

**Autor:** Rita Cunha Ferreira

**Última atualização:** 2018/10/09

**Palavras-chave:** Síndrome do ovário poliquístico, Contraceção, Infertilidade, Sintomas, Diagnóstico, Tratamento

## Resumo

A Síndrome do Ovário Poliquístico é um distúrbio hormonal que tem como principais elementos o hiperandrogenismo (excesso de androgénios - hormonas masculinas) e a ausência crónica de ovulação causada pela presença de múltiplos quistos (folículos) no ovário que não se desenvolvem como deveriam para romper e ovular.

Caracteriza-se por irregularidades menstruais/ausência de menstruação e uma ampla gama de achados decorrentes do hiperandrogenismo, tais como aumento do pelo, acne e perda de cabelo. Representa uma das doenças reprodutivas mais comuns em mulheres, afetando cerca de 5% a 15% da população feminina em idade fértil. O tratamento para Síndrome do Ovário Poliquístico baseia-se na gestão dos sintomas e complicações associadas, tais como infertilidade, acne ou obesidade, aliando uma alimentação saudável e exercício físico regular ao uso de contraceptivos hormonais.

## Síndrome do Ovário Poliquístico

A **Síndrome do Ovário Poliquístico** é uma doença causada por um desequilíbrio hormonal na mulher, podendo atingir 5 a 15% das mulheres em fase de vida reprodutiva.

Interfere no processo normal de ovulação em virtude do desequilíbrio hormonal que a caracteriza, e que leva à formação de quistos múltiplos no ovário. A maioria das mulheres descobre a doença entre 20 e 30 anos de idade, mas os primeiros sintomas podem aparecer logo nos primeiros ciclos menstruais, ainda na adolescência.

## Origem da Síndrome do Ovário Poliquístico

Os fatores que levam ao desenvolvimento da Síndrome do Ovário Poliquístico não são totalmente conhecidos mas estudos indicam que a sua origem poderá estar associada com excesso de produção de insulina no organismo, cujos níveis mais elevados (hiperinsulinemia) levam ao desequilíbrio hormonal característico, com aumento de hormonas masculinas, como a testosterona, em circulação. É comum haver mais casos na família nas pessoas que sofrem de síndrome do ovário poliquístico, nomeadamente nas mães e irmãs, o que configura uma pré-disposição genética ao desequilíbrio hormonal e suas consequências.

## Sinais e sintomas

---

Em conjunto, alguns dos seguintes sintomas podem ajudar a detetar a Síndrome do Ovário Poliquístico, como:

- **Períodos menstruais infrequentes**, ausentes e/ou irregulares;
- **Aumento de pelos** no rosto, seios e abdómen;
- **Obesidade**;
- **Acne**;
- **Queda de cabelo**;
- **Ovários aumentados** com múltiplos pequenos quistos;
- **Dificuldade para engravidar**;
- Predisposição para o **desenvolvimento de diabetes**, doenças cardiovasculares e cancro do endométrio.

## Diagnóstico

---

A suspeita da **Síndrome do Ovário Poliquístico** baseia-se nos sintomas e sinais que a doente apresenta. A confirmação do diagnóstico passa pela exclusão de outras doenças. Alguns exames ajudam a confirmar a suspeita:

•  
•  
Imagem ecográfica de quistos no ovário

- **Excesso de hormonas masculinas** (visível clinicamente ou na análise da testosterona, sendo importante quantificar também os níveis de estrogénios, hormona folículo- estimulante (FSH), hormona luteinizante (LH), função tiroideia e prolactina)
- **Disfunção da ovulação** (ecografias repetidas ao longo do ciclo, não se verificando o aumento folicular e formação do ?folículo dominante?- folículo com tamanho ideal e capaz de romper para ocorrer ovulação)
- **Ovários poliquísticos** (presença na ecografia de ovários aumentados de volume e de 10 ou mais folículos/quistos de pequenas dimensões). De notar, no entanto, que a simples presença de múltiplos quistos nos ovários, sem outros sintomas a acompanhar, não é suficiente para afirmar o diagnóstico.

## Tratamento

---

Para se lidar bem com a síndrome dos ovários poliquísticos é fundamental um estilo de vida saudável. Uma **alimentação equilibrada**, rica em vitaminas (como as vitaminas B6, B12 e ácido fólico ) e minerais (nomeadamente o magnésio), é o primeiro passo.

**Praticar exercício físico** com regularidade também é importante. Para além dos benefícios próprios de uma prática habitual de atividade física, a atividade física regular ajuda a controlar a obesidade, a diabetes e o colesterol.

**Perder peso** quando se tem esta doença favorece a redução dos níveis de hormonas masculinas e com isso melhora a função ovárica e a fertilidade feminina, além de diminuir os sintomas de masculinização como a acne, os pelos no rosto e corpo, e as cólicas.

A **opção pelo tratamento** da síndrome dos ovários poliquísticos depende dos sinais e sintomas que a doente

apresenta, da sua intensidade e gravidade e da forma como interferem no dia a dia e na qualidade de vida. A melhor decisão resulta de uma avaliação personalizada, partilhada e discutida entre o médico e a doente. Os tratamentos mais comuns são:

- **Contracetivos hormonais:** Não havendo desejo de engravidar, grande parte das mulheres beneficia com tratamento à base de anticoncepcionais que diminuem o pelo corporal, a acne e as irregularidades menstruais, além de reduzirem o volume dos ovários, o aparecimento de novos quistos e o risco de desenvolvimento de cancro do endométrio. Estão disponíveis pílulas com composições específicas para controlar o excesso de hormonas masculinas, mais eficazes sobre a acne e a pele oleosa.
- **Cirurgia:** Atualmente pouco utilizada dada a eficácia superior dos contracetivos hormonais.
- **Antidiabéticos orais:** Alguns medicamentos usados na diabetes melhoram a insulinoresistência associada à Síndrome do Ovário Poliquístico. Apesar de não terem efeito na doença, ajudam a melhorar os sintomas, e podem ser usados como complementares no tratamento, nomeadamente nos casos de infertilidade.
- **Indução da ovulação:** Poderão ser recomendados indutores da ovulação como tratamento da infertilidade que pode surgir como complicação da síndrome dos ovários poliquísticos.

## Conclusão

---

A síndrome dos ovários poliquísticos é uma doença com impacto significativo na vida das mulheres afetadas e das suas famílias. Alimentação saudável e exercício físico regular aliados ao tratamento farmacológico adequado, ajudam a controlar a doença e suas complicações.

## Referências recomendadas

---

- Candeias, Ana Lília Mocito. Síndrome do Ovário Poliquístico. Tese de Mestrado Integrado Ciências Farmacêuticas. 2013
- Manual de orientação em ginecologia endócrina. Federação brasileira das associações de ginecologia e obstetrícia. 2010;6:76-96
- Fauser JM, Tarlatzis BC, Rebar RW, et al. Consensus on women's health aspects of polycystic ovary syndrome (PCOS): the Amsterdam ESHRE/ ASRM-Sponsored 3rd PCOS Consensus Workshop Group. *fertil Steril*. 2012;97:28-38
- Inês Sá. Síndrome do Ovário Poliquístico: Diagnóstico da Adolescência. ICBAS. 2013
- Sirmans SM, et al. Epidemiology, diagnosis, and management of polycystic ovary syndrome. *Clinical Epidemiology*. 2014;6:1

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*\***

Rita Cunha Ferreira