



RELAÇÃO ENDOMETRIOSE E NUTRIÇÃO: INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO AVANÇO DA INFLAMAÇÃO E MANEJO CLÍNICO

ALÍCIA MARIA RIBEIRO LUCENA; FRANCISCA KALINE RIBEIRO ALVES; JOSÉ CLEUZINALDO ARAÚJO; LAYLA GUIMARÃES OLIVEIRA; THAYS LIMA FAMA GUIMARÃES

RESUMO

A Endometriose é uma doença inflamatória crônica multifatorial que afeta principalmente mulheres em idade fértil. Caracteriza-se 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. A Endometriose pode ser assintomática em alguns casos, mas geralmente sua sintomatologia é diversa, afetando consideravelmente a qualidade de vida das mulheres acometidas pela doença, tendo como principais sintomas dismenorreia, dispareunia, desconforto gastrointestinal e infertilidade. O presente trabalho tem como objetivo fazer uma correlação entre a Endometriose e o manejo clínico através da Nutrição para um suporte no tratamento da doença. Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em artigos recentes durante o período de até 5 anos, usando as bases de dados *Google Acadêmico*, *Periódicos Capes*, *Scielo* e *Pubmed*. A Nutrição entra para desempenhar um papel importante na Endometriose, pois, por se tratar de uma doença inflamatória crônica, sem uma alimentação adequada para minimizar os sintomas da inflamação, o indivíduo pode ter seu estado de saúde agravado, impactando outros aspectos do seu cotidiano. Uma alimentação adequada, equilibrada e que atenda as necessidades individuais pode ser de extrema importância no tratamento, trazendo uma melhor qualidade de vida, assim como já é demonstrado em diversos estudos. Em síntese, uma boa alimentação alinhada a um estilo de vida saudável onde o sono e a atividade física estão presentes, assim como o diagnóstico precoce, podem beneficiar a qualidade de vida do paciente. Desta maneira, novos estudos relacionados ao tema são de grande relevância para proporcionar o melhor tratamento e saúde ao indivíduo diagnosticado.

Palavras-chave: Doença Crônica; Dieta; Saúde da Mulher.

1 INTRODUÇÃO

A endometriose é caracterizada como uma condição inflamatória crônica em que o tecido ginecológico semelhante ao endométrio (tecido que reveste a parte interna do útero) cresce fora do útero, em locais pertinentes como ovários, nas tubas uterinas ou até mesmo no intestino. Esse tecido responde aos hormônios do ciclo menstrual, podendo causar dor intensa, inflamação, afetando milhões de mulheres no mundo todo (LEAL *et al.*, 2024). Diante disso, é essencial compreender as causas, sintomas e principalmente opções de tratamento.

Segundo Leal *et al.* (2024) embora os conhecimentos e abordagens sobre essa doença ainda não sejam completamente compreendidos, evidências crescentes sugerem que fatores dietéticos podem influenciar seu desenvolvimento e progressão.

Além do exposto, estudos apontam a relação entre os minerais e a saúde endometrial e seus impactos na ovulação, assim como afirma Kapper *et al.* 2024. Dessa maneira, uma dieta com um perfil inflamatório gera estresse oxidativo nos indivíduos, que é caracterizado por um desequilíbrio entre a produção de radicais livres e a capacidade do corpo de neutralizá-los

usando antioxidantes.

O estresse oxidativo desempenha um papel central na deterioração da fertilidade feminina. Os efeitos diretos incluem aumento da inflamação uterina, aumento do risco de aborto espontâneo, diminuição da qualidade do embrião, aumento do risco de doenças associadas à reprodução e crescente resistência à insulina que potencialmente prejudica a fertilidade. Sobrecarga de ferro, deficiência de selênio, deficiência de zinco, baixo teor de magnésio a ingestão e o desequilíbrio de cobre no organismo promovem o estresse oxidativo e, portanto, têm efeitos indiretos na fertilidade (Kapper *et al.* 2024).

O tratamento com agentes anti-inflamatórios, incluindo inibidores de COX-2 (enzimas responsáveis pelos fenômenos de inflamação e produção das prostaglandinas), têm sido há muito tempo um pilar para o tratamento de dismenorreia e dor pélvica associada a doenças ginecológicas, incluindo endometriose. Os inibidores específicos da COX-2 são seguros e eficazes no controle da dor em mulheres com endometriose e também podem ser um meio útil para reduzir a sua instabilidade epigenética, assim como expõe Marquardt *et. al* 2024.

O diagnóstico da endometriose é difícil devido a uma ampla variedade de sintomas e à necessidade de exames específicos. Muitos pacientes enfrentam anos de sofrimento antes de receberem um diagnóstico preciso, o que reforça a necessidade de maior capacitação profissional e investimentos em métodos diagnósticos menos invasivos (Costa *et al.*, 2023).

Entre 2013 e 2022, foram registradas 119.467 internações por endometriose no Brasil, sendo que o maior número foi registrado no ano de 2015, com 15.061 casos. A região Sudeste apontou o maior número de internações, totalizando 49.898, e a faixa etária mais afetada foi de 40 a 49 anos (Costa *et al.*, 2023).

Por se tratar de uma doença inflamatória crônica existe uma relação direta entre a alimentação do indivíduo e tratamento. Estudos demonstram que o consumo elevado de carnes vermelhas e ultraprocessados pode aumentar os níveis de estradiol e prostaglandinas, favorecendo processos inflamatórios associados à endometriose (Frota, Franco e Almeida, 2022).

Segundo Frota *et al.* (2022), uma dieta anti-inflamatória, como o consumo de antioxidantes, como vitamina C, vitamina E e ômega-3, têm demonstrado efeitos positivos na redução da inflamação e na melhora dos sintomas da endometriose.

Diante disso, o estudo realizado tem como objetivo correlacionar a influência de fatores dietéticos evidenciando a compreensão de tratamentos e diagnósticos em relação a mulheres com Endometriose.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma abordagem bibliográfica da literatura realizada em Março de 2025, guiada pelo levantamento de artigos científicos que apresentaram relevância ao tema, bem como a área da Nutrição e a alimentação podem correlacionar no diagnóstico e conduzir no manejo clínico da Endometriose, permitindo um tratamento mais seguro, eficaz e individualizado a pacientes que passam por recursos terapêuticos.

Para o estudo, utilizou-se os seguintes critérios: Artigos publicados em língua portuguesa e língua inglesa durante um período de tempo definido nos últimos 5 anos (entre os anos 2020 a 2025), nas bases de dados como *Google Acadêmico*, *Periódico Capes*, *Scielo* e *Pubmed*. Os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) usados foram: Endometriose, Saúde da Mulher e Nutrição, para então auxiliar em definições dessa condição e o quanto o diagnóstico dessa doença pode estar associado com a Nutrição.

Após a contribuição das referências, os documentos foram estudados e vistos que dentro do escopo ao tema proposto, apresentavam informações de grande valia para um determinado grupo-alvo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Malvezzi *et al.* (2020), a Endometriose é caracterizada a partir da presença de tecido semelhante ao endométrio fora do útero, sendo seus sintomas definidos como dores menstruais intensas, problemas gastrointestinais e dificuldades para engravidar.

A sua relação com a nutrição está vinculada com seu desenvolvimento e progressão, por meio do consumo de determinados alimentos, como a soja, que é rica em estrogênio, podendo piorar alguns sintomas da endometriose, assim como afirma Leal *et al.* (2024). Sendo assim, uma alimentação pró-inflamatória aumenta as chances do desenvolvimento dessa disfunção.

A literatura dispõe de variados estudos que tratam sobre o consumo de diversos alimentos que são responsáveis pelo progresso dessa patologia. Como também são atribuídos ao manejo da endometriose, ou seja, uma alimentação baseada em compostos antioxidantes, como vitamina C, vitamina E, vitamina D e ômega-3, têm mostrado bons resultados na diminuição da dor pélvica, além de redução dos marcadores inflamatórios (Santanam, *et al.*, 2012).

Além do que foi abordado anteriormente, apresenta-se neste resumo expandido a tabela a seguir, evidenciado um maior entendimento do estudo e dos resultados aqui demonstrados.

Tabela 1 - Estudos consideráveis abordando a relação Endometriose e Nutrição.

Autor/Ano	Tipo de estudo	Objetivos	Resultados relevantes
Leal, et al. 2024	Revisão narrativa da literatura.	Avaliar a relação entre a nutrição e a endometriose.	A ingestão de gorduras saturadas e trans podem agravar os sintomas da endometriose, enquanto gorduras de melhor qualidade, como o ômega-3, são benéficas.
Kapper, et al. 2024	Revisão narrativa.	Visa elucidar os impactos dos minerais em aspectos-chaves do sistema reprodutivo.	Observou-se que cada mineral examinado desempenha um papel significativo nos processos biológicos que sustentam a saúde reprodutiva.
Costa, et al. 2023	Trata-se de um estudo transversal, observacional, descritivo, de caráter quantitativo, no qual os dados foram obtidos a partir do Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde - DATASUS.	Descrever o perfil epidemiológico das internações por endometriose no Brasil nos últimos dez anos (2013-2022).	Foram registradas 119.467 internações por endometriose entre 2013 e 2022. O maior número foi registrado no ano de 2015, com 15.061. A faixa etária com maior número de hospitalizações foi a de 40 a 49 anos.

Maquardt, et al. 2023	Revisão sistemática da literatura.	Fornecer uma atualização sobre o que se sabe da desregulação do endométrio eutópico de mulheres com fator epigenético na endometriose com uma perspectiva sobre lacunas no campo, áreas de desacordo e tópicos que exigem análises mais rigorosas.	A desregulação epigenética está fortemente relacionada à fisiopatologia da endometriose. Lesões endometrióticas e o endométrio eutópico de mulheres com endometriose apresentam alterações em enzimas como DNMTs, HDACs e HMTs.
Heringer, et al. 2023	Revisão sistemática da literatura, incluindo estudos clínicos, experimentais e epidemiológicos.	Compreender como componentes da dieta podem influenciar a expressão de biomarcadores da endometriose.	A análise revelou uma associação significativa entre o consumo de ômega-3 e a redução dos sintomas da endometriose, com uma diminuição média de 50% na pontuação de dor.
Frota, et al. 2022	Revisão da literatura artigos científicos, documentos oficiais, livros e trabalhos de conclusão de curso.	Evidenciar a relação do perfil alimentar junto a composição corporal no desenvolvimento da patologia.	O consumo elevado de gorduras de origem animal, derivadas principalmente das carnes vermelhas, aumenta o risco de desenvolvimento da endometriose.

Em suma, a Nutrição assume um papel importante na vida de pacientes que vivem com essa patologia, devendo o seu tratamento ser de forma individualizada, respeitando a gravidade dos sintomas e a extensão do local da doença.

De acordo com os achados, os autores sugerem que determinadas intervenções nutricionais podem contribuir na diminuição dos sintomas e no manejo da doença. Todavia, é importante levar em consideração alguns efeitos colaterais de determinados alimentos em pacientes com Endometriose, bem como o consumo de alimentos antiinflamatórios, antioxidantes e de suplementos específicos.

4 CONCLUSÃO

A qualidade da alimentação e o estilo de vida são ações para modular a Endometriose. A Nutrição tem eficácia quando relacionada também com outros fatores para mulheres com essa doença como sono, atividade física e estresse. Por isso a dietoterapia é um tratamento para essa patologia que afeta tanto a vida feminina. Uma dieta diversificada com comida de verdade fornece uma variedade de nutrientes essenciais que atuam minimizando sintomas e crises no paciente, proporcionando uma rotina normal e ampliando sua perspectiva sobre como a Nutrição impacta diversos aspectos da vida.

Ademais, o diagnóstico precoce dessa condição crônica, pode vir a auxiliar na prevenção da infertilidade, no tratamento e/ou diminuição das dores e até em outras respostas positivas que podem interferir na qualidade de vida dessas pessoas. É importante evidenciar

ainda a relevância de novos estudos que aprofundem os conhecimentos descritos na literatura até hoje, melhorando as possibilidades de estratégias nutricionais que direcionam em um melhor manejo dessa disfunção.

REFERÊNCIAS

COSTA, Hildeman Dias da et al. Endometriose no Brasil: perfil epidemiológico das internações nos últimos dez anos (2013-2022). **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, pág. 9484-9495, maio/jun, 2023. Doi: 10.34119/bjhrv6n3-087.

FROTA, Lia de Almeida; FRANCO, Luíza Jácome; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. A Nutrição e suas implicações na endometriose. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 5, p. e14211528017, 2022. Doi: 10.33448/rsd-v11i5.28017.

HERINGER, Paulina Nunes et al.; Nutrição e Biomarcadores de endometriose: possíveis implicações clínicas. **Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 9, p. 2675-3375, Agosto, 2023. Doi: 10.51891/rease.v9i8.11041.

KAPPER, Celine et al. Minerals and the Menstrual Cycle: Impacts on Ovulation and Endometrial Health. **Nutrients**, Suíça, v. 16, p. 1-31, mar, 2024. Doi: org/10.3390/nu16071008

LEAL, Ana Clara Vilela et al. Explorando a relação entre a endometriose e a alimentação: Uma revisão narrativa da literatura. **Revista Contemporânea**, [s. l], v. 4, p. 1-11, jul, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N8-033

MARQUARDT, Ryan M. et al. Epigenetic Dysregulation in Endometriosis: Implications for Pathophysiology and Therapeutics. **Endocrine Reviews**, Oxford, v. 44, p. 1074-1095, jul, 2023. DOI:10.1210/endrev/bnad020.