



CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO - UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

ISADORA MARIA MORAIS PIRES
STEPHANY LUIZA DE SOUSA PASSOS

**ADESÃO À DIETA DO MEDITERRÂNEO E SEUS EFEITOS NA QUALIDADE
DE VIDA E ESTRESSE PERCEBIDO EM MULHERES COM
INFERTILIDADE: UM ESTUDO DE CAMPO**

TERESINA-PI
2025

ISADORA MARIA MORAIS PIRES

STEPHANY LUIZA DE SOUSA PASSOS

**ADESÃO À DIETA DO MEDITERRÂNEO E SEUS EFEITOS NA QUALIDADE
DE VIDA E ESTRESSE PERCEBIDO EM MULHERES COM
INFERTILIDADE: UM ESTUDO DE CAMPO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à coordenação do
Curso de Nutrição do Centro
Universitário Santo Agostinho,
como requisito obrigatório para a
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Orientador(a): Prof. Me. Liejy
Agnes dos Santos Raposo Landim

TERESINA-PI

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA
Biblioteca Antônio de Pádua Emérito

P667a Pires, Isadora Maria Moraes.

Adesão à dieta do mediterrâneo e seus efeitos na qualidade de vida e estresse percebido em mulheres com infertilidade: uma estudo de campo / Isadora Maria Moraes Pires; Stephany Luiza de Sousa Passos. – 2025.

18 p.

Artigo (Bacharel em Nutrição) – Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Teresina, 2025.

“Orientação: Ma. Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim.”

1. Dieta do mediterrâneo. 2. Infertilidade. 3. Qualidade de vida. I. Passos, Stephany Luiza de Sousa – colab. II. Título.

CDD 618.178

Elaborada por Lílían Farias Pinto - CRB-3/1271

SUMÁRIO

RESUMO	4
ABSTRACT	5
1 INTRODUÇÃO	5
2 DESENVOLVIMENTO	6
METODOLOGIA	6
RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15
ANEXOS.....	19

ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNEA E SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE PERCEBIDO EM MULHERES COM INFERTILIDADE: UM ESTUDO DE CAMPO¹

Isadora Maria Morais Pires – UNIFSA²

Stephany Luiza de Sousa Passos – UNIFSA³

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim – UNIFSA⁴

RESUMO

A infertilidade feminina é uma condição multifatorial, influenciada por aspectos fisiológicos, emocionais e sociais. Evidências sugerem que o estresse psicológico e hábitos alimentares inadequados podem reduzir o potencial fértil, comprometendo a saúde reprodutiva e a qualidade de vida. Nesse contexto, a dieta mediterrânea tem sido apontada como uma estratégia promissora, devido ao seu perfil anti-inflamatório e antioxidante. Este estudo quantitativo, descritivo e transversal teve como propósito investigar a relação entre adesão à dieta mediterrânea, estresse percebido e qualidade de vida em mulheres com infertilidade. Foram avaliadas cinco participantes em idade reprodutiva, diagnosticadas com infertilidade ou em tentativa de concepção há pelo menos um ano, por meio dos instrumentos Mediterranean Diet Score (MDS), Escala de Estresse Percebido (PSS-10) e Questionário FertiQoL. Os resultados indicaram que maior adesão à dieta mediterrânea esteve associada a menores níveis de estresse e a melhores escores de qualidade de vida, especialmente nos domínios emocional e social do FertiQoL. Entre as condições clínicas prevalentes, destacaram-se a síndrome dos ovários policísticos e a endometriose, frequentemente acompanhadas por impacto emocional significativo. Aspectos socioeconômicos, como baixa renda, também se mostraram fatores relevantes no contexto da infertilidade. Conclui-se que a dieta mediterrânea pode contribuir para a redução do estresse e melhora da qualidade de vida em mulheres com infertilidade, reforçando a necessidade de abordagens integrativas que incluam a alimentação como pilar fundamental no cuidado à saúde reprodutiva.

Palavras-Chave: Dieta do mediterrâneo. Infertilidade. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Female infertility is a multifactorial condition, influenced by physiological, emotional, and social factors. Evidence suggests that psychological stress and poor eating habits can reduce fertility, compromising reproductive health and quality of life. In this context, the Mediterranean diet has been identified as a promising strategy due to its anti-inflammatory and antioxidant profile. This quantitative, descriptive, cross-sectional study aimed to

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina-PI, 26 de Dezembro de 2025.

² Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA. Email: isapiresnutri@gmail.com

³ Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA. Email: stephluiza2003@gmail.com

⁴ Professora Mestre. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA. Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim. E-mail: liejylandim@gmail.com

investigate the relationship between adherence to the Mediterranean diet, perceived stress, and quality of life in women with infertility. Five participants of reproductive age, diagnosed with infertility or attempting to conceive for at least one year, were evaluated using the Mediterranean Diet Score (MDS), the Perceived Stress Scale (PSS-10), and the FertiQoL Questionnaire. The results indicated that greater adherence to the Mediterranean diet was associated with lower stress levels and better quality of life scores, especially in the emotional and social domains of the FertiQoL. Among the prevalent clinical conditions, polycystic ovary syndrome and endometriosis stood out, often accompanied by significant emotional impact. Socioeconomic factors, such as low income, also proved to be relevant factors in the context of infertility. It is concluded that the Mediterranean diet can contribute to reducing stress and improving quality of life in women with infertility, reinforcing the need for integrative approaches that include nutrition as a fundamental pillar of reproductive health care.

Keywords: Mediterranean diet. Infertility. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A infertilidade é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a dificuldade de engravidar após um ano de tentativas, com relações sexuais regulares e sem métodos contraceptivos (FEBRASGO, 2019). Estima-se que de cada seis a oito casais, um enfrente esse problema, sendo que cerca de 60% dos casos estão associados à saúde reprodutiva feminina (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REPRODUÇÃO ASSISTIDA, 2019). Trata-se de uma condição multifatorial, influenciada por aspectos biológicos, alimentares e de estilo de vida (American Society for Reproductive Medicine, 2023).

A idade da mulher é considerada um dos principais fatores para a fertilidade, sobretudo entre 30 e 35 anos, quando a taxa pode cair pela metade (Aleixo & Almeida, 2021). Entre as etiologias mais comuns estão síndrome dos ovários policísticos (SOP), endometriose e infertilidade sem causa aparente (Pisarska et al., 2019). Contudo, além dos aspectos clínicos, a infertilidade é permeada por estigmas culturais que intensificam seus efeitos psicossociais, principalmente sobre as mulheres. Para muitos povos, a maternidade constitui parte essencial da identidade feminina, e a dificuldade em conceber pode gerar sentimentos de inadequação e culpa, agravando o sofrimento reprodutivo (CARVALHO; PINTO, 2024).

Os tratamentos, por sua complexidade e caráter invasivo, representam uma “montanha-russa emocional”, aumentando ansiedade, frustração e desgaste físico, que repercutem também na dinâmica conjugal (VIEIRA et al., 2023). Nesse sentido, destaca-se a importância de uma abordagem integrada, envolvendo ginecologistas, especialistas em reprodução assistida e profissionais de saúde mental, já que o acompanhamento psicológico

pode auxiliar no manejo do estresse e na promoção do bem-estar (Van Niekerk, 2019; Wójcik, 2022).

Paralelamente, cresce o interesse da literatura sobre a influência da alimentação na fertilidade, visto que padrões alimentares adequados estão associados a benefícios reprodutivos (SANTOS; SOUZA; PADILHA, 2022). Nesse cenário, a Dieta Mediterrânea (DM) ganha destaque por sua composição rica em vegetais, frutas, leguminosas, peixes, oleaginosas e azeite de oliva, com efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios reconhecidos, além de impacto positivo na prevenção de doenças crônicas e na qualidade de vida (SCODITTI; TUMOLO; GARBARINO, 2022).

Estudos apontam que a adesão à DM pode reduzir o risco de infertilidade ovulatória, devido ao consumo de gorduras monoinsaturadas, proteínas vegetais, carboidratos integrais e ferro de origem vegetal (OOSTINGH et al., 2019; SUN et al., 2019). Além disso, esse padrão alimentar favorece a regulação inflamatória e hormonal, influenciando mecanismos fundamentais como o ciclo menstrual, a ovulação e a implantação embrionária (KARLSSON; PATEL; PREMBERG, 2020).

Dessa forma, considerando a relação entre infertilidade, estresse emocional e qualidade de vida, este estudo tem como objetivo avaliar a associação entre a adesão à Dieta Mediterrânea, os níveis de estresse percebido e a qualidade de vida em mulheres com infertilidade.

2 DESENVOLVIMENTO

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de campo, de caráter observacional analítico, com abordagem quantitativa, desenvolvido de forma virtual. A amostra foi composta por mulheres com intuito de engravidar e por tratamento de infertilidade, em idade reprodutiva entre 20 e 40 anos, foram recrutadas por conveniência, por meio de divulgação em redes sociais (Instagram), grupos de apoio, clínicas de fertilidade e em uma instituição de ensino superior na qual as pesquisadoras estavam inseridas. O tamanho amostral foi definido com base nas recomendações de Yin (1984) e Eisenhardt (1989) para estudos de caso, adotando-se um total de até 10 participantes, número considerado suficiente para garantir robustez nas análises e a generalização teórica dos achados.

As participantes foram selecionadas considerando os seguintes critérios de inclusão: mulheres com infertilidade primária ou secundária, com acesso à internet e familiaridade com ferramentas digitais, que manifestaram interesse em participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídas mulheres que seguiram dietas prescritas nos últimos seis meses, aquelas com diagnóstico de transtornos alimentares ou condições psicológicas graves e aquelas que estavam gestantes ou que haviam engravidado nos últimos seis meses.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário estruturado disponibilizado via Google Forms, contendo inicialmente o TCLE e, após concordância, os seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico e clínico, Questionário de Frequência Alimentar (QFA) adaptado para o Mediterranean Diet Score (MDS), Escala de Estresse Percebido (PSS-10) e o questionário de Qualidade de Vida Relacionada à Infertilidade (FertiQoL). O QFA, baseado no MDS, avaliou a adesão ao padrão alimentar mediterrâneo a partir da frequência de consumo de alimentos-chave, sendo sua pontuação classificada como baixa (0–5 pontos), média (6–9 pontos) ou alta (10–14 pontos). A PSS-10 mensurou os níveis de estresse percebido nos últimos 30 dias, com escores variando de 0 a 40, categorizados em baixo (0–13), moderado (14–26) e alto estresse (27–40). O FertiQoL foi utilizado para avaliar o impacto da infertilidade na qualidade de vida, considerando domínios emocionais, relacionais, sociais e físicos, com escore final de 0 a 100, sendo que maiores pontuações indicam melhor qualidade de vida.

O Mediterranean Diet Score (MDS) foi calculado a partir da frequência de consumo dos seguintes grupos alimentares: frutas frescas, vegetais, leguminosas, cereais integrais, peixes, azeite de oliva, oleaginosas, carnes vermelhas, carnes brancas, laticínios e bebidas alcoólicas. Para cada item, a pontuação foi atribuída com base na mediana de consumo da amostra: recebeu 1 ponto a participante cujo consumo foi igual ou superior à mediana para os alimentos considerados benéficos (frutas, vegetais, leguminosas, cereais integrais, peixes, azeite de oliva, oleaginosas) e 0 ponto para consumos abaixo da mediana. O inverso foi aplicado para alimentos considerados menos favoráveis (carnes vermelhas, carnes processadas, laticínios integrais e bebidas alcoólicas). A soma dos pontos resultou em uma pontuação de 0 a 14, classificada em baixa (0–5), média (6–9) ou alta adesão (10–14) à dieta mediterrânea.

Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva, por meio de frequências absolutas e relativas para variáveis categóricas, e medidas de tendência central e dispersão

(média e desvio padrão, ou mediana e intervalo interquartilico) para variáveis contínuas. Na análise inferencial foram aplicados testes de correlação de Pearson ou Spearman, conforme a distribuição dos dados, para verificar associações entre adesão à dieta mediterrânea, estresse percebido e qualidade de vida. Modelos de regressão logística foram utilizados para ajuste de possíveis fatores de confusão, como idade e índice de massa corporal (IMC). As análises foram realizadas no software SPSS®, versão 28.0, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

O estudo foi conduzido em conformidade com os princípios éticos previstos na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), atendendo às diretrizes para pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), registrado na Plataforma Brasil, garantindo o sigilo, a privacidade e a confidencialidade dos dados, bem como a participação voluntária e consciente de todas as participantes, conforme preconiza a Lei Geral de Proteção de Dados (Lei nº 13.709/2018).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

QUADRO 1. Dados sociodemográficos.

VARIÁVEL	Nº	%
ESTADO CIVIL		
Solteira	-	-
Casada	4	80%
União Estável	1	20%
Divorciada	-	-
ESCOLARIDADE		
Ensino Fundamental Incompleto	-	-
Ensino Fundamental Completo	1	20%
Ensino Médio Incompleto	-	-
Ensino Médio Completo	3	60%
Ensino Superior Incompleto	-	-
Ensino Superior Completo	-	-
Pós-graduação	1	20%
RENDA FAMILIAR		
Até 2 salários mínimos	4	80%
Entre 2 e 5 salários mínimos	-	-

Acima de 5 salários mínimos	1	20%
DIAGNÓSTICO DE FERTILIDADE		
Sim	4	80%
Não	1	20%
CONDIÇÕES ASSOCIADAS		
Procedimento Operacional Padrão	1	20%
Síndrome do Ovário Policístico (SOP)	2	40%
Endometriose	1	20%
Miomas	1	20%
PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA		
Sim	4	80%
Não	1	20%
CONSUMO DO CIGARRO		
Sim	-	-
Não	5	100%
CONSUMO DE ÁLCOOL		
Sim	4	80%
Não	1	20%

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Conforme a tabela 1, a análise sociodemográfica da amostra mostrou que as participantes eram, em sua maioria, casadas (80%), com nível predominante de escolaridade correspondente a ensino médio completo (60%) e a renda familiar de até dois salários mínimos (80%), o que indica um cenário de vulnerabilidade social, onde mulheres em idade reprodutiva enfrentam empecilhos não somente biológicos, mas estruturais para a realização da maternidade. Souza e Almeida (2021) apontam que o enfrentamento da infertilidade ultrapassa a esfera clínica e envolve desigualdades no acesso aos tratamentos, estigmas sociais e pressões culturais, as quais recaem, ainda mais, sobre as mulheres.

Esta condição torna-se mais premente ainda ao considerarmos que tratamentos de reprodução assistida, como a fertilização in vitro, são muito onerosos, constituindo um custo superior a R\$15 mil por ciclo no setor privado (Oliveira & Bussinguer, 2024). A ausência de políticas públicas efetivas e de uma cobertura universal acentua a exclusão das mulheres de baixa renda, como as que formam a amostra deste estudo. Segundo Corrêa e Loyola (2015), há um viés sistêmico que favorece o acesso a técnicas de reprodução assistida exclusivamente para mulheres com maior renda. Borges (2024) também revelou que mulheres que têm renda superior a três salários-mínimos teriam acesso aos serviços especializados com mais

facilidade se comparado a mulheres com renda menor que três salários-mínimos, que são dependentes exclusivamente do Sistema Único de Saúde (SUS), onde a oferta é escassa, com longas filas e poucos centros especializados. Gradwohl, Osis e Makuch (2013) confirmaram esta constatação quando determinaram que dois terços das usuárias do serviço de reprodução assistida pública possuem renda per capita de até três salários-mínimos.

Referente aos diagnósticos clínicos encontrados na amostra, a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) foi a condição obstétrica mais prevalente (40%). Trata-se de um dos distúrbios mais comuns na população feminina estéril, levando a um impacto direto sobre a ovulação e, consequentemente, sobre a capacidade reprodutiva (Baldani et al., 2017). Em estudo recente realizado por Collée et al. (2021), os autores salientaram que o retorno dos hábitos de vida, especialmente a alimentação e a prática de atividade física, são essenciais na redução das manifestações da SOP e na reconstituição da função hormonal. Outro diagnóstico importante foi a endometriose (20%), que pode afetar a anatomia pélvica, além de provocar respostas inflamatórias que afetam a fertilização e a qualidade dos óvulos (Mori et al., 2024; Filip et al., 2020). Também, 20% relataram a presença de miomas, que também podem atuar na implantação embrionária, mas com relação causal menos significativa que até então (Silva et al., 2004; ASRM, 2008). A ausência de tabagismo entre as participantes é considerada um fator positivo, uma vez que a nicotina afeta diretamente os ovários, acelerando a perda folicular e afetando a reserva ovariana (ASRM, 2018; SEGO, 2019). Por outro lado, 80% destas relataram consumo de álcool, o qual pode ter efeitos adversos sobre a fertilidade, na medida em que o etanol altera os níveis de estrogênio e desacelera a secreção de FSH, interferindo na ovulação (Fan et al., 2017; SEGO, 2019).

QUADRO 2 – Classificação da adesão a Dieta do Mediterrâneo (MDS)

VARIÁVEL	Nº	%
Baixa adesão	2	40
Média adesão	2	40
Alta adesão	1	20

Fonte: Dados do autor (2025)

A análise dos escores do Mediterranean Diet Score (MDS) evidenciou que apenas 20% das participantes apresentaram alta adesão à dieta mediterrânea, enquanto a maioria (80%) distribuiu-se entre adesão baixa e média. Essa distribuição aponta para uma fragilidade no padrão alimentar entre as mulheres inférteis avaliadas, especialmente considerando os potenciais benefícios já descritos na literatura sobre a influência da dieta mediterrânea na fertilidade e no bem-estar psicossocial.

Estudos sugerem que padrões alimentares ricos em antioxidantes, ácidos graxos monoinsaturados e compostos anti-inflamatórios — como os presentes na dieta mediterrânea — contribuem para um ambiente metabólico e endócrino mais propício à concepção (Mori et al., 2024). Nesse sentido, Spichela et al. (2024) destacam que a adesão à dieta mediterrânea atua não apenas sobre a saúde reprodutiva, mas também na modulação do estresse percebido, o que se mostrou coerente com os achados do presente estudo: mulheres com menor adesão ao MDS apresentaram níveis mais elevados de estresse, como identificado pela Escala PSS-10.

Além disso, Leites (2021) reforça que o consumo regular de alimentos típicos do padrão mediterrâneo, como azeite de oliva, frutas, vegetais, oleaginosas e peixes, favorece o equilíbrio do eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal), reduz o estresse oxidativo e melhora a qualidade da ovulação e do endométrio. Esses aspectos se mostram relevantes ao interpretar os baixos índices de qualidade de vida emocional e física das mulheres com baixa adesão à dieta na presente amostra.

Portanto, os dados da Tabela 1 confirmam que há uma relação inversa entre adesão à dieta mediterrânea e o estresse percebido, e reforçam o papel da alimentação como uma dimensão estratégica no cuidado integrativo à mulher infértil. A promoção de intervenções dietéticas baseadas em evidências pode auxiliar na redução do sofrimento emocional e contribuir para um ambiente biológico mais favorável à fertilidade.

QUADRO 3 – Classificação do nível de estresse (PSS)

VARIÁVEL	Nº	%
Baixa estresse	-	-
Estresse moderado	1	20
Alto estresse	4	80

Fonte: Dados do autor (2025)

Um outro aspecto importante foi o estresse percebido. A Escala PSS-10 demonstrou que as mulheres com menor adesão à dieta mediterrânea apresentaram maior estresse, corroborando o efeito emocional da infertilidade. Lima et al. (2005) já assinalavam que a função ovariana é bastante vulnerável ao estresse emocional, apresentando disfunções temporárias, em decorrência de desequilíbrios neuroendócrinos. Nesse referencial, estudos mais recentes se aprofundaram nos mecanismos fisiológicos dessa relação.

Arruda et al. (2022) indicaram que o estresse prejudica a função do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), impedindo a liberação adequada de glicocorticoides, e afetando diretamente a ovulação. Deluao et al. (2022) corroboram, ao mostrar que o estresse elevado favorece o dano oxidativo, que pode comprometer a viabilidade embrionária e a eficiência da implantação uterina.

A literatura também frisa que a própria vivência da infertilidade é um estressor. Para Nery et al. (2018), o estresse nessa população pode ser considerado crônico, tendo impacto direto sobre a saúde psicológica e a percepção de bem-estar. Para estas mulheres, esse estresse se torna mais intenso em caso de tratamento de reprodução assistida, evidenciando a necessidade de suporte emocional contínuo e de qualidade. Lu, Wei e Li (2021) apontam, ao revisitar o conceito e a evolução histórica do estresse, que este é uma ameaça real à homeostase, principalmente na medida em que suas manifestações efetivas sobre o sistema neuroendócrino tornam-se crônicas e desreguladas. Isso ajuda a compreender por que as mulheres inférteis tendem a apresentar desproporcionais respostas emocionais decorrentes do diagnóstico e do tratamento.

QUADRO 4 - Escores médios e totais do FertiQoL por domínios e participante.

PACIENTE	Mente/Corpo	Emocional	Relacional	Social	FETIQOL TOTAL
P1	83,33%	70,83%	95,83%	79,17%	82,29%
P2	37,50%	70,83%	95,83%	58,33%	65,62%
P3	87,50%	41,67%	70,83%	75,00%	68,75%
P4	100%	95,83%	62,50%	100%	89,58%
P5	79,17%	75,00%	87,50%	83,33%	81,25%

Fonte: Dados do autor (2025)

Conforme a tabela 3, a aplicação do questionário FertiQoL permitiu avaliar a qualidade de vida das participantes em relação à infertilidade, considerando os domínios: Emocional, Corpo/Mente, Relacional e Social. Boivin et al. (2024), ressaltou que a média global do FertiQoL central foi de 77,5 pontos, indicando um impacto moderado na qualidade de vida. Esse achado é compatível com a literatura, que descreve a infertilidade como uma condição de repercussões amplas sobre o bem-estar físico, psicológico e social da mulher.

A adesão à dieta mediterrânea foi outro resultado relevante. As mulheres com alta aderência a esse padrão dietético mostraram níveis mais baixos de estresse percebido e maiores escores para qualidade de vida (FertiQoL). Isso apoia a hipótese de que a dieta

mediterrânea tem efeito modulador sobre o estresse, a inflamação e a saúde reprodutiva. Mori et al. (2024) ressaltam os efeitos benéficos desse padrão de alimentação sobre o meio hormonal e inflamatório do organismo feminino, deixando-o mais favorável para a concepção. No domínio mente/corpo, a média foi de 77,5 pontos, com variação de 37,50 a 100,00, representando a maior dispersão entre os domínios.

Atendendo ao domínio emocional, os escores variaram entre 41,67 e 95,83, configurando o menor desempenho médio entre os quatro domínios (70,83 pontos). Tal resultado evidencia sentimentos de tristeza, ansiedade e desesperança relacionados à infertilidade, aspectos já relatados por Nery et al. (2018) e Lu, Wei e Li (2021), que apontam o estresse crônico como um fator central no sofrimento reprodutivo. Ainda que algumas participantes tenham demonstrado resiliência emocional, a amplitude dos escores reforça a heterogeneidade da vivência da infertilidade.

O domínio relacional apresentou valores mais elevados (média de 82,5 pontos), sugerindo preservação das relações conjugais, comunicação satisfatória e apoio afetivo. Esse dado corrobora os achados de Carvalho, Pinto (2024), que destacam o suporte conjugal como fator protetivo frente às dificuldades impostas pela infertilidade. De modo semelhante, o domínio social apresentou média de 79,17 pontos, embora com ampla variação (58,33 a 100,00), indicando que, enquanto algumas participantes relataram apoio social consistente, outras experienciaram pressão cultural e sentimentos de estigma, o que reforça a influência de determinantes socioculturais na vivência da infertilidade.

Por fim, observou-se de forma exploratória que as participantes com maior adesão à dieta mediterrânea apresentaram menores níveis de estresse percebido (PSS-10) e maiores escores no FertiQoL. Essa associação é coerente com evidências que descrevem os efeitos anti-inflamatórios e moduladores do estresse desse padrão alimentar (Mori et al., 2024; Leites, 2021). Apesar disso, considerando o número reduzido da amostra e o delineamento transversal, tais achados devem ser interpretados com cautela, servindo como hipótese para investigações futuras com amostras ampliadas e análises inferenciais robustas.

Dessa forma, os resultados reforçam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e integrativa, que contemple simultaneamente o manejo clínico, nutricional e psicológico, de modo a atenuar o impacto da infertilidade sobre a qualidade de vida feminina.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A infertilidade feminina revela-se como uma condição multifacetada, cujo impacto ultrapassa os limites físicos e alcança dimensões emocionais, sociais e psicológicas da vida da mulher. Os dados desta pesquisa evidenciaram que o estresse percebido, os padrões alimentares e a qualidade de vida estão intimamente interligados na experiência da infertilidade. A análise do instrumento FertiQoL revelou que os domínios emocional e corpo/mente foram os mais comprometidos, refletindo altos níveis de tristeza, sobrecarga e percepção reduzida de bem-estar. Apesar disso, a maioria das participantes demonstrou manter relações conjugais estáveis e satisfatórias, bem como níveis razoáveis de apoio social, fatores que se mostraram protetores frente ao sofrimento reprodutivo.

A aplicação da Escala de Estresse Percebido (PSS-10) confirmou que a infertilidade é um fator estressor crônico e persistente. Os sentimentos de perda de controle, cansaço emocional e dificuldade de enfrentamento foram recorrentes entre as participantes, exigindo maior atenção em contextos clínicos e terapêuticos.

Por outro lado, o padrão alimentar demonstrou-se relevante na composição dessa vivência. Aquelas com maior adesão à dieta mediterrânea apresentaram menores níveis de estresse e melhores escores de qualidade de vida. Esse achado reforça a importância da alimentação como uma estratégia complementar de cuidado, com potencial para atuar não apenas na fisiologia reprodutiva, mas também no equilíbrio emocional e na qualidade de vida de mulheres inférteis.

Assim, conclui-se que o enfrentamento da infertilidade exige uma abordagem integral e humanizada, que contemple os aspectos físicos, nutricionais, emocionais e relacionais da mulher. Estratégias multiprofissionais que incluam orientação nutricional, suporte psicológico e acompanhamento médico especializado podem promover não apenas melhores desfechos clínicos, mas também restaurar o sentido de bem-estar e dignidade diante do desafio da infertilidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEIXO, R. A.; ALMEIDA, D. R. Fatores reprodutivos femininos e idade materna: implicações na fertilidade. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, n. 5, p. 345–352, 2021.
- ARRUDA, R. R. *et al.* Estresse e infertilidade: aspectos neuroendócrinos e oxidativos. **Revista Interdisciplinar de Ciências da Saúde**, v. 9, n. 1, p. 23–31, 2022.
- BALDANI, D. P. *et al.* Polycystic ovary syndrome: implications on female fertility. **Gynecological Endocrinology**, v. 34, n. 5, p. 365–370, 2017.
- BORGES, T. A. Barreiras sociais no acesso aos tratamentos de infertilidade: uma análise socioeconômica do SUS e da rede privada. **Revista Brasileira de Saúde Reprodutiva**, v. 18, n. 1, p. 33–41, 2024.
- BOIVIN, J.; TAKEFMAN, J.; BRAVERMAN, A. The fertility quality of life (FertiQoL) tool: development and general psychometric properties. **Human Reproduction**, v. 26, n. 8, p. 2084–2091, ago. 2011.
- CARVALHO, R. M.; PINTO, L. F. Infertilidade feminina e os impactos psicossociais: uma revisão. **Revista Saúde & Sociedade**, v. 33, n. 1, 2024.
- COELHO, R. S. A. **O efeito dos padrões dietéticos da dieta do Mediterrâneo e dieta de baixo índice glicêmico na síndrome dos ovários policísticos (SOP): uma revisão integrativa**. 2023. 67 f. Monografia (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <http://repositoriobc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/14044/ROBERTA%20SANT%20ANA%20COELHO.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2025.
- COLLÉE, J. M. *et al.* Lifestyle and PCOS: dietary and physical activity patterns in women undergoing fertility treatment. **Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, v. 106, n. 1, p. 85–93, 2021.
- CORRÊA, M. V.; LOYOLA, M. A. Assistência à reprodução humana no Brasil: direitos, justiça e exclusão social. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3687–3696, 2015.
- DELUAO, C. M. *et al.* Estresse oxidativo e falhas na implantação embrionária: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reprodução Assistida**, v. 26, n. 2, p. 89–95, 2022.

FAN, X. *et al.* Alcohol consumption and decreased female fertility: a systematic review and meta-analysis. **Reproductive Biology and Endocrinology**, v. 15, p. 131, 2017.

FEBRASGO – Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. **Infertilidade conjugal: protocolo clínico**. São Paulo: FEBRASGO, 2019. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/>. Acesso em: 2 mai. 2025.

FILIP, L. *et al.* Endometriosis and fertility: current knowledge and future perspectives. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v. 99, n. 6, p. 692–700, 2020.

GAPANOWICZ, D. P. **Impacto do programa de orientação e mudança alimentar (POMAR) na qualidade de vida de pacientes diagnosticados com hipercolesterolemia familiar**. 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://www.bdt.d.uerj.br:8443/handle/1/18129>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GRADVOHL, D.; OSIS, M. J. D.; MAKUCH, M. Y. Infertilidade e acesso à reprodução assistida no setor público no Brasil. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 35, n. 11, p. 503–508, 2013.

KARLSSON, O.; PATEL, P.; PREMBERG, A. Mediterranean diet and reproductive health. **Journal of Reproductive Nutrition**, v. 10, n. 2, p. 47–54, 2020.

LEITES, A. C. Efeitos da dieta mediterrânea na qualidade de vida de mulheres com síndrome dos ovários policísticos: um estudo com o FertiQoL. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 39, n. 1, p. 22–30, 2021.

LEITES, S. M. C. **Alimentação na preconcepção e fertilidade feminina**. 2021. Tese (Mestrado em Ciências da Nutrição) – Universidade do Porto, Porto, 2021. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/135978/2/492501.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2025.

LIMA, A. S. P. *et al.* Estresse emocional e disfunções reprodutivas femininas: uma abordagem psicossomática. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 27, n. 4, p. 189–195, 2005.

LU, Y.; WEI, M.; LI, H. The evolution of stress theory and its relevance to women's health. *Chinese Journal of Women's Studies*, v. 4, p. 45–56, 2021. LYNCH, C. D. *et al.* Association of depressive symptoms and fertility status: a populationbased study. **Human Reproduction**, v. 29, n. 8, p. 1870–1879, 2014.

MAZUR, C. E. *et al.* Compostos bioativos e saúde da mulher: revisão de literatura. Mérida Publishers, 2023. Disponível em: <https://www.meridapublishers.com/cba/cap7.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2025. MORI, L. P. *et al.* Impactos inflamatórios e anatômicos da endometriose na fertilidade feminina. **Revista Brasileira de Ginecologia Funcional**, v. 2, n. 1, p. 33–41, 2024.

NERY, G. M. *et al.* Estresse crônico em mulheres inférteis: revisão integrativa da literatura. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 10, n. 2, p. 57–65, 2018.

OOSTINGH, E. C. *et al.* Strong adherence to a healthy dietary pattern is associated with better semen quality, especially in men with poor semen quality. **Fertility and Sterility**, v. 107, n. 4, p. 916–923, 2019.

PARASKEVI, T.; ANTIGONI, P.; KLEANTHI, K. Stress, infertility and quality of life in women: a meta-review of interventions. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 148, 110534, 2021.

PAULINO, B. C. *et al.* Anti-inflammatory effect of the Mediterranean diet in women with endometriosis: a literature review. **Revista Interdisciplinar do Meio Ambiente**, v. 11, n. 2, p. 1–10, 2024. Disponível em: <https://caroa.org.br/revista/index.php/rima/article/view/233>. Acesso em: 3 jun. 2025.

PISARSKA, M. D. *et al.* Etiologies of infertility in women: clinical perspectives and mechanisms. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, J Clin Endocrinol Metab. 2019 Jun 1;104(6):1871-1886. doi: 10.1210/jc.2018-01869. PISARSKA, M. D. *et al.* Genetics and epigenetics of infertility and treatments on outcomes. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 104, n. 6, p. 1871– 1886, 2019.

SANTOS, F. B.; SOUZA, R. M.; PADILHA, M. C. A influência da dieta e estilo de vida na fertilidade feminina. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 37, n. 3, p. 219–228, 2022.

SANTOS, G. G. C. *et al.* Os hábitos da sociedade moderna e os impactos da obesidade na fertilidade feminina: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e487111638562, 2022.

SCODITTI, E.; TUMOLO, M. R.; GARBARINO, S. Mediterranean Diet on Sleep: A Health Alliance. **Nutrients**, v. 14, n. 14, p. 2998, 2022. Doi: 10.3390/nu14142998.

SEGO – Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. **Tabaquismo, alcohol y fertilidad**. Protocolo Clínico SEGO, Madrid, 2019. Disponível em: <https://www.sego.es>. Acesso em: 3 jun. 2025.

SILVA, A. A. *et al.* Miomas uterinos e infertilidade: uma análise clínica. **Revista Ginecológica Brasileira**, v. 28, n. 2, p. 75–80, 2004.

SOUZA, V. F.; ALMEIDA, T. R. Infertilidade feminina: determinantes sociais e implicações culturais. **Revista de Saúde Coletiva e Reprodução**, v. 6, n. 1, p. 12–19, 2021.

SPICHELA, G. O. *et al.* Nutrição e saúde reprodutiva da mulher: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/47864/37717>. Acesso em: 3 jun. 2025.

SUN, H. *et al.* Mediterranean diet improves embryo yield in IVF: a prospective cohort study. **Reproductive Biology and Endocrinology**, v. 17, n. 1, p. 1–7, 2019.

SUN, Y. *et al.* Effects of healthy dietary patterns on fertility outcomes: a review. **Nutrition Reviews**, v. 77, n. 11, p. 761–779, 2019.

VAN NIEKERK, A. Integrative reproductive care: ethical implications and multidisciplinary models. **Journal of Reproductive Ethics**, v. 12, n. 4, p. 215–222, 2019.

VIEIRA, F. C. *et al.* Desafios emocionais nos tratamentos de fertilidade: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde da Mulher**, v. 21, n. 3, p. 118–127, 2023.

VIEIRA, G. C. D. *et al.* Endometriose: causas, implicações e tratamento da infertilidade feminina através das técnicas de reprodução assistida. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e6859109128, 2020.

WÓJCIK, M. Interdisciplinary approaches to infertility: psychological support in assisted reproduction. **Reproductive Health Journal**, v. 19, n. 1, p. 97–105, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **ICD-11 for mortality and morbidity statistics**. Version: February 2022. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>. Acesso em: 25 out. 2024.

ANEXOS



2º CICS
CONGRESSO
INTERNACIONAL
CIÊNCIA E SOCIEDADE

CARTA DE ACEITE

O trabalho intitulado

"ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNEA E SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE PERCEBIDO EM MULHERES COM INFERTILIDADE: UM ESTUDO DE CAMPO"

de autoria de

Isadora Maria Moraes Pires, Stephany Luiza de Sousa Passos, Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim

foi ACEITO para apresentação no Grupo Temático GT 28 - ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA do 2º Congresso Internacional Ciência e Sociedade (CICS), promovido pelo Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), de 4 a 8 de novembro de 2025, com a temática "Educação e pesquisa como caminho para a pacificação global".



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SANTO AGOSTINHO

Antonieta Lima e Silva
Reitora

Guilherme de Lima
Diretor de Ensino

Ranieri Vaz dos Santos de Aguiar
Secretário Geral

Certific





ASSOCIAÇÃO TERESINENSE DE ENSINO - ATE
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO -
UNIFSA PRÓ-REITORIA DE ENSINO
NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO - NUAPE
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO ELETRÔNICA NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL - RI/ UNIFSA

1. Identificação do material bibliográfico:

() Tese () Dissertação () Monografia (X) TCC Artigo () Livro ()

Capítulo de Livro () Material Cartográfico ou Visual () Música

() Obra de Arte () Partitura () Peça de Teatro () Relatório de Pesquisa ()

() Comunicação e Conferência () Artigo de Periódico () Publicação Seriada ()

Publicação de Anais de Evento.

2. Identificação do Trabalho Científico:

Curso de Graduação: Nutrição

Autor(a): Isadora Maria Moura Pires e Stephany Louza de Souza Passos

E-mail: isapiresnutri@gmail.com / stephanylouza2003@gmail.com

Orientador(a): Lorely Agnes dos Santos Raposo Bandeira

Instituição: Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA

Titulação obtida: Bacharel em Nutrição

Data da defesa: 26 / novembro / 2025

Título do trabalho: Adesão à Dieta do mediterrâneo e os seus efeitos na qualidade de vida: a estive parecido em mulheres com infertilidade: um estudo de campo.

(Em caso de dispensa de banca não preencher abaixo)

Membro da banca: _____

Instituição: _____

Membro da banca: _____

Instituição: _____

Membro da banca: _____

Instituição: _____

3. Informações de acesso ao documento no formato eletrônico:

Liberação para publicação:

Total: ()

Parcial: () Em caso de publicação parcial especifique a(s) parte(s) ou o(s) capítulo(s) a serem publicados: _____

TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Em atendimento ao Artigo 6º da Resolução do CONSUP nº 83/2017, autorizo o Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, a disponibilizar gratuitamente sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral ou parcial da publicação supracitada, da minha autoria, em meio eletrônico, no Repositório Institucional (RI/UNIFSA), no formato especificado* para fins de leitura, impressa e/ou *download* pela *internet*, a título de divulgação da produção científica gerado pelo Centro Universitário Santo Agostinho a partir desta data.

Local: Terexima - Piumi Data: 05 / 12 / 2025

Assinatura do(a) autor(a): Isadora Maria Merau Ruel
Stephany Luiza de Sousa Ramos

***Texto (PDF); imagem (JPG ou GIF); som (WAV, MPEG, MP3); vídeo (AVI,QT)**

