



ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA O TRATAMENTO E BEM ESTAR DE PACIENTES COM ENDOMETRIOSE

JOSEANA MOREIRA ASSIS RIBEIRO; LÊDA REJANE SOARES CUNHA; DOURILENE DA
SILVA MARTINS; LEIDIANY RAMOS BRITO SILVA;

INTRODUÇÃO: A saúde da mulher está diretamente ligada a aspectos emocionais, sociais, econômicos e biológicos. Contudo, as particularidades fisiológicas do corpo feminino propiciam o desenvolvimento de enfermidades singulares ao gênero (RAMOS et al., 2018). Algumas das doenças específicas do gênero feminino são: síndrome do ovário policístico, infertilidade, candidíase, - e como foco desta pesquisa - a endometriose. **OBJETIVO:** Verificar as estratégias nutricionais para o tratamento e bem estar de pacientes com endometriose. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica do tipo descritiva, com fundamentação teórica e literária em artigos científicos, dos últimos 5 anos, onde foram analisadas das seguintes fontes: MEDLINE, LILACS e SCIELO. Para a coleta de dados foi utilizado os descritores: tratamento, nutrição, endometriose. **RESULTADOS:** Uma dieta rica em vegetais e frutas verdes inclui altos níveis de vitamina C, carotenoides, ácido fólico e licopeno, que são micronutrientes que podem ajudar a proteger contra a proliferação celular (PARAZINNI et al., 2017). São também fonte de nutrientes antioxidantes, diminuindo então o estresse oxidativo fator fundamental para a progressão dessa patologia, pelo aumento de reação inflamatória. Consumo de vitaminas do complexo B, magnésio, fibras e a suplementação de ômega 3 podem exercer um papel anti-inflamatório em pacientes com endometriose (PORFÍRIO et al., 2017). Ácidos graxos ômega 3 e 6 podem melhorar os sintomas algícos relacionados com a endometriose, modulando a biossíntese e a atividade bioquímica de prostaglandinas relacionadas à dor pélvica (COSTA et al., 2018). **CONCLUSÃO:** Foi possível comprovar a existência de evidências de que alimentos e nutrientes influenciam na etiopatogenia quanto na progressão e nas manifestações clínicas da endometriose, levando à possibilidade de tratamentos alternativos e adjuvantes para melhorar a qualidade de vida das pacientes. Portanto a dieta possui papel significativo no desenvolvimento e progressão da endometriose, sendo que a maioria exibe efeito protetor. Além disso, estudos prévios demonstraram que alguns componentes da dieta podem minimizar os sintomas clínicos da endometriose, tais como dor pélvica, dismenorreia, ansiedade e depressão, como é o caso dos AGPs e vitaminas. Nesse sentido, é pertinente, adequado e justificável o acompanhamento nutricional às pacientes portadoras de endometriose para melhor qualidade de vida das mesmas.

Palavras-chave: **TRATAMENTO; NUTRIÇÃO; ENDOMETRIOSE; ESTRATÉGIAS;
BEM ESTAR**