QUALIDADE DE VIDA NA ENDOMETRIOSE: PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

RENATA CORRÊA HEINEN

INTRODUÇÃO: A endometriose é uma patologia crônica benigna do aparelho genital feminino que é caracterizada pela presença de tecido endometrial fora da cavidade uterina. As lesões da endometriose podem ser causadas por deformidades anatômicas, defeitos hormonais, alterações imunológicas e distúrbios genéticos. O quadro clínico pode ser variável, podendo ser um paciente assintomático, referir infertilidade ou ter sintomas como dismenorreia severa, dor pélvica crônica, dor ovulatória, sintomas urinários ou evacuatórios e fadiga crônica. **OBJETIVO**: é mostrar a melhora da qualidade de vida em mulheres com endometriose, através dos benefícios da prática da atividade física e da alimentação balanceada. **MATERIAL E MÉTODOS**: Trata-se de uma revisão bibliográfica com uma abordagem descritiva sobre a importância nutricional e da atividade física na qualidade de vida para mulheres com endometriose em faixas etária reprodutiva no período de 2012 a 2021. Para a pesquisa foram utilizados os seguintes bancos de dados: Google acadêmico, Medline/PubMed e Periódicos Capes. **RESULTADOS**: De acordo com os artigos analisados, muitas mulheres não se sentem satisfeitas, apenas, com a terapia medicamentosa disponível para o tratamento de sua condição clínica e vem buscando outras estratégias para o enfrentamento da endometriose, dentre elas as mudanças no estilo de vida, como a prática de exercícios físicos como estratégia importante para lidar com muitos sintomas. Dentre os exercícios indicados estão a caminhada, os exercícios aeróbicos leves, a meditação, o controle da respiração, o Pilates e as massagens. Além dos exercícios, a alimentação tem sido um aliado favorável na redução dos sintomas, destacando-se as vitaminas C, E e B_{12} que vem sendo estudadas na fisiopatologia da doença. **CONCLUSÃO**: Os exercícios físicos leves como a caminhada, o controle da respiração e as massagens promovem a circulação sanguínea, fortalecimento dos músculos e dos tecidos, garantindo uma melhora dos sintomas mais frequentes como a dor pélvica e a melhora do fluxo menstrual. Assim, os exercícios leves e contínuos melhoram os níveis fisiológicos de adrenalina e a ingestão de alimentos ricos em vitaminas “C”, “E”, leguminosas e fibras colaboram de forma preventiva com a saúde das mulheres susceptíveis à endometriose.

Palavras-chave: Alimentação e endometriose, Exercícios e endometriose, Fisiopatologia da endometriose, Lesões na endometriose, Tratamento e endometriose.

DOI: 10.51161/conaclil/12295