



ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



As dietas anti-inflamatórias e sua relação com a regulação do ciclo menstrual na saúde hormonal feminina

The anti-inflammatory diet and its relationship with the regulation of the menstrual cycle in women's hormonal health

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2512

ARK: 57118/JRG.v8i19.2512

Recebido: 04/10/2025 | Aceito: 12/10/2025 | Publicado *on-line*: 13/10/2025

Ana Carla de Araújo Viana ¹

<https://orcid.org/0009-0005-3338-886X>

<http://lattes.cnpq.br/0972635697030306>

Centro Universitário Fametro, Amazonas, Brasil

E-mail: anacarla_araujo@yahoo.com.br

Elisandra Valéria Amorim Pereira ²

<https://orcid.org/0009-0006-9847-9356>

<http://lattes.cnpq.br/3534456411744355>

Centro Universitário Fametro, Amazonas, Brasil

E-mail: elisaamorimm21@gmail.com

Rebeca Sakamoto Figueiredo ³

<https://orcid.org/0000-0002-9819-8099>

<http://lattes.cnpq.br/6167453225892206>

Centro Universitário Fametro, Amazonas, Brasil

E-mail: rebeca.figueiredo@fametro.edu.br

David Silva dos Reis ⁴

<https://orcid.org/0000-0002-6635-5176>

<http://lattes.cnpq.br/1801787854354838>

Centro Universitário Fametro, Amazonas, Brasil

E-mail: david.reis@fametro.edu.br



Resumo

As irregularidades menstruais e os distúrbios hormonais, como a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), estão frequentemente associados a processos inflamatórios crônicos de baixo grau. Nesse cenário, a dieta anti-inflamatória desponta como uma alternativa não farmacológica eficaz, modulando a resposta inflamatória e favorecendo a regulação hormonal feminina. Este artigo apresenta uma revisão integrativa da literatura publicada nos últimos dez anos em bases científicas nacionais e internacionais, analisando o impacto de padrões alimentares como as dietas Mediterrânea, DASH e Low-Carb sobre a saúde reprodutiva e metabólica de mulheres. Os resultados demonstram benefícios consistentes na melhora da sensibilidade insulínica, redução de citocinas pró-inflamatórias e restauração da ciclicidade ovariana. Adicionalmente, destaca-se o potencial de alimentos amazônicos (açai, tucumã, guaraná, castanha-do-brasil e cupuaçu) como

¹ Graduada em Nutrição pelo Centro de Universitário Fametro.

² Graduada em em Nutrição pelo Centro de Universitário Fametro.

³ Mestra em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amazonas.

⁴ Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Católica de Santos

fontes de compostos bioativos que reforçam o efeito anti-inflamatório e ampliam as perspectivas terapêuticas. Conclui-se que a dieta anti-inflamatória, aliada à valorização da sociobiodiversidade amazônica, constitui uma estratégia nutricional relevante para a promoção da saúde hormonal e prevenção de patologias reprodutivas e metabólicas

Palavras-chave: Síndrome de Ovário Policístico; Ciclo Menstrual; Dieta anti-inflamatória; Nutricionista

Abstract

Menstrual irregularities and hormonal disorders, such as Polycystic Ovary Syndrome (PCOS), are often associated with low-grade chronic inflammatory processes. In this scenario, the anti-inflammatory diet has emerged as an effective non-pharmacological alternative, modulating the inflammatory response and favoring female hormonal regulation. This article presents an integrative review of the literature published over the last ten years in national and international scientific databases, analyzing the impact of dietary patterns - such as the Mediterranean, DASH and Low-Carb diets - on women's reproductive and metabolic health. The results show consistent benefits in improving insulin sensitivity, reducing pro-inflammatory cytokines and restoring ovarian cyclicity. In addition, the potential of Amazonian foods (açai, tucumã, guaraná, Brazil nuts and cupuaçu) as sources of bioactive compounds that reinforce the anti-inflammatory effect and broaden therapeutic perspectives is highlighted. It is concluded that the anti-inflammatory diet, combined with the valorization of Amazonian socio-biodiversity, constitutes a relevant nutritional strategy for promoting hormonal health and preventing reproductive and metabolic pathologies.

Keywords: Polycystic Ovary Syndrome; Menstrual Cycle; Anti-Inflammatory Diet; Nutritionist.

1. Introdução

A regularidade do ciclo menstrual feminino é influenciada por diversos fatores fisiológicos, ambientais, comportamentais e nutricionais (Souza; Ibrahim; Almeida, 2024). O período menstrual constitui um processo fisiológico complexo, regulado pelo eixo hipotálamo-hipófise-ovário, envolvendo interações hormonais que podem impactar diretamente a qualidade de vida da mulher, ocasionando desde desconfortos físicos até distúrbios mais graves, como a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), a dismenorreia e a amenorreia (Thiyagaraja; Basit; Jeanmonod, 2024; Alves, 2016). Nesse contexto, cresce o interesse por estratégias capazes de promover o equilíbrio hormonal de forma natural e eficaz, sendo a alimentação considerada uma das principais ferramentas não farmacológicas de intervenção.

A dieta anti-inflamatória tem se destacado na literatura científica pela sua capacidade de modular a resposta inflamatória do organismo. Composta por alimentos ricos em antioxidantes, ácidos graxos ômega-3, polifenóis, fibras e fitoquímicos, essa abordagem nutricional exerce efeitos benéficos sobre diversos processos metabólicos e hormonais (Olinto, 2024). Considerando que a inflamação desempenha papel relevante nas disfunções hormonais e nas irregularidades do ciclo menstrual, torna-se fundamental compreender como a dieta anti-inflamatória pode contribuir para a promoção da saúde da mulher, atuando como recurso acessível e baseado em evidências científicas.

A escolha desta temática justifica-se pela crescente demanda da alimentação como apoio fundamental na prevenção e no tratamento de mulheres com disfunções hormonais. Muitas mulheres convivem com irregularidades no ciclo menstrual, manifestando sintomas como cólicas intensas, alterações de humor e, em casos mais graves, infertilidade, frequentemente sem a identificação de uma causa principal. Entre os fatores comumente negligenciados ou ignorados, a alimentação surge como agente capaz de desencadear ou modular processos inflamatórios. Nesse sentido, destaca-se a SOP, que afeta aproximadamente 10% das mulheres em idade reprodutiva, caracterizada por resistência à insulina, hiperandrogenismo e anovulação crônica, condições que apresentam forte correlação com processos inflamatórios sistêmicos. Além disso, a crescente demanda por abordagens terapêuticas naturais e não invasivas reforça a importância de pesquisas que explorem a relação entre alimentação e saúde hormonal, sendo a dieta anti-inflamatória uma estratégia promissora ainda pouco explorada na prática clínica.

Diante disso, este artigo tem como objetivo geral analisar como a dieta anti-inflamatória influencia a regulação do ciclo menstrual, investigando seu impacto na modulação da resposta inflamatória, na saúde hormonal feminina e na melhora de condições associadas, como a SOP e a dismenorreia. Para alcançar tal propósito, propõe-se explicar a fisiologia do ciclo menstrual e os principais fatores que influenciam sua regularidade. Além disso, identificar os principais componentes da dieta anti-inflamatória e seu impacto sobre a resposta inflamatória. Por fim, sugerir estratégias nutricionais baseadas em evidências que contribuam para a promoção da saúde hormonal da mulher.

2. Metodologia

2.1 Tipo de Estudo

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca da relação entre dietas anti-inflamatórias e a regulação do ciclo menstrual na saúde hormonal feminina. A revisão integrativa permite a incorporação de diferentes métodos e abordagens, oferecendo uma compreensão ampla do tema pesquisado e auxiliando na identificação de lacunas no conhecimento científico que possam orientar futuras investigações.

2.2 Coleta de dados

A busca por artigos foi realizada entre fevereiro e setembro de 2025, nas bases de dados PubMed, Scielo, Google Acadêmico, Portal de Periódicos da CAPES, Scopus e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados descritores em português e inglês: “Síndrome dos Ovários Policísticos”, “Ciclo Menstrual”, “Dieta Anti-inflamatória”, “Nutrição”, “Regulação Hormonal”, “Polycystic Ovary Syndrome”, “Menstrual Cycle”, “Anti-Inflammatory Diets”, “Nutrition” e “Hormonal Regulation”.

2.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos artigos originais, publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre dieta anti-inflamatória e a saúde

hormonal feminina. Excluíram-se monografias, dissertações, teses, editoriais, cartas ao editor, trabalhos sem acesso ao texto completo ou apenas com resumos.

2.4 Análise de dados

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados em quadros sinópticos e analisados de forma descritiva, permitindo identificar padrões, convergências e divergências entre os achados. A análise crítica considerou a qualidade metodológica dos estudos e a relevância das evidências apresentadas

3. Resultados e Discussão

3.1 Papel da Nutrição na Regulação Hormonal Feminina

Estudos demonstram que a nutrição exerce papel fundamental na manutenção do equilíbrio hormonal feminino ao longo das diferentes fases do ciclo menstrual (Texeira *et al*, 2012). A alimentação adequada promove a síntese e liberação de hormônios sexuais, como o estrogênio e a progesterona, essenciais para a ovulação e manutenção do ciclo menstrual regular (Santos, 2021).

Nutrientes como ômega-3, vitaminas A, D, E, do complexo B, magnésio e selênio estão diretamente envolvidos na síntese e regulação de hormônios reprodutivos, a deficiência desses micronutrientes pode provocar alterações no ciclo, disfunções endócrinas e até infertilidade (Moreira, Sala e Moreira 2025). A vitamina D, por exemplo, é reconhecida por sua atuação na modulação do eixo hipotálamo-hipófise-ovário, além de influenciar positivamente a sensibilidade insulínica, fator importante para a saúde reprodutiva feminina (Barrientos *et al.*, 2020).

Estudos recentes também evidenciam que dietas pobres em nutrientes antioxidantes aumentam os níveis de estresse oxidativo, o que contribui para desequilíbrios hormonais e agravamento de sintomas relacionados à menstruação (Jiang, Liu e Li., 2021).

Além disso, a nutrição funcional destaca a importância dos alimentos com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e adaptógenas, que atuam na modulação hormonal sem o uso de fármacos, portanto, uma abordagem nutricional individualizada, com foco na densidade nutricional e no suporte a processos hormonais, é essencial para a saúde reprodutiva e qualidade de vida da mulher (Governo de São Paulo, 2025).

3.2 Dietas anti-inflamatórias e seus efeitos sobre a SOP

A dieta Mediterrânea, a dieta DASH e a dieta Low-Carb cetogênica têm sido associadas à melhora nos parâmetros metabólicos e hormonais em mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). Conforme demonstrado por Coelho (2023), essas dietas promovem a redução de marcadores inflamatórios, regulação do ciclo menstrual e melhora da sensibilidade insulínica.

Estudos clínicos de Jamilian *et al.* (2018) e Lima, Autonomo e Castro (2025) confirmam reduções significativas de TNF- α , IL-6 e PCR com a adesão a essas abordagens alimentares. Essas dietas, ao promoverem equilíbrio glicêmico e redução da resistência insulínica, impactam positivamente a regularidade da ovulação e os níveis hormonais (Neri, 2024).

A dieta Mediterrânea, por ser rica em frutas, vegetais, azeite de oliva e oleaginosas, possui alta densidade antioxidante e anti-inflamatória. Seu consumo

frequente está associado à melhora do perfil lipídico, modulação da microbiota intestinal e restauração da função ovariana (Malvão, 2025).

A dieta DASH, tradicionalmente utilizada no controle da hipertensão, também demonstra impacto significativo na sensibilidade insulínica e nos níveis de andrógenos em mulheres com SOP, favorecendo a regulação do ciclo (Carneiro Campos, Bueno, 2022). Por sua vez, a dieta Low-Carb cetogênica se destaca por promover a redução de peso e diminuição dos níveis de insulina e testosterona total, além de favorecer o retorno da ovulação em pacientes com SOP (Khalid *et al*, 2023)

Outros autores ressaltam que a combinação de estratégias alimentares com suplementação de nutrientes como mio-inositol, vitamina D e probióticos pode potencializar os efeitos terapêuticos no manejo da SOP (Günalan, Yaba, Yılmaz, 2018). O acompanhamento profissional é indispensável para garantir que essas dietas sejam adaptadas às particularidades metabólicas e hormonais de cada paciente, evitando efeitos adversos.

Quadro 01: Comparativo dos Benefícios das Dietas Anti-inflamatórias na Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)

Dieta	Benefícios Principais	Referências
Mediterrânea	Redução do IMC, regulação do ciclo, redução de inflamação	Coelho (2023); Malvão (2025); Itsiopoulos,; Mayr, Thomas, (2022)
DASH	Redução da resistência insulínica, IL-6 e TNF- α , regularização menstrual	Jamilian <i>et al.</i> (2018); Carneiro Campos, Bueno, (2022)
Low-Carb	Redução de peso, testosterona, aumento da ovulação	Lima; Autonamo, Castro (2025); Neri (2024)

Fontes: Autoras (2025).

A análise comparativa entre as dietas Mediterrânea, DASH e Low-Carb Cetogênica evidencia um padrão comum: a eficácia na modulação de parâmetros metabólicos e hormonais em mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). Essas dietas apresentam propriedades anti-inflamatórias, sendo ricas em compostos bioativos, fibras, vitaminas antioxidantes e ácidos graxos insaturados, fundamentais para a regulação do ciclo menstrual e a redução da resistência insulínica (Coelho, 2023; Jamilian *et al.*, 2018; Malvão, 2025).

A dieta Mediterrânea, amplamente estudada por seu impacto na saúde cardiovascular e inflamatória, demonstrou benefícios expressivos na redução do índice de massa corporal (IMC), melhora da sensibilidade à insulina e regulação dos ciclos menstruais. Tais efeitos são atribuídos à presença de compostos como polifenóis, ômega-3, e fibras solúveis, que atuam na modulação da microbiota intestinal e na resposta inflamatória (Itsiopoulos,; Mayr, Thomas., 2022; Benincá *et al*, 2024, Dominguez *et al*, 2023, Tosti, Bertozzi e Fontana, 2018).

No caso da dieta DASH, sua composição rica em alimentos integrais, frutas, vegetais e laticínios com baixo teor de gordura favorece a redução da pressão arterial e dos níveis de inflamação. Estudos indicam que mulheres com SOP que seguem esse padrão alimentar apresentam menores níveis de IL-6 e TNF- α , além de melhor controle glicêmico e hormonal (Carneiro Campos, Bueno, 2022; Gama *et al*, 2024).

Já a dieta Low-Carb, sobretudo em sua versão cetogênica, mostrou-se eficaz na perda de peso, na redução dos níveis de testosterona e no aumento da frequência ovulatória. Seu efeito anti-inflamatório é evidenciado pela redução de

marcadores como a PCR e pela modulação positiva do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano (Neri, 2024; Khalid *et al*, 2023)

Comparativamente, todas as dietas apresentaram melhorias nos perfis hormonais, inflamatórios e metabólicos das pacientes com SOP. Contudo, a escolha do padrão alimentar ideal deve considerar o perfil clínico, preferências individuais e tolerância alimentar de cada mulher. A personalização da dieta pode otimizar os efeitos terapêuticos e promover maior adesão ao tratamento (Jain *et al*, 2025; Silva 2024).

A integração de alimentos funcionais regionais, como os da Amazônia, às dietas anti-inflamatórias analisadas representa um diferencial promissor, unindo eficácia clínica à valorização cultural, tal prática não apenas amplia a densidade nutricional das refeições, como também fortalece os sistemas alimentares locais e sustentáveis

Portanto, a discussão do quadro comparativo das dietas reforça a importância do enfoque nutricional individualizado e interdisciplinar no manejo da SOP. O nutricionista deve ser capacitado para adaptar estratégias alimentares baseadas em evidências, respeitando as especificidades biológicas e culturais de suas pacientes, o que se configura como uma abordagem terapêutica integrativa e eficaz (Rosa de Araújo *et al* 2024; Brito *et al*, 2025).

3.3 Alimentos amazônicos como suporte anti-inflamatório

A inclusão de alimentos amazônicos em dietas anti-inflamatórias tem ganhado destaque na literatura científica por seus efeitos benéficos sobre a saúde hormonal e reprodutiva feminina. Diversos frutos típicos da região amazônica são ricos em compostos bioativos como antocianinas, selênio, fibras, carotenoides, catequinas e teobromina, com ação reconhecida na redução de citocinas pró-inflamatórias, melhora da sensibilidade insulínica, modulação da microbiota intestinal e fortalecimento do sistema antioxidante endógeno (Franca, 2022; USP, 2018).

A seguir, apresenta-se o quadro 02, que resume os principais alimentos amazônicos com propriedades nutricionais associadas à ação anti-inflamatória, sua composição bioativa e referências científicas atualizadas.

Quadro 02: Propriedades Nutricionais e Potencial Anti-inflamatório de Alimentos Amazônicos na Regulação Hormonal Feminina

Alimento/ Nome Científico	Compostos Bioativos Principais	Efeitos Anti-inflamatórios e Hormonais	Referências Atualizadas
Açaí (<i>Euterpe oleracea</i> Mart)	Antocianinas, flavonoides, ácidos graxos insaturados	Redução de TNF- α e IL-1 β , aumento de SOD e catalase, proteção hormonal	Silva <i>et al.</i> (2021); Cedrim <i>et al.</i> (2018); Velasque e Lobo (2017); Laurindo <i>et al</i> (2023); Lisboa <i>et al.</i> (2022)
Tucumã (<i>Astrocaryum aculeatum</i>)	Carotenoides, vitamina E, lipídios insaturados	Melhora do perfil lipídico, sensibilidade insulínica e redução da inflamação	De Aguiar <i>et al</i> (2022); Oliveira <i>et al</i> (2022); Casas <i>et al</i> (2022); Embrapa. (2020); Machado <i>et al.</i> (2022)
Guaraná (<i>cupana Paullinia Cupana</i>)	Cafeína, catequinas, saponinas	Redução do estresse oxidativo, melhora da disposição e da função ovariana	Marques <i>et al.</i> (2019); Peixoto <i>et al</i> (2017); Yonekua <i>et al</i> (2016); Talik <i>et al</i> (2024); Machado <i>et al.</i> (2015)

Castanha-do-brasil (<i>Bertholletia excelsa</i>)	Selênio, vitamina E, ácido fólico	Modulação do sistema imune, redução de PCR e IL-6, melhora da função tireoidiana	Da silva <i>et al</i> (2022), Hu <i>et al</i> (2016), Da Cruz e Andrade (2022), Costa (2024), Ferreira <i>et al</i> (2021)
Cupuaçu (<i>Theobroma grandiflorum</i>)	Teobromina, polifenóis, vitamina C	Ação vasodilatadora, redução da pressão arterial, regulação do fluxo menstrual	Barros <i>et al</i> (2016), Bezerra <i>et al</i> (2024), Genovese e Barros (2017), Costa <i>et al</i> (2025), Viegas <i>et al</i> (2025)

Fontes: Autoras (2025).

Os dados apresentados reforçam o potencial terapêutico dos alimentos amazônicos como ferramentas no manejo da inflamação crônica de baixo grau, com benefícios diretos para mulheres com distúrbios hormonais como a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). O açaí, por exemplo, destaca-se não apenas pelo seu perfil antioxidante, mas por sua capacidade de reduzir citocinas inflamatórias como TNF- α e IL-1 β , além de estimular enzimas protetoras como a superóxido dismutase (SOD), como evidenciado por Cedrim *et al.* (2018) e Velasque e Lobo (2018).

O tucumã também ganha destaque por sua riqueza em carotenoides e vitamina E, atuando tanto na proteção contra danos oxidativos como na melhora da sensibilidade insulínica, ponto fundamental na modulação do eixo hormonal em mulheres com resistência à insulina (Oliveira *et al.*, 2022; Machado *et al.*, 2022). O guaraná, tradicionalmente conhecido por suas propriedades estimulantes, tem sido estudado por seu papel na melhora do humor e na modulação inflamatória via catequinas e saponinas, além de atuar sobre o metabolismo energético (Yonekua *et al.*, 2016).

No caso da castanha-do-brasil, a elevada concentração de selênio confere um papel essencial na proteção contra estresse oxidativo e no suporte ao funcionamento tireoidiano, diretamente ligado ao equilíbrio hormonal feminino (Costa, 2024). Por fim, o cupuaçu é valorizado por seus polifenóis e teobromina, que apresentam efeitos vasodilatadores e anti-inflamatórios, regulando não apenas a inflamação sistêmica, mas também o fluxo menstrual (Genovese e Barros, 2017).

A presença desses alimentos nas dietas anti-inflamatórias voltadas à saúde da mulher amplia as possibilidades de intervenções nutricionais eficazes e culturalmente adaptadas, ao mesmo tempo em que fortalece os sistemas alimentares locais e a valorização da sociobiodiversidade amazônica. Além disso, os resultados reforçam a importância de estratégias integradas entre nutrição funcional, etnobotânica e saúde pública para consolidar a inclusão desses alimentos na prática clínica nutricional e em programas de saúde reprodutiva.

Limitações dos Estudos

As pesquisas revisadas apresentam limitações importantes, como metodologias heterogêneas, amostras reduzidas, curta duração das intervenções e falta de padronização das dietas propostas (Lima e Pereira, 2024; Szczuko *et al.*, 2016). A maioria dos estudos concentra-se em mulheres jovens, desconsiderando variáveis como menopausa, comorbidades e diversidade étnica (Cowan *et al.*, 2023, . Sendur e Yildiz, 2021). Tais limitações destacam a necessidade de ensaios clínicos mais robustos, multicêntricos e com maior representatividade populacional para validar os efeitos das dietas sobre a saúde hormonal feminina.

Implicações Práticas e Futuras Pesquisas

Os resultados reforçam a importância de uma abordagem interdisciplinar, com planos nutricionais individualizados que considerem a variação do ciclo menstrual e as manifestações da SOP (Brito *et al*, 2025). A valorização de alimentos funcionais amazônicos fortalece práticas alimentares sustentáveis e culturalmente relevantes. Pesquisas futuras devem avaliar a combinação de dietas anti-inflamatórias com suplementação específica, como inositol, vitamina D e probióticos. Além disso, a modulação da microbiota intestinal emerge como uma estratégia promissora na regulação hormonal. Estudos longitudinais e formação continuada de profissionais são essenciais para consolidar o uso terapêutico da nutrição na saúde reprodutiva

4. Conclusão

As evidências reunidas nesta revisão integrativa indicam que a dieta anti-inflamatória representa uma abordagem terapêutica promissora para o manejo de distúrbios hormonais femininos, especialmente no contexto da Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) e das irregularidades menstruais. Dietas como a Mediterrânea, DASH e Low-Carb demonstram efeitos positivos consistentes na redução de marcadores inflamatórios (IL-6, TNF- α , PCR), na melhora da sensibilidade insulínica, na regulação do ciclo ovulatório e na modulação do eixo hipotálamo-hipófise-ovário.

A análise comparativa dos padrões alimentares revelou que, embora todas apresentem benefícios metabólicos e hormonais, a efetividade depende da personalização da dieta conforme o perfil clínico, nutricional e cultural de cada mulher. O acompanhamento por nutricionistas capacitados é essencial para garantir adesão, segurança e eficácia das intervenções.

A incorporação de alimentos funcionais amazônicos (como açaí, tucumã, castanha-do-brasil, guaraná e cupuaçu) às dietas anti-inflamatórias amplia o espectro terapêutico e valoriza a sociobiodiversidade local, promovendo estratégias nutricionais que respeitam a cultura alimentar e fortalecem os sistemas sustentáveis.

Contudo, as limitações metodológicas dos estudos revisados como heterogeneidade das intervenções, amostras restritas e ausência de acompanhamento a longo prazo indicam a necessidade urgente de ensaios clínicos robustos, multicêntricos e com maior diversidade populacional.

Recomenda-se, portanto, que futuras pesquisas explorem a integração entre padrões dietéticos anti-inflamatórios, suplementações específicas (inositol, vitamina D, probióticos) e a modulação da microbiota intestinal como potenciais estratégias para a promoção da saúde hormonal feminina. Além disso, é fundamental investir na formação continuada dos profissionais da saúde para assegurar o uso seguro e eficaz da nutrição clínica baseada em evidências.

Referências

ALVES, BRUNA. **Avaliação somestésica, gustativa e olfativa durante o ciclo menstrual**. Orientador: Silvia Regina Dowgan Tesseroli de Siqueira. 2016. 78 f. Dissertação de Mestrado (Programa de Neurologia) - Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5138/tde-05042017-152507/publico/BrunaAlves.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2025.

BARRIENTOS, L. *et al.* Importância nutricional das vitaminas e minerais na infecção por COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e804986103, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343220419_Importancia_nutricional_das_vitaminas_e_minerais_na_infeccao_da_COVID-19. Acesso em: 3 mai. 2025.

BEZERRA, Jaqueline de Araújo et al. “Cupuaçu” (*Theobroma grandiflorum*): A brief review on chemical and technological potential of this Amazonian fruit. **Food Chemistry Advances**, [s. l.], v. 5, p. 1-8, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772753X24001436?via%3Dihub>. Acesso em: 10 set. 2025.

BARROS, Helena Rudge de Moraes et al. Evaluation of the distribution and metabolism of polyphenols derived from cupuassu (*Theobroma grandiflorum*) in mice gastrointestinal tract by UPLC-ESI-QTOF. **Journal of Functional Foods**, [s. l.], v. 16, p. 477-489, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464616000657?via%3Dihub>. Acesso em: 5 ago. 2025.

BENINCÁ, P. H.; MORAIS, B. K. de A.; ALMEIDA, R. F. B. de; CAMPOS, G. M. da S.; REZENDE, K. V.; MOURA, A. S. de; IBRAHIM, D. M.; CAPANEMA, A. C. S.; VALLE, M. G. do; LIMA, A. L. de O.; AMORIM, L. A. de; FARINA, J. O. L.; CALDAS, R. C. de B. B.; FERREIRA, J. D.; NERY, V. N. S. Impacto da dieta mediterrânea na prevenção e controle de doenças cardiovasculares. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. e72181, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n4-371. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/72181>. Acesso em: 25 ago. 2025.

BRITO, W. M.; ESPÍRITO SANTO NETO, A. P. do; COSTA, A. L. M.; MEIRA, A. L. N.; ROCHA, A. C. O.; CORREA, C. G.; SANTOS, D. A. dos; COSTA, M. A. G.; CARVALHO, M. N.; RABAY, O. E.; NASCIMENTO, R. B. do. Impacto da nutrição balanceada na fertilidade feminina. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. e16576, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.3-300. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/16576>. Acesso em: 8 out. 2025.

CEDRIM, P. C. A. S., Barros, E. M. A., & Nascimento, T. G. do. Propriedades antioxidantes do açaí (*Euterpe oleracea*) na síndrome metabólica. **Brazilian Journal of Food Technology**, v.21, p. e2017092. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/3SgqmCfbZcVrvzKCKrqBq5n/?lang=pt#:~:text=Atualmen>

te%2C%20alguns%20estudos%20v%C3%AAm%20mostrando,anos%20de%202004%20a%202017. Acesso em: 10 ago. 2025

COELHO, Roberta Sant'Ana. **O efeito dos padrões dietéticos da dieta do mediterrâneo e dieta de baixo índice glicêmico na Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP): uma revisão integrativa.** Orientador: Gabriella Pinto Belfort Araujo. 2023. 57 p. Trabalho de conclusão de Curso (Nutrição) - UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO, Rio de Janeiro, 2023.

Disponível em: [http://www.repositorio-](http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/14044/ROBERTA%20SANT%20ANA%20COELHO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/14044/ROBERTA%20SANT%20ANA%20COELHO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/14044/ROBERTA%20SANT%20ANA%20COELHO.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 25 ago. 2025.

COSTA, R. S. DA . et al.. Polyphenol Extraction Using Microwaves and Pressured Liquid Condition from Cupuaçu Seed By-Product: Optimization and Comparative Study. **Journal of the Brazilian Chemical Society**, v. 36, n. 3, p. e–20240149, 2025. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbchs/a/yFBGFC59r3XWf9jFzhzdrDJ/?format=html&lang=en>. Acesso em: 25 ago. 2025.

COWAN, S., Lim, S., Alycia, C., Pirotta, S., Thomson, R., Gibson-Helm, M., Blackmore, R., Naderpoor, N., Bennett, C., Ee, C., Rao, V., Mousa, A., Alesi, S., Moran, L. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome - beyond diet and physical activity. **BMC endocrine disorders**, v. 23, n.1, p. 1-14. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9841505/>. Acesso em: 25 ago. 2025.

DA CRUZ, E. S.; ANDRADE, J. S. Benefícios nutricionais da Castanha-do-Brasil no tratamento de aterosclerose em idosos: Nutritional benefits of Brazil Nut in the treatment of atherosclerosis in the elderly. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 11, p. 73060–73078, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n11-152. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/54136>. Acesso em: 25 ago. 2025.

DOMÍNGUEZ, Ligia J. et al. Mediterranean diet in the management and prevention of obesity. **Experimental Gerontology**, [s. l.], v. 174, 2023. DOI

<https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112121>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556523000426#:~:text=Destaques&text=A%20dieta%20mediterr%C3%A2nea%20tem%20o,doen%C3%A7as%20n%C3%A3o%20transmiss%C3%ADveis%20e%20mortalidade.&text=A%20dieta%20mediterr%C3%A2nea%20%C3%A9%20baseada,estilo%20de%20vida%20n%C3%A3o%20alimentares.&text=Os%20estudos%20PREDIMED%20e%20CORDIPREV%20validaram%20o%20claro%20benef%C3%ADcio%20cardiovascular%20da%20MedDiet.&text=Quatro%20meta%2Dan%C3%A1lises%20de%20ECRs,em%20compara%C3%A7%C3%A3o%20com%20outras%20dietas.&text=Uma%20meta%2Dan%C3%A1lise%20de%20estudos,obeso%20ao%20longo%20do%20tempo>. Acesso em: 13 ago. 2025.

DE AGUIAR, P. A.; DA SILVA, M. de J. A.; XIMENES, J. de A.; PAES, E. R. da C.; LIMA, E. S. Avaliação preliminar do potencial antioxidante e anti-inflamatório da Amêndoa do Tucumã (Astrocaryum aculeatum): Preliminary evaluation of the antioxidant and anti-inflammatory potential of the Tucuma Kernel (Astrocaryum aculeatum). **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 5, n. 4, p. 12482–12490, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n4-044. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/50160>. Acesso em: 8 oct. 2025

EMBRAPA, Empresa Brasileira de Pesquisas Agropecuárias. Estudo quantifica os carotenoides presentes no tucumã-do-pará. **EMBRAPA**, Belém: PA, p. 1-1, 6 fev. 2020. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/49938816/estudo-quantifica-os-carotenoides-presentes-no-tucuma-do-para>. Acesso em: 4 ago. 2025.

FRANCA, FRANCISCA VALBENIA CARNEIRO. **COMPOSTOS BIOATIVOS DE FRUTAS AMAZÔNICAS E SUAS UTILIZAÇÕES: REVISÃO INTEGRATIVA**. 2022. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (CURSO DE BACHARELADO EM FARMÁCIA) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE, CUITÉ - PB, 2022. Disponível em: <https://dspace.sti.ufcg.edu.br/bitstream/riufcg/28459/1/FRANCISCA%20VALBENIA%20CARNEIRO%20FRANCA%20-%20TCC%20BACHARELADO%20EM%20FARM%20C3%81CIA%20CES%202022.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2025.

FERREIRA, R. L. U., Sena-Evangelista, K. C. M., de Azevedo, E. P., Pinheiro, F. I., Cobucci, R. N., Pedrosa, L. F. C. Selenium in Human Health and Gut Microflora: Bioavailability of Selenocompounds and Relationship With Diseases. **Frontiers in nutrition**, v. 8, p.1-19. 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8211732/pdf/fnut-08-685317.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2025

GAMA, Isabelle Rodrigues de Souza; GOULART, Marília Oliveira Fonseca; DE MENDONÇA, Elaine Luiza Santos Soares; DE OLIVEIRA, Alane Cabral Menezes. Síndrome Metabólica: Evidências atuais sindêmicas, diagnóstico, tratamento e dietoterapia. **LUMEN ET VIRTUS**, [S. l.], v. 15, n. 39, p. 1904–1923, 2024. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/167>. Acesso em: 6 out. 2025.

GENOVESE, M.I., Barros, H.R.d.M. Theobroma cacao and Theobroma grandiflorum: Bioactive Compounds and Associated Health Benefits. In: Mérillon, JM., Ramawat, K. (eds) **Bioactive Molecules in Food. Reference Series in Phytochemistry**. Springer, Cham. 2017). Disponível em: <https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-3-319-54528-8>. Acesso em: 6 out. 2025.

GOVERNO DE SÃO PAULO, A. Especialista dá dicas para a nutrição e a saúde das mulheres. **Centro Paula Souza**, São Paulo, p. 1-1, 6 mar. 2025. Disponível em: <https://urh.cps.sp.gov.br/especialista-da-dicas-para-a-nutricao-e-a-saude-das-mulheres/>. Acesso em: 26 abr. 2025.

GÜNALAN, E., Yaba, A., & Yılmaz, B. The effect of nutrient supplementation in the management of polycystic ovary syndrome-associated metabolic dysfunctions: A critical review. **Journal of the Turkish German Gynecological Association**, v. 19, nº4, 220–232. 2018. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6250088/#:~:text=Al%C3%A9m%20disso%>

20Kotsa%20et%20al,uma%20melhora%20na%20frequ%C3%Aancia%20menstrual. Acesso em: 08 ago. 2025

ITSIOPOULOS, C.; Mayr, H. L.; Thomas, C. J. The anti-inflammatory effects of a Mediterranean diet: a review. **Curr Opin Clin Nutr Metab Care**, v. 25, n. 6, p. 415-422, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36039924/#:~:text=A%20dieta%20mediterr%C3%A2nea%20tem%20um,que%20exigem%20uma%20abordagem%20multissetorial.> Acesso em: 08 ago. 2025

HU, Y., McIntosh, G. H., Le Leu, R. K., Somashekar, R., Meng, X. Q., Gopalsamy, G., ... Young, G. P. Supplementation with Brazil nuts and green tea extract regulates targeted biomarkers related to colorectal cancer risk in humans. **British Journal of Nutrition**, v.116, n.11, p.1901–1911. 2016. Disponível em: https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/supplementation-with-brazil-nuts-and-green-tea-extract-regulates-targeted-biomarkers-related-to-colorectal-cancer-risk-in-humans/37D6248021F7CD3E35D4833569E23A49?utm_source=chatgpt.com

JAMILIAN, M., Foroozanfard, F., et al. The effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on inflammatory markers and oxidative stress in women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial. *Endocrine*, v. 62. N°3, p 636–643. 2018.

JAIN, A; Neravi, A; Sathyasheelappa S. K. K, Oli A. K. Nutritional Management of Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)- A Review. **Biomed Pharmacol J**, v. 18, n.1. Disponível em: <https://biomedpharmajournal.org/vol18no1/nutritional-management-of-polycystic-ovary-syndrome-pcos-a-review/>. Acesso em: 08 ago. 2025

JIANG, S., Liu, H., & Li, C. Dietary Regulation of Oxidative Stress in Chronic Metabolic Diseases. **Foods** (Basel, Switzerland), v.10, n.8. 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8391153/#:~:text=Dietas%2C%20especialmente%20dietas%20ricas%20em,de%20defesa%20antioxidante%20%5B%201%20%5D.> Acesso em: 08 ago. 2025

KHALID, Karniza et al. Effects of Ketogenic Diet on Reproductive Hormones in Women With Polycystic Ovary Syndrome. **Journal of the Endocrine Society**, [s. l.], v. 7, ed. 10, p. 1-10, 2023. DOI <https://doi.org/10.1210/jendso/bvad112>. Disponível em: <https://academic.oup.com/jes/article/7/10/bvad112/7259972>. Acesso em: 12 ago. 2025

LAURINDO, L. F., Barbalho, S. M., Araújo, A. C., Guiguer, E. L., Mondal, A., Bachtel, G., & Bishayee, A. Açai (Euterpe oleracea Mart.) in Health and Disease: A Critical Review. **Nutrients**, v.15, n.4, p. 989. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9965320/>. Acesso em: 08 ago. 2025

LIMA, Camila Melo Araújo de Moura; AUTONAMO, Júlia Pegado da Silva; CASTRO, Maria Fernanda Gomes de. Efeitos das dietas DASH e cetogênica no controle metabólico de mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 14, ed. 6, p. 1-15, 7 jun. 2025. DOI

<https://doi.org/10.33448/rsd-v14i6.48965>. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/48965>. Acesso em: 20 ago. 2025.

LIMA, M. P.; PEREIRA, S. S. S. SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: ALIMENTAÇÃO E A PRÁTICA ESPORTIVA. **REVISTA FOCO**, [S. l.], v. 17, n. 4, p. e4907, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n4-099. Disponível em:
<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4907>. Acesso em: 9 out. 2025.

LISBOA, Camile Ramos *et al.* Compostos bioativos e potencial antioxidante de diferentes acessos de Euterpe oleracea e Euterpe precatoria do banco ativo de germoplasma de açaí. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 12, p. e428111234824, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i12.34824. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/rsd/article/view/34824>. Acesso em: 8 out. 2025.

MALVÃO, Sabela Pelagaggi Bulhões. **Intervenções nutricionais na Síndrome dos Ovários Poliquísticos (SOP) Nutritional Interventions in Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)**. 2025. 28 p. Nuno Pedro Garcia Fernandes Bento Borges (FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO) - Universidade do Porto, [S. l.], 2025. Disponível em:
<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/167862/2/732486.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2025.

MACHADO, ANA PAULA DA FONSECA; NASCIMENTO, ROBERTO DE PAULA DO ; ALVES, MARIANA DA ROCHA ; REGUENGO, LÍVIA MATEUS ; MAROSTICA JUNIOR, MARIO ROBERTO . Brazilian tucumã-do-Amazonas (*Astrocaryum aculeatum*) and tucumã-do-Pará (*Astrocaryum vulgare*) fruits: bioactive composition, health benefits, and technological potential. **FOOD RESEARCH INTERNATIONAL**, v. 151, p. 110902, 2022. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996921008024?via%3Dihub>. Acesso em: 10 set. 2025

MACHADO, A. K. *et al.* Guaraná (*Paullinia cupana*) improves the proliferation and oxidative metabolism of senescent adipose-derived stem cells. **Food Research International**, 2015. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996914007704?via%3Dihub>. Acesso em: 20 ago. 2025.

MARQUES, LLM *et al.*. *Paullinia cupana* : uma planta polivalente - uma revisão. **Revista Brasileira de Farmacognosia** , v. 29, n. 1, pág. 77–110, janeiro de 2019. Disponível em:
https://www.scielo.br/j/rbfar/a/PBLjh36Mb5Z768kkPVWNJCy/?format=html&lang=en&utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 15 ago. 2025

MOREIRA, Samantha Ferreira da Costa; SALA, Maria Eduarda Heib; MOREIRA, Fernando Ricardo. **Saúde Feminina e Metabolismo: Avanços e Desafios na Reprodução e Longevidade**. Mineiros: EDUFIMES, 2025. ISBN 978-65-986130-5-1. Disponível em:
https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/edufimes/pt_BR/issue/view/62. Acesso em: 4 ago. 2025.

NERI, Deborah de Sousa. IMPACTO DA DIETA LOW CARB NO EQUILÍBRIO HORMONAL E NA REGULAÇÃO DO APETITE. **LUMEN ET VIRTUS**, [S. l.], v. 14, n. 32, p. 2–15, 2024. Disponível em:

<https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/4208>. Acesso em: 8 out. 2025.

OLINTO, B. S. D. R.; SILVA, I. P. C. da; OLIVEIRA, C. A.; AMARAL, N. de O. do; CUNHA, P. A. G. da. A influência da dieta anti-inflamatória no pré e pós-operatório: impactos na cicatrização, inflamação e recuperação. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. e76646, 2025. DOI: 10.34119/bjhrv8n1-109. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/76646>. Acesso em: 20 Abr. 2025.

OLIVEIRA, Andreza Lima Maia . Os benefícios do consumo do tucumã na prevenção de dislipidemia . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 14, p. e544111436887, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i14.36887. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/36887>. Acesso em: 8 out. 2025.

PEIXOTO, H. *et al.* Anti-Aging and Antioxidant Potential of Paullinia cupana in *C. elegans*. **Medicine** , 2017. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5622396/?utm_source=chatgpt.com PMC. Acesso em: 4 out. 2025.

ROSA DE ARAÚJO, A. L.; RODRIGUES LASSALA, J.; MACHADO TORQUATO, L.; CAMILA TORRES E SILVA, P.; BARBOSA DE FREITAS, J.; TEREZA LIRA DIAS, M.; COZZOLINO FERREIRA RAFFAELLI, T.; GULMINETTI MORORO, B.; FERREIRA DE AZEVEDO, A.; DOS SANTOS KISHISHITA CASTRO, K. Ampla abordagem sobre a Síndrome dos Ovários Policísticos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences** , [S. l.], v. 6, n. 9, p. 2114–2125, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n9p2114-2125. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3495>. Acesso em: 8 out. 2025.

SANTOS, Alyne Crizostimo dos. **A INFLUÊNCIA DO CICLO MENSTRUAL NO DESEMPENHO FÍSICO DE MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO**. 2021. 27 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, [S. l.], 2021. Disponível em:

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3120/1/Artigo%20Alyne%20Crizostimo%20dos%20Santos.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SENDUR, Suleyman N.; YILDIZ, Bulent O. Influence of ethnicity on different aspects of polycystic ovary syndrome: a systematic review. **Reproductive BioMedicine Online**, [s. l.], v. 42, ed. 4, p. 799-818, 2021. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1472648320306428?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 18 ago. 2025.

SILVA, Nicolay Karen Neres da. **Efeito da modificação do padrão alimentar no tratamento da síndrome do ovário policístico: uma revisão de literatura**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) — Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás. Disponível em:

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/7814>. Acesso em: 08 ago. 2025

SILVA, LD DA . et al.. Extração, caracterização e propriedades antioxidantes de compostos fenólicos em açaí juçara (*Euterpe edulis* Mart.) da Mata Atlântica. **Revista Brasileira de Tecnologia de Alimentos** , v. 24, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/FFVSHt6hgNCjnytR8Jnwdjd/?lang=en>. Acesso em: 08 ago. 2025

SZCZUKO, M., Skowronek, M., Zapałowska-Chwyc, M., & Starczewski, A. Quantitative assessment of nutrition in patients with polycystic ovary syndrome (PCOS). **Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny**, v.67, n.4, p. 419–426. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27925712/>. Acesso em: 08 ago. 2025

SOUZA, C. F. V. de .; IBRAHIM, M. B. J. .; ALMEIDA, S. G. de . The impacts of chrononutrition and food on the menstrual cycle. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 5, p. e9513545799, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i5.45799. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45799>. Acesso em: 02 maio. 2025.

TALIK, T. N. *et al.* Effects of Acute Guarana (*Paullinia cupana*) Ingestion on Mental Performance and Vagal Modulation Compared to a Low Dose of Caffeine. **Nutrients**, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/12/1892>. Acesso em: 8 out. 2025.

TEIXEIRA, A. L. DA S. et al.. Influência das diferentes fases do ciclo menstrual na flexibilidade de mulheres jovens. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 6, p. 361–364, nov. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/CwDJHts6hKJwFR9XZRMJjdJ/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 25 de abr. de 2025

THIYAGARAJAN, DK, Basit H, Jeanmonod R. Physiology, Menstrual Cycle. StatPearls Internet. 2024 . Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/>. Acesso em: 25 de abr. de 2025

TOSTI, V., Bertozzi, B., & Fontana, L. Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms. **The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences**, v. 73, n.3, p. 318–326. 2018. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7190876/#:~:text=Potenciais%20mecanismos%20metab%C3%B3licos%20e%20moleculares,intestinal%20influenciando%20a%20sa%C3%BAde%20metab%C3%B3lica>.

USP, Jornal. Frutas brasileiras são ricas em antioxidantes e anti-inflamatórios. **JORNAL DA USP**, [S. l.], p. 1-1, 24 abr. 2018. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-agrarias/frutas-brasileiras-sao-ricas-em-antioxidantes-e-anti-inflamatorios/#:~:text=Das%20frutas%20analizadas%2C%20o%20ara%C3%A7%C3>



%A1,de%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas%20n%C3%A3o%20transmiss%C3%ADveis.%E2%80%9D. Acesso em: 5 ago. 2025.

VIEGAS, R. B. D.; SOUZA, E. O. de; BRUCE, A. D. da C.; FERREIRA, L. R. A.; PARENTE, A. D.; JACOB, Érica S. H.; SOUZA, L. G. S. de; HERMINO, V. L. de Q. Cupuaçu (*Theobroma Grandiflorum*) Waste: Metabolism, Bioavailability and Potential for Sustainable Use. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, [S. l.], v. 23, n. 4, p. e9534, 2025. DOI: 10.55905/oelv23n4-063. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/9534>. Acesso em: 1 out. 2025.

VELASQUE, Leandra Fiori Lopes; LOBO, Ana Carolina Martini. Revisão de literatura sobre os efeitos terapêuticos do açaí e sua importância na alimentação. **Biosaúde**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 97–106, 2017. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/biosaude/article/view/27624>. Acesso em: 8 out. 2025.

YONEKURA, L. *et al.* Bioavailability of catechins from guaraná (*Paullinia cupana*) and its effect on antioxidant enzymes and other oxidative stress markers in healthy human subjects. **Food & Function**, v. 7, p. 2970–2978, 2016. Disponível em: <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2016/fo/c6fo00513>. Acesso em: 22 set. 2025.