimi Doost Azgomi H; Nasimi Doost Azgomi A; Nasimi Doost Azgomi R; 2019	Qualitativo	Analisar como as ervas medicinais podem ser usadas para melhorar vários aspectos da SOP.	Ervas como Cinnamomum verum, Trigonella foenum-graecum L. e Vitex agnus-castus podem afetar disfunções menstruais e ovulatórias, obesidade, resistência à insulina, disfunção do metabolismo lipídico e condições relacionadas ao excesso de andrógenos.
Dietz de Loos ALP; Jiskoot G; Timman R; Beerthuisen A; Busschbach JJV; Laven JSE; 2021	Estudo clínico e randomizado	Avaliar os efeitos da perda de peso na Síndrome do Ovário Policístico	Todos os grupos demonstraram melhora nas características da SOP, embora estas tenham sido mais profundas nos grupos de intervenção no estilo de vida.
Wekker V; Karsten MDA; Pintor RC; van de Beek C; Groen H; Mol BWJ; Hoek A; Laan E; Roseboom TJ; 2018	Quantitativo	Investigar a intervenção no estilo de vida em mulheres com SOP	Uma intervenção de estilo de vida de seis meses em mulheres com obesidade e infertilidade levou a relações sexuais mais frequentes, melhor lubrificação vaginal e função sexual geral 5 anos após a intervenção.



Mokaberinejad, Roshanak; Rampisheh, Zahra; Aliasl, Jale; Akhtari, Elham; 2019	Quantitativo	Averiguar a comparação da perfusão de funcho associada a ventosa seca versus metformina no tratamento da oligomenorreia em doentes com síndrome dos ovários policísticos.	A infusão de sementes de erva-doce associada a uma terapia de ventosa seca é eficaz e segura na redução dos dias entre dois períodos menstruais e no manejo da oligomenorreia.
Arentz, Susan; Silva Caroline A; Abbott Jasão; Fahey, Paulo; Cheema, Birinder S; Bensoussan, Alan; 2017	Qualitativo	Observar o estilo de vida combinado com fitoterapia em mulheres com sobrepeso com SOP	Fornecer evidências de melhor eficácia e segurança para a intervenção no estilo de vida quando combinado com medicamentos fitoterápicos em mulheres com SOP.
Heshmati, Javad; Golab, Fereshteh; Morvaridzadeh, Mojgan; Oleiro, Érico; Akbari-Fakhrabadi, Maryam; Farsi, Farnaz; Tanbakooei, Sara; Shidfar, Farzad; 2020	Quantitativo	Avaliar a suplementação da Curcumina em pacientes com SOP	A curcumina parece ser um redutor eficiente das complicações relacionadas ao estresse oxidativo em pacientes com SOP. Mais estudos sobre a curcumina devem fortalecer nossos achados.
Kort, Daniel H; Lobo, Rogério 2014	Quantitativo	Determinar o efeito da canela sobre a ciclicidade menstrual e a disfunção metabólica em mulheres com síndrome dos ovários policísticos	A suplementação de canela melhora a ciclicidade menstrual e pode ser uma opção de tratamento eficaz para algumas mulheres com SOP.

5 DISCUSSÃO

Os medicamentos fitoterápicos não só melhoram as disfunções reprodutivas, mas também desempenham um papel notável no equilíbrio do estado hormonal e dos ciclos menstruais. O uso de suplemento de *Cinnamomum cassia* por pelo menos seis meses poderia normalizar os ciclos menstruais (KORT, 2014).

De acordo com o presente estudo, alguns pesquisadores investigaram vários



efeitos terapêuticos das plantas na SOP. No geral, ervas, incluindo espécies de canela, *Vitex agnus-castus*, *Foeniculum vulgare* Mill e *Linum usitatissimum* L. parecem ser úteis na regulação dos ciclos menstriais e na melhoria dos índices hormonais e metabólicos. Os mecanismos primários de eficácia das plantas medicinais na SOP ainda não são totalmente compreendidos. No entanto, esses mecanismos podem melhorar o equilíbrio hormonal de LH, FSH e testosterona e aumentar o estresse oxidativo e distúrbios metabólicos (MOINI *et al.*, 2019). Nota-se ainda efeitos da curcumina, um ingrediente fitoquímico biologicamente ativo encontrado na cúrcuma que possui ações farmacológicas antioxidantes que podem beneficiar pacientes com síndrome do ovário policístico (SOP), (Heshmati *et al.*, 2020).

De acordo com Mokaberinejad *et al* 2017, pode-se avaliar a perfusão do funcho no tratamento da oligomenorreia presente na SOP. Nesse sentido, tem-se ainda que o funcho é considerado um fitoestrógeno e tem efeitos protetores contra o estresse oxidativo e doenças renais. Este composto também exerce um efeito antiandrogênico ao inibir a formação do complexo receptor de di- hidrottestosterona e reduzir os níveis de testosterona (MEENA, 2019).

Além disso, foram observadas outras espécies como o Aloe vera, popularmente conhecido como Babosa, contém muitos compostos com diferentes atividades biológicas potenciais. Os fitoesteróis de Aloe vera podem modificar a resposta e expressar a proteína receptora de estrogênio, reduzir o aumento de estrogênio. Como também, o efeito antiespasmódico da camomila melhora cólicas menstruais e reduz partos prematuros. Essa erva contém fitoestrogênios que podem diminuir os períodos menstruais por meio de alterações no feedback do hormônio estrogênio, além de diminuir o colesterol por meio de esteróis presentes nela (FARIDEH., 2010). Observou-se também a *Sesamum indicum* L. (Sementes de Gergelim), uma parte vegetal utilizada como medicamento, uma vez que as sementes contêm muitos nutrientes benéficos eficazes na gestão da SOP. (ANDARGIE, 2021).

Outrossim, melhorias no estilo de vida, como exercícios, uma dieta saudável e evitar o consumo de laticínios e fast food ajudam no peso e melhoram a sensibilidade

à insulina em pacientes com SOP. Diante dessa temática, analisou-se que uma perda de peso de 5 a 10% é necessária em pacientes com sobrepeso e obesas, visto que pode ser suficiente para regular a menstruação e a ovulação, além de favorecer a taxa de gravidez. Sendo assim, a perda de peso deve ser recomendada como uma primeira abordagem no tratamento da SOP (DIETZ, *et al* 2021; NADJARZADEH, *et al* 2021). Pesquisas indicam que o exercício aeróbico é fundamental na regulação dos centros de hormonais de ovulação. Nesse sentido, o exercício aeróbico melhora vários biomarcadores relacionados à saúde, e as organizações de saúde recomendam o exercício como terapia para fatores de risco associados à obesidade (WEKKER *et al* 2018). Acerca disso, encontram-se diversas estratégias nutricionais, entre elas, a dieta mediterrânea, amplamente reconhecida pelo seu padrão nutricional peculiar, que inclui o consumo regular de gorduras insaturadas, carboidratos de baixo índice glicêmico, fibras, vitaminas. Esse tipo de dieta apresenta uma atividade anti-inflamatória. (BARREA, 2019).

Relacionado à atividade física, pode-se notar que em mulheres com SOP um elevado IMC pode provocar aumento no risco de doenças cardiovasculares bem como na resistência a insulina. De acordo com Arentz *et al* 2017, o exercício físico combinado com fitoterápicos mostra-se importante na regulação dos centros de hormonais de ovulação. Durante o exercício aeróbico, as adaptações bioquímicas desencadeiam uma série de estímulos fisiológicos que aumentam o consumo de oxigênio e a oxidação dos ácidos graxos livres e circulam a glicose como fonte de energia. Desta forma, o metabolismo aeróbico é potencialmente aumentado para fornecer a energia necessária pelas contrações musculares, reduzindo o depósito de gordura corporal, diminuindo as taxas de obesidade e melhorando a aptidão cardiorrespiratória. (KYU *et al.*, 2016).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão demonstrou a variabilidade de tratamentos possíveis e a eficácia da atividade física, dieta alimentar e a utilização dos fitoterápicos associados a

Síndrome do Ovário Policístico. Este estudo reuniu algumas espécies botânicas, porém estas pertencem a diferentes famílias. Constatou-se que os compostos bioativos dessas espécies botânicas concederam através da ação enzimática, efeitos hipoglicemiantes e hipolipidêmicos, além da redução de andrógenos, de seus receptores, do estresse oxidativo e das citocinas pró- inflamatórias. Entretanto, essas espécies precisam de uma melhor investigação quanto ao seu uso, para que seja possível ampliar as terapias complementares com essas ervas.

No que diz respeito à alimentação, verificou-se a relevância da dieta mediterrânea associada com suplementos, estes ajudam no controle e no aumento da qualidade de vida dos portadores da SOP, como também a importância do exercício físico aeróbio na composição corporal e na regulação do controle dos níveis hormonais.

REFERÊNCIAS

ANDARGIE, M. *et al.* Lignans of Sesame (*Sesamum indicum* L.): A Comprehensive Review. **Molecules**, v. 26, n. 4, p. 883, 7 fev. 2021.

ANDRADE, T. F. R. DE *et al.* Abordagem terapêutica da Síndrome dos Ovários Policísticos: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 6, p. e10093–e10093, 2022.

ASHKAR, F. *et al.* O papel das ervas medicinais no tratamento da resistência à insulina em pacientes com Síndrome dos Ovários Policísticos: Uma revisão da literatura. **Conceitos Biomoleculares**, v. 11, n. 1, p. 57–75, 2020.

BARREA, L. *et al.* Adherence to the Mediterranean Diet, Dietary Patterns and Body Composition in Women with Polycystic Ovary Syndrome (PCOS). **Nutrients**, v. 11, n. 10, p. 2278, 23 set. 2019.

BARREA, L. *et al.* Trimethylamine-N-oxide (TMAO) as Novel Potential Biomarker of Early Predictors of Metabolic Syndrome. **Nutrients**, v. 10, n. 12, p. 1971, 2018.

DIETZ DE LOOS, A. L. P. *et al.* Improvements in PCOS characteristics and phenotype severity during a randomized controlled lifestyle intervention. **Reproductive BioMedicine Online**, v. 43, n. 2, p. 298–309, ago. 2021.

HAJIMONFAREDNEJAD, M. *et al.* Melhora da resistência à insulina pela canela em pó na síndrome dos ovários policísticos: ensaio clínico randomizado duplo-cego controlado por placebo. **Pesquisa fitoterápica**, v. 32, n. 2, p. 276- 283, 2018.

HESHMATI, J. *et al.* The effects of curcumin supplementation on oxidative stress, Sirtuin-1 and peroxisome proliferator activated receptor γ coactivator 1 α gene expression in polycystic ovarian syndrome (PCOS) patients: A randomized placebo-controlled clinical trial. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, v. 14, n. 2, p. 77–82, mar. 2020.

KHODAEIFAR, F. *et al.* Investigando o Papel do Extrato Hidroalcoólico de *Apium graveolens* e *Cinnamon zeylanicum* na Alteração Metabolicamente e na Lesão Oxidativa Ovariana em um Modelo de Síndrome dos Ovários Policísticos em Rato. **Revista Internacional de Saúde da Mulher e Ciências da Reprodução**, v. 7, n. 1, p. 92–98, 2018.

KORT, D. H.; LOBO, R. A. Preliminary evidence that cinnamon improves menstrual cyclicity in women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled trial. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, v. 211, n. 5, p. 487.e1-6, 1 nov. 2014.

KYU, H. H. *et al.* Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: Systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. **BMJ**, v. 354, p. i3857, 9 ago. 2016.

MEENA, M. ROLE OF FOENICULUM VULGARE IN PCOS - A REVIEW ARTICLE. **World Journal of Pharmaceutical Research**, v. 8, n. 10, p. 344– 350, 8 ago. 2019.

MOINI JAZANI, A. *et al.* Herbal Medicine for Oligomenorrhea and Amenorrhea: A Systematic Review of Ancient and Conventional Medicine. **BioMed Research International**, v. 2018, 18 mar. 2018.

MOKABERINEJAD, R. *et al.* *Mentha longifolia* syrup in secondary amenorrhea: a double-blind, placebo-controlled, randomized trials. **DARU Journal of Pharmaceutical Sciences**, v. 20, n. 1, dez. 2012.

NADJARZADEH, A. *et al.* Effect of hypocaloric high-protein, low-carbohydrate diet supplemented with fennel on androgenic and anthropometric indices in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: A randomized placebo-controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 56, p. 102633, jan. 2021

OZCAN DAG, Z. *et al.* The evaluation of temperament and quality of life in patients

with polycystic ovary syndrome. **Gynecological Endocrinology**, v. 33, n. 3, p. 250–253, 2 dez. 2016.

SBPC/ML - Home. Disponível em: <<http://www.sbpc.org.br>>. Acesso em: 7 abr.2023.

SHAHID AKBAR. **Handbook of 200 medicinal plants : a comprehensive review of their traditional medical uses and scientific justifications**. Cham, Switzerland: Springer, 2020.

WEKKER, V. *et al.* A lifestyle intervention improves sexual function of women with obesity and infertility: A 5 year follow-up of a RCT. **PLOS ONE**, v. 13, n. 10, p. e0205934, 23 out. 2018.

ZAFARI ZANGENEH FARIDEH *et al.* Effects of chamomile extract on biochemical and clinical parameters in a rat model of polycystic ovary syndrome. **PubMed**, 1 out. 2010.

ZHANG, J. *et al.* Polycystic ovary syndrome and mitochondrial dysfunction. **Reproductive Biology and Endocrinology**, v. 17, n. 1, p. 1-15, 2019.