



JORNADA DO BEM-ESTAR

Um programa de quatro semanas para você cuidar do corpo e da mente e manter a **Síndrome dos Ovários Policísticos** sob controle



Uma ação social
Libbs + MOL impacto

ONG beneficiada
Cruzando Histórias

6 perguntas sobre SOP: tire suas dúvidas!

1. O que é a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)?

É um desequilíbrio endócrino que atinge cerca de 10% das mulheres em idade fértil (período entre a primeira menstruação e a menopausa)². Em cada pessoa, a síndrome se manifesta por meio de um conjunto de sintomas e sinais diferentes – um deles pode ser a presença de microcistos nos ovários, daí o nome da disfunção. A SOP afeta a saúde metabólica (como o controle da glicose, a eficiência da insulina, a saúde do fígado e a gestão das gorduras), a cardiorrespiratória, reprodutiva e psicológica da paciente, tornando-a mais propensa a desenvolver algumas doenças no futuro². As causas que levam ao distúrbio ainda não foram totalmente esclarecidas, mas sabe-se que fatores genéticos, sobrepeso, resistência à insulina e o aumento na produção de hormônios masculinos favorecem seu surgimento².

2. Como saber se tenho SOP?

As principais manifestações da síndrome são irregularidade menstrual, pelos grossos e escuros no rosto e no corpo, acne, dificuldade de engravidar, obesidade e alterações nos ovários.² Além da avaliação clínica do ginecologista ou do endocrinologista, o médico solicita exames de sangue e de imagem – e só afirma que a mulher tem SOP quando são descartadas outras doenças com sintomas parecidos.

3. Tem tratamento?

Para acabar com a irregularidade menstrual e melhorar o aspecto dos pelos e da acne, o médico pode indicar o uso de contraceptivos orais combinados. Os quadros de resistência à insulina persistente pedem um medicamento para prevenir o diabetes. Já a mulher que não consegue engravidar pode se beneficiar de um medicamento que estimule a ovulação. No entanto, a principal recomendação médica, que vale para todas as pacientes com SOP, é adotar um estilo de vida mais saudável.²

4. Fazer atividade física ajuda?

Mexer o corpo auxilia na manutenção e na perda de peso, regula os níveis hormonais, afasta problemas do coração, fortalece ossos e músculos, melhora o sono e previne a depressão.² A recomendação médica é fazer, semanalmente, de 150 a 300 minutos de exercícios com intensidade moderada, como a caminhada, ou de 75 a 150 minutos de movimentos aeróbicos vigorosos, a exemplo da corrida².

5. A alimentação influencia?

Uma dieta equilibrada, composta principalmente de alimentos naturais, como folhas, frutas, legumes, verduras, grãos, cereais integrais e carnes magras, ajuda a diminuir a resistência à insulina e a normalizar o nível de outros hormônios relacionados à SOP². Já os alimentos ultraprocessados (salgadinho, biscoito, bolo, sopa de pacote) são ricos em gorduras, açúcar e sódio e devem ser evitados. As pacientes com sobrepeso precisam de uma dieta com restrição calórica, orientada por nutricionista.

6. A SOP pode afetar minha saúde mental?

As mulheres com a síndrome têm mais riscos de sofrer de depressão e de apresentar transtornos alimentares e de ansiedade². Isso acontece porque as pacientes lidam com vários sintomas que afetam negativamente o bem-estar, impactando a vida social, as relações pessoais e o desempenho profissional delas. A recomendação, então, é buscar apoio psicológico e, muitas vezes, também psiquiátrico.

Referências:

1. Wang DD, Li Y, Bhupathiraju SN, Rosner BA, Sun Q, Giovannucci EL, Rimm EB, Manson JE, Willett WC, Stampfer MJ, Hu FB. Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. *Circulation*. 2021 Apr 27;143(17):1642-1654
2. Teede HJ, Tay CT, Laven JJE, Dokras A, Moran LJ, Piltonen TT, et al. Recommendations From the 2023 International Evidence-based Guideline for the Assessment and Management of Polycystic Ovary Syndrome. *J Clin Endocrinol Metab*. 2023;108(10):2447-2469.

COLABORADORES Maria Paula Lima (reportagem e texto), Ana Faustino e Júlio Yamamoto (revisão de texto), Cajila Barbosa (ilustrações). **FONTES CONSULTADAS** Andréia Naves (nutricionista), Andrea Levy (psicóloga) e Mariana Marengo (educadora física). **CONSULTOR TÉCNICO** Cristiano Barcellos, endocrinologista CRM 94400/RQE 98007. **OBSERVAÇÃO TÉCNICA** Parágrafos não referenciados correspondem à opinião e/ou à prática clínica dos autores. **AGRADECIMENTOS** A toda a equipe da Libbs Farmacêutica, pela colaboração e parceria em mais um projeto!

ESTE FÔLDER DOOU MAIS DE **R\$13 mil!**

Mais do que uma publicação com informação de qualidade, este produto é uma ação social. Ele gerou R\$ 13.200 em doações, ajudando muitas mulheres a se recolocar no mercado de trabalho.



Accesse o QR Code e ouça o podcast **Jornada do Bem-Estar**, com dicas de nutrição, atividade física e saúde mental para pacientes com SOP.



Para mais informações sobre saúde feminina, acesse os canais:
@souunicasoumuitas | www.avidaplena.com.br

ESTE FÔLDER É SUSTENTÁVEL!

- As emissões de carbono geradas em sua produção são neutralizadas pelo plantio de árvores
- O papel é feito com material de florestas manejadas e de outras fontes controladas
- Tintas com matérias-primas renováveis, sem metais pesados
- Ele pode ser reciclado



SELO FSC

ISBN: 978-85-66566-43-7



SETEMBRO/2024
CÓDIGO: 511099

Copyright © 2024 by MOL Impacto. Todos os direitos desta obra são reservados à MOL Impacto. É proibida a duplicação ou a reprodução deste volume, inteiro ou em partes. Todo o conteúdo é de inteira responsabilidade da MOL Impacto. Fale com a gente: www.molimpacto.com.br

Uma ação social
Libbs + MOL impacto

ONG beneficiada
Cruzando Histórias

Vamos começar?

Além do uso eventual de medicamentos, há três pilares importantes para o tratamento da SOP: praticar atividade física, comer de forma saudável e cuidar da saúde mental. São esses caminhos que você deve percorrer neste mapa. A cada semana, coloque em prática uma meta. Dá para fazer uma jornada de cada vez ou combinar duas ou mais ao mesmo tempo. Haverá acertos e desafios, mas você consegue!

JORNADA DA ATIVIDADE FÍSICA

Semana 1
Caminhe pelo menos três vezes por semana

Benefícios: manter ou perder peso, controlar a glicose e melhorar o humor

✔ Tudo bem começar aos poucos e apertar o passo progressivamente.

✔ Não deu tempo de caminhar hoje? Troque o elevador pelas escadas!

JORNADA DA SAÚDE MENTAL

Semana 1
Busque informações confiáveis

Benefício: entender melhor a SOP para seguir um tratamento personalizado

✔ Com o apoio do seu médico, você já está cuidando bem da sua saúde e dos sintomas.

✔ Nada de procurar soluções na internet nem copiar o tratamento da amiga!

Semana 2
Aceite-se como você é

Benefício: fortalecer a autoestima para lidar com os sintomas da SOP

✔ Você está aprendendo a se tratar com amor, gentileza e paciência para cuidar de si mesma.

✔ Abaixo o julgamento! Seja sua melhor amiga e confie no tratamento e em você.

JORNADA DA ALIMENTAÇÃO

Semana 1
Coma 5 porções de vegetais por dia!

Benefícios: regular os níveis hormonais e fazer o intestino funcionar direitinho?

✔ Você optou por fruta na sobremesa ou no lanche da tarde. Ponto, garota!

✔ Sua geladeira está zerada... Que tal ir ao mercado e planejar o cardápio da semana?

Semana 2
Inclua alimentos fontes de gorduras boas no cardápio

Benefícios: aumentar o nível do colesterol "bom" (HDL) e favorecer a fertilidade

✔ Muito bem: peixe, chia, linhaça, abacate e castanhas entrarão nas suas refeições!

✔ Não sabe temperar o peixe? Uma pitada de sal e limão resolvem o problema.

Celebre suas conquistas! Cada passo deve ser comemorado. E cada tropeço é uma oportunidade para começar de novo. Siga em frente!

Semana 2
Trabalhe os músculos

Benefícios: prevenir o diabetes, controlar o ganho de peso e proteger os ossos?

✔ Você e os aparelhos de musculação estão num relacionamento sério. O resultado vem!

✔ Não gosta de academia? Dá para treinar em casa com o próprio peso do corpo.

Semana 3
Encontre sua turma fitness

Benefício: aumentar a motivação com uma atividade prazerosa e em grupo

✔ Que tal uma aula de dança para conhecer gente nova, suar a camisa e se divertir?

✔ Desistiu da natação? Experimente pilates, vôlei, beach tennis, capoeira, circo...

Semana 3
Troque o carboidrato simples pelo integral

Benefícios: reduzir a resistência à insulina e garantir mais saciedade

✔ No seu prato tem: aveia, lentilha e quinoa, além de macarrão e arroz integral. Palmas!

✔ Quem resiste a um pão com manteiga? Melhor optar pela versão multigrãos.

Semana 4
Aposte em ervas e especiarias

Benefício: evitar o consumo de sódio e as doenças do coração

✔ Canela, cúrcuma, alecrim e orégano trouxeram mais saúde e sabor a suas receitas.

✔ Evite os temperos prontos. É melhor usar ervas secas ou ter uma horta em casa.

Semana 4
Invista em um exercício relaxante

Benefício: combater dores e tensões musculares, além da ansiedade

✔ Ioga alonga o corpo e trabalha a respiração. De brinde, você fica leve e tranquila!

✔ Está sem tempo? Alongue os músculos em casa. Movimentos simples funcionam!

Semana 4
Inclua pequenos prazeres na rotina

Benefício: produzir hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar

✔ Oba! Você encontrou tempo para ler um livro, hidratar o cabelo, passear...

✔ Exausta? Pare, respire, faça carinho no seu pet ou ligue para uma amiga!

Missão cumprida!
Mas lembre-se de que a jornada é constante. Siga confiando em você mesma e no processo. O resultado aparece e o bem-estar vem para ficar. A protagonista dessa história é você!