O REFLEXO DOS PADRÕES ALIMENTARES NO DESENVOLVIMENTO DA ENDOMETRIOSE EM MULHERES JOVENS NO BRASIL

MÂNILA FABIANE CAVALCANTE LOPES; MARIA EMÍLIA ALVES DE MACÊDO; JAMILE RODRIGUES COSME DE HOLANDA; LARISSA FERNANDA MELO VASCONCELOS KIFFER

Introdução: A endometriose é uma condição ginecológica crônica que pode causar dores incapacitantes e comprometer a qualidade de vida de pessoas do sexo feminino. Além disso, de 2022 a 2024 houve um aumento de 76,2% nos atendimentos na Atenção Primária (AP) no Sistema único de Saúde (SUS), evidenciando ampliação dessa enfermidade nos serviços de saúde. Essa doença caracteriza-se pelo crescimento de estromas e o desenvolvimento de glândulas endometriais fora da cavidade uterina, associando-se a fatores debilitantes como dor pélvica crônica (DPC), dismenorreia severa, dor durante relações sexuais, fadiga, impactos psicológicos, infertilidade e, sobretudo, hábitos alimentares. **Objetivos:** Analisar a influência da alimentação na sintomatologia e na evolução da endometriose. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa e exploratória, baseado na análise de artigos científicos publicados entre 2018 e 2024, obtidos em bases como SciELO, Ministério da Saúde e Google Acadêmico, visando identificar os principais achados sobre a influência dos hábitos alimentares na manifestação da endometriose. **Resultados:** A implementação de hábitos saudáveis pode vir impactar positivamente e negativamente que exercem sobre a qualidade de vida de mulheres acometidas pela endometriose. Os comportamentos saudáveis em mulheres que adotam medidas que focam em alimentações livres de lactose, glúten e dietas com alto teor de vegetais e frutas, podem beneficiar o processo de desinflamação, melhor desempenho do metabolismo e da atividade regular do estrogênio. Logo, os aspectos nutritivos contribuem positivamente ou negativamente na qualidade de vida de mulheres portadoras de endometriose, conforme o estilo de vida adotado. **Conclusão:** Diante dos dados analisados, evidencia-se que os hábitos alimentares exercem influência significativa na sintomatologia e na progressão da endometriose. Dietas ricas em alimentos anti-inflamatórios, como frutas, vegetais e grãos integrais, estão associadas à redução dos processos inflamatórios, melhora do equilíbrio hormonal e alívio dos principais sintomas da doença. Dessa forma, a alimentação se apresenta como uma estratégia terapêutica complementar, capaz de promover melhora na qualidade de vida e no bem-estar das mulheres acometidas. Ressalta-se, portanto, que estratégias alimentares sejam integradas ao cuidado multiprofissional, contribuindo para o manejo mais eficaz da endometriose e para o bem-estar físico e emocional das pacientes.

Palavras-chave: **ENDOMETRIOSE; ALIMENTAÇÃO; INFLAMAÇÃO**

DOI: 10.51161/iii-conasm/59943