



A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE

ANA CAROLINA DENADAI CORREA; YASMIN DE SOUZA FARIAS GUIMARÃES

INTRODUÇÃO: A endometriose é uma doença inflamatória crônica multifatorial que afeta principalmente mulheres em idade fértil, caracterizada pelo crescimento extrauterino de glândulas endometriais, podendo atingir diversas partes do corpo como trompas, bexiga, intestino, ureteres e, em casos mais raros, o Sistema Nervoso Central. No Brasil, a prevalência desta patologia é de 10% em mulheres com idade entre 25 a 35 anos. O conhecimento a respeito da doença ainda é limitado, dessa forma o diagnóstico e o tratamento precoce acabam sendo postergados. Sendo assim, a equipe multiprofissional se mostra ainda mais relevante no manejo da endometriose, sendo necessário um amplo trabalho de divulgação sobre a doença e em como lidar com ela, inclusive através da alimentação. **OBJETIVOS:** Evidenciar o impacto da nutrição e seu papel na etiologia e tratamento da doença. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica em que foram encontrados mais de 20 artigos acerca do tema e selecionados 10 daqueles que responderam aos questionamentos estabelecidos sobre a influência da alimentação com a patologia e que continham os seguintes termos: “Nutrição e endometriose”, “Dieta e a endometriose”, publicados entre 2013 e 2023, para levantamento de dados foram realizadas pesquisas nas bases de dados virtuais: Scielo, Lilacs e Pubmed. **RESULTADOS:** Mulheres diagnosticadas com endometriose precisam se atentar a sua alimentação, uma vez que hábitos alimentares como uma alimentação anti-inflamatória, ingestão de micronutrientes e alguns fitoterápicos podem auxiliar no tratamento e na melhora da sintomatologia e qualidade de vida. Assim como ultraprocessados, gordura trans e demais alimentos podem afetar negativamente a saúde dos indivíduos. A dietoterapia exerce grande influência no desenvolvimento e prognóstico da endometriose, sendo uma opção de fácil acesso, baixo custo e poucos efeitos colaterais. Não existe um consenso a respeito de valores de suplementação para vitaminas e minerais específicos para mulheres com endometriose. Assim, deve ser feito de maneira individualizada e respeitando as condições socioeconômicas e culturais das pacientes. **CONCLUSÃO:** A nutrição adequada pode minimizar os desconfortos causados pela doença, todas as mulheres devem ter acesso a informação e serem incentivadas a manter uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Nutrição, Endometriose, Multifatorial, Dieta, Nutricionista.