



## IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES PORTADORAS DE ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

JANETE PAIVA DA SILVA

**INTRODUÇÃO:** A endometriose é definida como uma doença de caráter inflamatória, no qual os tecidos endometriais são encontrados fora do revestimento uterino, geralmente na superfície externa do útero, ovários, trompas de falópio, parede abdominal ou intestinos. A endometriose também apresenta diversos sintomas, porém a dor pélvica é o mais comum. Desta forma, o principal objetivo do tratamento clínico será o alívio dos sintomas e a melhora da qualidade de vida. Com isso, intervenções nutricionais podem ser úteis na prevenção e tratamento da endometriose. **OBJETIVOS:** Analisar as produções bibliográficas a fim de verificar como a alimentação pode ser capaz de amenizar os sintomas de endometriose. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura, no qual buscou-se artigos indexados na base de dados PubMed, onde utilizou-se como descritores: “Endometriose”, “Alimentação” e “Nutrição”, bem como seus correspondentes em inglês definidos conforme plataforma dos Descritores em Ciências da Saúde - DeCS/MeSH. Sendo assim, foi selecionado apenas artigos publicados em português e inglês e artigos publicados nos últimos cinco anos (2018 à 2023). **RESULTADOS:** A amostra final foi composta por 7 estudos, os quais demonstraram que o consumo de óleo de peixe, vitamina C, D, E e antioxidantes aliados a uma dieta com baixo teor de FODMAP promovem efeitos positivos na prevenção e tratamento da endometriose, pois reduzem os marcadores inflamatórios, diminuindo-se assim os sintomas de dor. Por outro lado, observou-se que o consumo de laticínios com alto teor de gordura, juntamente com uma alta ingestão de carne vermelha, ácido graxo saturado e gordura trans foi associado com o maior risco de desenvolvimento de endometriose, visto que estimula a secreção de citocinas pró-inflamatórias e conseqüentemente a inflamação. **CONCLUSÃO:** Diante dos fatos analisados, conclui-se que uma dieta anti-inflamatória baseada na ingestão de frutas, legumes e verduras de forma variada e a diminuição no consumo elevado de gorduras de origem animal e alimentos ultra processados diminuem a sintomatologia, o que se constitui como um fator protetivo para a doença. Desta forma, fica evidente a importância que a alimentação exerce na saúde das mulheres com endometriose

**Palavras-chave:** Endometriose, Alimentação, Nutrição, Inflamação, Dor pélvica.