



ALIMENTAÇÃO COMO REVOLUÇÃO: PODE A NUTRIÇÃO SER A CHAVE PARA O CONTROLE DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO?

FOOD AS A REVOLUTION: CAN NUTRITION BE THE KEY TO CONTROLLING POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME?

Mariana de Costa Durayski¹

Elaine Conte²

RESUMO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino-metabólico multifatorial, com implicações significativas para a saúde reprodutiva, metabólica e psicológica das mulheres. Entre os diversos tratamentos não farmacológicos, a alimentação surge como possível aliada no manejo dos sintomas. Trata-se de analisar, por meio de revisão sistemática da literatura, se uma alimentação balanceada contribui para o controle e atenuação dos sintomas da SOP. Por meio de uma abordagem hermenêutica, foi realizada uma busca na base Google Acadêmico, considerando artigos publicados entre 2021 e 2025, em língua portuguesa. A tentativa de busca na base SciELO resultou em ausência de artigos pertinentes. Dos 346 resultados iniciais, foram selecionados cinco estudos com enfoque específico na relação entre SOP e alimentação, dos quais quatro foram incluídos na análise após leitura dos resumos. Os estudos analisados indicam benefícios indiretos da alimentação equilibrada, principalmente na melhora da resistência à insulina, redução da inflamação e regulação hormonal. Contudo, não há consenso científico sobre uma dieta específica como protocolo terapêutico para a SOP. Constatou-se, ainda, escassez de produções científicas em português que abordam diretamente a correlação entre alimentação e SOP. Essa lacuna reforça a importância da disseminação de informações acessíveis e baseadas

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade La Salle – Unilasalle, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão II, sob a orientação da Profa. Elaine Conte. E-mail: mariana.201910023@unilasalle.edu.br

² Doutora em Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Docente do Programa de Pós-Graduação em Educação e do PPG em Memória Social e Bens Culturais, Universidade La Salle, Canoas/RS. Bolsista de Produtividade Desen. Tec. e Extensão Inovadora do CNPq e Pesquisadora Gaúcha da FAPERGS. E-mail: elaine.conte@unilasalle.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0204-0757>

em evidências para mulheres acometidas pela síndrome. Embora não haja comprovação de uma dieta específica que atue diretamente sobre os sintomas da SOP, a adoção de uma alimentação balanceada, associada à hidratação adequada e à prática regular de atividade física, configura-se como uma conduta recomendada e promissora no manejo da síndrome.

Palavras-chave: Síndrome do ovário policístico; Alimentação; Estilo de vida; Aspectos nutricionais.

INTRODUÇÃO

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é uma das condições endócrino-metabólicas mais comuns entre mulheres em idade reprodutiva. Ela se manifesta por um conjunto de sinais e sintomas como ciclos menstruais irregulares, excesso de hormônios androgênicos, resistência à insulina e alterações metabólicas. Afeta entre 5% e 10% das mulheres nessa fase da vida, a SOP é uma das principais causas de infertilidade feminina e está diretamente ligada ao aumento do risco de doenças como diabetes tipo 2, dislipidemias, hipertensão arterial e problemas cardiovasculares. Essa relação entre obesidade, resistência insulínica e agravamento dos sintomas da SOP é amplamente discutida na literatura, como evidenciado por Peres *et al.* (2021), que demonstram os mecanismos fisiopatológicos que conectam o excesso de tecido adiposo à disfunção hormonal e metabólica observada na SOP.

A busca bibliográfica foi realizada na base Google Acadêmico, considerando artigos publicados entre 2021 e 2025, com tentativa exploratória na base SciELO. A busca na base SciELO resultou em ausência de artigos pertinentes. Dos 346 resultados iniciais, foram selecionados cinco estudos com enfoque específico na relação entre SOP e alimentação, dos quais quatro foram incluídos na análise após leitura dos resumos.

Estudos recentes apontam que intervenções nutricionais específicas, como dietas com baixo índice glicêmico e ricas em antioxidantes, estão associadas a melhorias significativas nos parâmetros metabólicos e reprodutivos de mulheres com SOP (Brugge; Mazur; Cavagnari, 2017; Vinícius, 2021). Além das manifestações reprodutivas, estudos evidenciam que até 70% das mulheres com SOP apresentam resistência à insulina, fator central para o desenvolvimento de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (Silva *et al.*,

2018). Tais estudos mostram como tipos específicos de dieta impactam nos sintomas da SOP. A etiologia da SOP é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, ambientais e comportamentais, entre os quais a alimentação exerce papel modulador expressivo.

Diante desses impactos, a alimentação tem ganhado destaque como uma aliada no tratamento e controle da síndrome. Estratégias nutricionais como a redução no consumo de carboidratos refinados³, a preferência por alimentos com baixo índice glicêmico e o aumento da ingestão de alimentos naturais têm mostrado resultados positivos na melhora do perfil hormonal, no controle da insulina e na perda de peso, que são pontos importantes na gestão da SOP.

Além da dieta, alguns suplementos, como o ômega-3, a vitamina D e os prebióticos, também têm demonstrado benefícios importantes pois ajudam na regularização do ciclo menstrual, no controle da glicose e na diminuição dos níveis de andrógenos, promovendo uma melhora significativa na qualidade de vida de quem convive com a síndrome (Pereira; Nonato; Barbosa; Silva, 2024). Com base nesse panorama, este trabalho se propõe a investigar como a alimentação pode ser uma ferramenta de transformação no tratamento da SOP, explorando o papel da nutrição como peça-chave no enfrentamento dessa condição multifatorial.

Além disso, uma revisão recente de Fortunato e Melo (2024) reforça que uma alimentação saudável pode melhorar sintomas como irregularidades menstruais, acne e resistência à insulina, embora a literatura ainda careça de consensos sobre protocolos nutricionais padronizados. A pesquisa ressalta a importância de estratégias alimentares individualizadas no cuidado com mulheres com SOP.

O texto está dividido nas seguintes partes: a introdução apresenta o tema, a relevância da pesquisa e o embasamento teórico sobre a Síndrome dos Ovários Policísticos. Em seguida, o desenvolvimento aborda a relação entre alimentação e manejo da SOP, incluindo estratégias nutricionais, suplementação, uso de medicamentos e os principais achados científicos sobre

³ Dietas de baixo índice glicêmico, conforme demonstrado por Hutchison et al. (2011), promovem melhor controle glicêmico, redução da hiperinsulinemia e melhorias no perfil androgênico em mulheres com SOP, independentemente da perda de peso.

o tema, integrando uma vivência da pesquisadora que motivou a escolha da temática. Após, exploramos experiências de estudos em outros países. Por fim, retomamos os principais pontos discutidos e reforçamos a importância da alimentação como estratégia no controle da síndrome, destacando a necessidade de mais abordagens sobre essa questão e da disseminação de informações acessíveis para a promoção da saúde da mulher.

ALIMENTAÇÃO VERSUS MANEJO DA SOP

A alimentação tem se mostrado um componente essencial no manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), com impacto direto nos parâmetros metabólicos e reprodutivos. Pesquisas recentes evidenciam que a adoção de dietas com baixo índice glicêmico pode melhorar significativamente a resistência à insulina, reduzir a hiperandrogenemia e promover a regularização dos ciclos menstruais (Brugge; Mazur; Cavagnari, 2017).

No contexto brasileiro, a alimentação tem se consolidado como uma ferramenta fundamental para o manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). Estudos demonstram que dietas de baixo índice glicêmico, compostas por alimentos integrais, frutas, vegetais e proteínas magras, promovem benefícios metabólicos importantes, como a melhora da resistência à insulina e a regularização dos níveis hormonais (Silva *et al.*, 2024). Além das modificações dietéticas, a suplementação nutricional também se destaca como estratégia complementar.

Dessa maneira, conclui-se que é indicado uma dieta hipocalórica, com alimentos de baixo índice glicêmico, já que estes podem atuar positivamente no quadro da SOP. Por fim, alguns suplementos como ômega 3, inositol, n - acetilcisteína e a vitamina D podem auxiliar no controle e sintomas da SOP. (Lima; Pinto; Correia, 2022, p. 1).

A vitamina D, por exemplo, desempenha papel essencial na modulação do sistema endócrino e na sensibilidade à insulina, sendo que sua deficiência é prevalente entre mulheres com SOP (Pereira; Nonato; Barbosa; Silva, 2024). Segundo Vinícius (2021), a suplementação de vitamina D pode contribuir para a melhora do perfil metabólico e reprodutivo dessas mulheres, embora sejam necessários mais estudos longitudinais para consolidar essas evidências. Ainda no cenário nacional, Brugge, Mazur e Cavagnari (2017) identificaram

uma associação significativa entre estado nutricional inadequado, padrão alimentar ocidentalizado e maior prevalência de SOP, o que reforça a necessidade de intervenções nutricionais precoces e baseadas em padrões alimentares mais saudáveis. Dessa forma, a literatura brasileira reafirma a importância da alimentação e da suplementação como estratégias centrais e integrativas no enfrentamento da SOP.

De acordo com Silva *et al.* (2024), a composição da dieta, com maior ingestão de fibras, antioxidantes e alimentos anti-inflamatórios, também contribui para a redução dos processos inflamatórios crônicos frequentemente associados à SOP. Além disso, o guia internacional de manejo da síndrome, desenvolvido pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2020), reforça a importância da alimentação e recomenda intervenções nutricionais como tratamento de primeira linha, destacando que mudanças no estilo de vida são tão eficazes quanto a farmacoterapia em muitos casos. Silva *et al.* (2024) reforça que, embora não exista um protocolo dietético único para todas as mulheres com SOP, abordagens nutricionais personalizadas podem potencializar os resultados clínicos, melhorando a qualidade de vida e reduzindo os riscos de comorbidades. Assim, evidencia-se que a nutrição, quando baseada em princípios científicos atualizados, pode configurar uma verdadeira revolução no enfrentamento da SOP.

Além das intervenções alimentares, o uso de suplementos nutricionais tem se mostrado promissor no manejo da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). Evidências apontam que a suplementação com ácidos graxos ômega-3 pode contribuir para a melhora da sensibilidade à insulina, redução dos níveis séricos de triglicerídeos e diminuição da inflamação sistêmica, fatores intimamente associados à fisiopatologia da síndrome (Silva *et al.*, 2020). A vitamina D, por sua vez, desempenha um papel crucial na regulação do metabolismo glicídico e na modulação do eixo endócrino reprodutivo. Segundo Lima, Pinto e Correia (2022), a deficiência de vitamina D é prevalente em mulheres com SOP e está correlacionada a piores desfechos metabólicos e reprodutivos, como resistência à insulina e anovulação. Ensaios clínicos controlados sugerem que a suplementação de vitamina D pode melhorar a ovulação e reduzir a resistência insulínica, embora os resultados ainda necessitem de confirmação por estudos de maior escala e metodologia robusta.

(Pereira; Nonato; Barbosa; Silva, 2024; Azevedo *et al.*, 2008). Dessa forma, a associação de uma alimentação equilibrada com suplementação nutricional adequada configura uma abordagem integrativa e potencialmente mais eficaz no controle dos sintomas da SOP.

Conforme diretrizes da FEBRASGO (2023), o diagnóstico da SOP deve seguir os critérios de Rotterdam, que combinam manifestações clínicas, laboratoriais e ultrassonográficas, reconhecendo a heterogeneidade da síndrome. A FEBRASGO detalha que até 70% das mulheres com SOP apresentam resistência insulínica, reforçando o que foi apresentado por Peres *et al.* (2021) e complementando a discussão sobre a necessidade de abordagens nutricionais específicas para mulheres com SOP, visando o controle metabólico e a melhora dos desfechos clínicos.

De acordo com as diretrizes da FEBRASGO (2023), o manejo não farmacológico, centrado na alimentação saudável e na prática regular de exercícios, constitui a primeira linha de tratamento para a SOP, sobretudo na presença de resistência insulínica. Essa recomendação converge com os achados de Fortunato e Melo (2024) e Silva *et al.* (2024), que destacam o impacto positivo da nutrição no controle dos sintomas.

ESTILO DE VIDA E ASPECTOS NUTRICIONAIS: RELAÇÕES POSSÍVEIS E PROPOSIÇÕES FUTURAS

A literatura científica tem ressaltado a importância de uma abordagem integrada, em que mudanças nos hábitos diários se mostram tão relevantes quanto intervenções medicamentosas. Segundo Teede *et al.* (2018), a modificação do estilo de vida é considerada a primeira linha de tratamento para mulheres com SOP, especialmente aquelas com sobrepeso ou obesidade.

A FEBRASGO (2023) reforça que uma perda de peso modesta, entre 5% e 10%, já é capaz de gerar melhora significativa nos parâmetros clínicos e metabólicos da SOP, fortalecendo a centralidade da intervenção nutricional no manejo da síndrome. Além dos impactos metabólicos e reprodutivos, é evidenciado que a SOP está associada a sofrimento psicológico, indicando que o manejo deve ser multiprofissional, integrando cuidados nutricionais, médicos e psicológicos. Ainda, cita que suplementos como inositol, ômega-3, vitamina D e n-acetilcisteína podem ser benéficos, especialmente nos casos com

resistência à insulina, infertilidade ou disfunção ovulatória. Tudo isso respalda a discussão presente no trabalho sobre o uso de suplementação nutricional como estratégia complementar no manejo da SOP, conforme também descrito por Lima, Pinto e Correia (2022) e Pereira *et al.* (2024).

Diversos estudos demonstram que padrões alimentares baseados em alimentos minimamente processados, ricos em fibras, com baixo índice glicêmico e propriedades anti-inflamatórias, como a dieta mediterrânea, estão associados à melhora da resistência à insulina, redução dos níveis de androgênios e melhora da função ovulatória (BARREA *et al.*, 2019). Além disso, a prática regular de atividade física contribui para o equilíbrio hormonal e melhora da sensibilidade à insulina, atuando de forma complementar à alimentação (MARCH *et al.*, 2010).

Em países como Estados Unidos, Austrália e Reino Unido, diretrizes clínicas voltadas ao tratamento da SOP já incorporam intervenções relacionadas ao estilo de vida. A Endocrine Society (2018) recomenda a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercícios físicos como estratégia orientadora no controle dos sintomas metabólicos e reprodutivos da SOP. Observa-se, também, o fortalecimento de movimentos sociais e redes de apoio compostas por mulheres que convivem com a SOP. A troca de experiências, relatos pessoais e busca por alternativas têm impulsionado a criação de conteúdos informativos, documentários e grupos de apoio em redes sociais. No entanto, ainda existem desafios relevantes como a escassez de informações acessíveis e a carência de estudos clínicos de longo prazo. Propõe-se que futuras estratégias de cuidado à mulher com SOP envolvem uma atuação interdisciplinar centrada na escuta, na educação alimentar e na realidade de cada paciente.

Na tentativa de articular a reflexão que conecta a vivência pessoal ao interesse científico, motivação e construção científica, apresentamos um relato da própria experiência de vida. *Mesmo sendo estudante da área da saúde, convivi com os sintomas da SOP sem conhecer a influência da alimentação sobre essa condição. Em nenhum momento durante os atendimentos que eu realizei, foi mencionado por profissionais de saúde o papel da nutrição no controle da SOP. O primeiro contato com essa informação ocorreu por meio da profissional responsável pelos cuidados com a minha pele, que indicou a*

existência de uma possível relação entre os hábitos alimentares e os sintomas da síndrome. A partir dessa observação, iniciei pesquisas sobre o tema e comecei a adotar mudanças alimentares em minha rotina, com o objetivo de minimizar os efeitos da SOP. Tal vivência pessoal despertou o interesse acadêmico em aprofundar o estudo sobre a temática.

No cenário atual, destaca-se também a atuação de iniciativas de profissionais da área, em plataformas digitais, tais como *Instagram veri.nutri* e *Facebook*⁴, que se dedica à divulgação de conteúdos educativos e científicos sobre nutrição e saúde da mulher. Por meio de linguagem acessível e curadoria especializada, a nutricionista tem contribuído para o empoderamento de mulheres com SOP na adoção de práticas alimentares baseadas em evidências.

Como evidenciado por Fortunato e Melo (2024), a disseminação de informações baseadas em evidências é parte fundamental no enfrentamento da SOP, especialmente diante da escassez de protocolos dietéticos consensuais. A ampliação do acesso a conteúdos científicos e educativos, como promovido por essas iniciativas, precisa ser considerada uma frente estratégica de cuidado à saúde da mulher. Com conteúdos direcionados à prática clínica e à educação alimentar, as plataformas digitais, sob curadoria de profissionais do campo, oferecem materiais acessíveis tanto para profissionais da saúde quanto para pacientes, possibilitando maior adesão às mudanças no estilo de vida e incentivando o autocuidado informado.

Na tentativa de ampliar a visão crítica, atualizada e global sobre a SOP e os impactos da alimentação na sua gestão, selecionamos algumas sugestões de fontes internacionais e documentários que podem ser utilizados. No cenário internacional, destaca-se a atuação de organizações como a PCOS Challenge (EUA, 2024)⁵ e de iniciativas como o documentário da BBC "PCOS: My Hidden Struggle", que dão visibilidade às experiências de mulheres que convivem com a SOP e reforçam o papel do autocuidado, da alimentação equilibrada e do suporte psicossocial como estratégias fundamentais na gestão da síndrome

⁴ Disponível em: <https://www.facebook.com/veridiana.maffassioli> Acesso em: 16 jun. 2025.

⁵ Maior organização sem fins lucrativos dos Estados Unidos dedicada ao suporte e educação sobre SOP. Oferece dados atualizados, diretrizes, guias de nutrição e vídeos educativos. Disponível em: <https://pcoschallenge.org/> Acesso em: 16 jun. 2025.

(BBC, 2022⁶). Esses movimentos sociais internacionais promovem conscientização, contextualização da educação alimentar e o empoderamento de mulheres com SOP.

CONCLUSÃO

A análise dos estudos revela que a alimentação exerce um papel fundamental no tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos. Estratégias dietéticas como dietas com baixo índice glicêmico, redução do consumo de carboidratos refinados, aumento da ingestão de fibras e a suplementação com nutrientes específicos demonstram eficácia significativa na melhoria dos sintomas clínicos e nos parâmetros metabólicos da síndrome, além da adoção de hábitos saudáveis, demonstram potencial para promover melhorias relevantes nos aspectos metabólicos e hormonais. Nesse contexto, uma abordagem multidisciplinar que integre orientação nutricional, suplementação e mudanças no estilo de vida configura-se como uma das estratégias mais eficazes para o controle da síndrome.

A integração das diretrizes da FEBRASGO (2023) ao presente estudo permitiu não apenas fortalecer a fundamentação teórica e clínica, mas também alinhar o debate científico às práticas adotadas no contexto da saúde da mulher no Brasil. As recomendações atuais endossam que a alimentação saudável, a prática de atividade física e o acompanhamento multiprofissional não são apenas complementares, mas sim, pilares no manejo da SOP, devendo anteceder intervenções farmacológicas em grande parte dos casos.

Além disso, a nutrição se destaca promovendo equilíbrio hormonal, regulação do ciclo menstrual e melhora da qualidade de vida, como o controle dos sintomas: queda de cabelo e acne, por exemplo. O impacto positivo da educação alimentar e da adoção de hábitos saudáveis aponta para a necessidade de incorporar essas práticas na rotina das pacientes. Portanto, pode-se afirmar que a alimentação, mais do que um suporte, representa uma verdadeira estratégia de revolução no cuidado da mulher com SOP, sendo um caminho seguro, acessível e sustentável para o controle da síndrome. É

⁶ Documentário da BBC que mostra os desafios de conviver com a SOP, abordando infertilidade, alimentação e estigma social. PCOS: My Hidden Struggle (BBC, 2022), acesso em: <https://www.bbc.com/news/uk-wales-60509693> Acesso em: 16 jun. 2025.

essencial que mais estudos clínicos sejam realizados, visando aprofundar os conhecimentos e fortalecer a aplicação prática dessas abordagens na atenção integral à saúde da mulher. Recomenda-se, para pesquisas futuras, o uso de bases mais robustas, como PubMed e Scopus, para garantir maior abrangência e rigor científico.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, George Dantas de *et al.* Modificações do estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos: papel do exercício físico e importância da abordagem multidisciplinar. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, v. 30, n. 5, p. 261-267, maio 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032008000500009>

BARREA, L. *et al.* Nutrition and the polycystic ovary syndrome: an overview of the evidence. **Clinical Nutrition**, v. 38, n. 1, p. 1-12, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.01.006>

BRASIL. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Síndrome de Ovários Policísticos**. Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde, Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias e Inovação em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/protocolos/publicacoes_ms/pcdt_sndrome-ovrios-policsticos_isbn.pdf

BRUGGE, Fabiula Aparecida; MAZUR, Caryna Eurich; CAVAGNARI, Mariana Abe Vicente. Associação entre diagnóstico de síndrome de ovários policísticos, estado nutricional e consumo alimentar em mulheres em idade fértil. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 62, p. 117-124, fev. 2017. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/502/423>

ENDOCRINE SOCIETY. Diagnosis and treatment of polycystic ovary syndrome: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. **Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, v. 103, n. 7, p. 3561–3593, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1210/jc.2018-01361>

FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. **Síndrome dos ovários policísticos**. 3. ed. São Paulo: FEBRASGO, 2023. <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/sindrome-.pdf>

FORTUNATO, Carolina Canevar; MELO, Sandra Soares. A Alimentação saudável na melhora dos sintomas da Síndrome dos Ovários Policísticos: uma revisão da literatura. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, v. 14, n. 4, p. 175-186, 2024. DOI: <https://doi.org/10.18616/inova.v14i4.7685>

HUTCHISON, B. *et al.* Primary health care in Canada: systems in motion. **Milbank Quarterly**, v. 89, n. 2, p. 256–288, jun. 2011. DOI: [10.1111/j.1468-0009.2011.00628.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2011.00628.x)

LIMA, Camila Melo Araújo de Moura e; PINTO, Karina Cristina Gonçalves; CORREIA, Vanessa Maria Freire. Aspectos nutricionais e manejo alimentar no controle da Síndrome do Ovário Policístico. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, e11011931526, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31526>

MARCH, Wendy A. et al. The prevalence of polycystic ovary syndrome in a community sample assessed under contrasting diagnostic criteria. **Human Reproduction**, v. 25, n. 2, p. 544–551, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1093/humrep/dep399>

PEREIRA, Maria Eduarda Moraes; NONATO, Larissa Pereira Tavares; BARBOSA, Mayara Queiroga Estrela Abrantes; SILVA, Socorro da Piedade Berto da. O uso de vitamina D no tratamento da síndrome do ovário policístico (SOP): uma revisão integrativa. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 116, p. 940-952, dez. 2024. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2514/1493>

PERES, Maria Luísa Alves *et al.* Pathophysiological link between obesity and polycystic ovary syndrome: a literature review. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.18816. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18816>.

SILVA, Tatiane Bento da et al. Estratégias nutricionais na síndrome do ovário policístico. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 12, e120131247741, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v13i12.47741>

TEEDE, Helena J. et al. Recommendations from the international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome. **Fertility and Sterility**, v. 110, n. 3, p. 364–379, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2018.05.004>

VINÍCIUS, André. Ovário Policístico. **Importância da vitamina D para mulheres com SOP**, dez. 2021. Disponível em: <https://drandrevinicius.com.br/vitamina-d-e-a-sop/#:~:text=Estudos%20que%20examinam%20o%20efeito,edu%C3%A7%C3%A3o%20no%20horm%C3%B4nio%20antim%C3%BCleriano%20elevado>