

## ASPECTOS DIETOTERÁPICOS RELACIONADOS À ENDOMETRIOSE

GABRIELA BRAGA<sup>1</sup>; NICOLAS DE OLIVEIRA BARRETO<sup>1</sup>; RAQUEL PAES LANDIM DA SILVA<sup>1</sup>; SARAH VARJÃO LOPES<sup>1</sup>; YASMIN ROCHA CAMPOS<sup>1</sup>; MELINA CARDOSO<sup>2</sup>; MAIRA AKEMI CASAGRANDE YAMATO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ETEC Dr. Celso Giglio, <sup>2</sup>UEM- Universidade Estadual de Maringá | [melina\\_cardoso@msn.com](mailto:melina_cardoso@msn.com); [maira.yamato@etec.sp.gov.br](mailto:maira.yamato@etec.sp.gov.br)

### INTRODUÇÃO

A endometriose é uma doença crônica causada pelo surgimento de tecido endometrial fora da cavidade uterina. Geralmente esta presente na região da pelve, porém pode ser detectada em outros órgãos. Atinge cerca de 5 a 15% das mulheres em idade fértil. Assim, acredita-se que mais de 70 milhões de mulheres do mundo tenham endometriose. Mulheres com idade reprodutiva entre 25 e 29 anos são os alvos da doença, sendo assim raro em pré-púberes e no climatério (DUCCINI et al., 2019; JURKIEWICZ-PRZONDZIO et al., 2017).

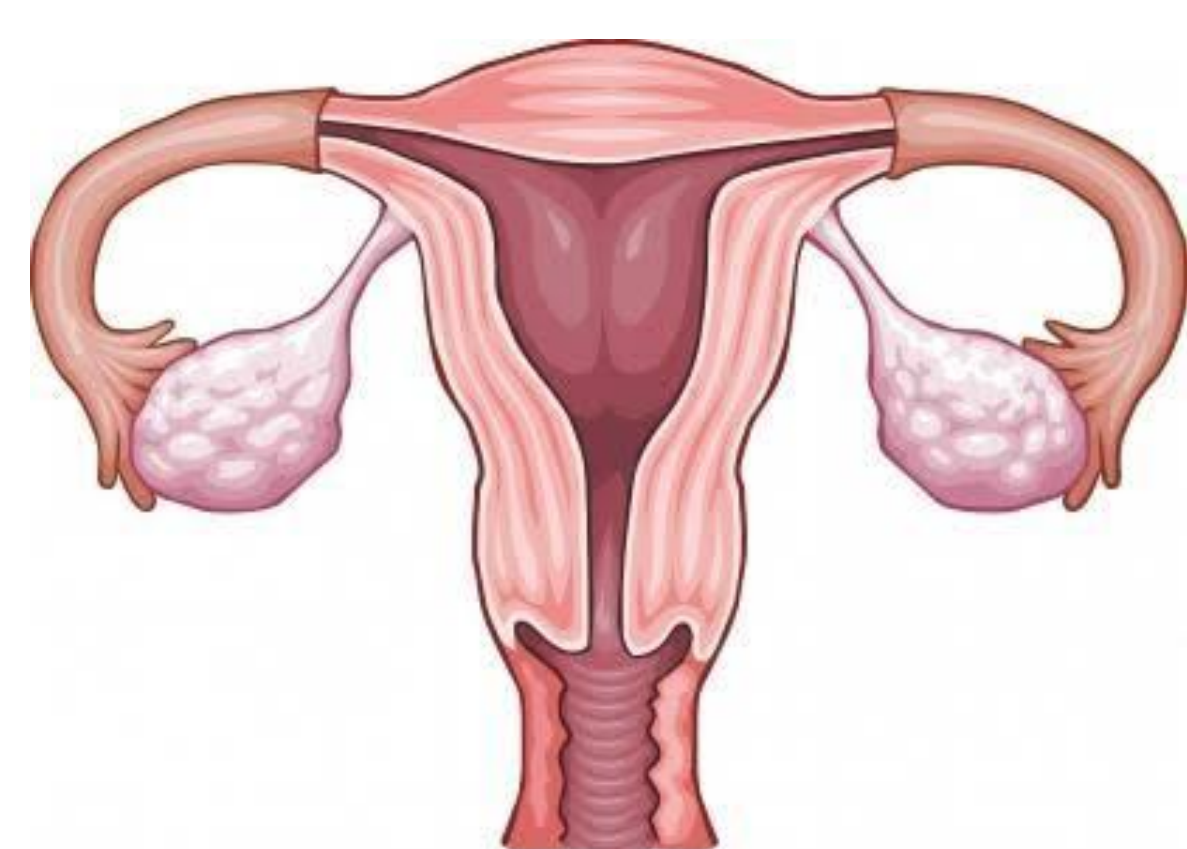


Figura 1 – Útero normal



Figura 2 – Útero com endometriose

Procedimentos cirúrgicos e medicamentos ainda são escolhidos como principal fonte de tratamento apesar de serem altamente invasivos e perigosos, podendo causar problemas futuros e efeitos colaterais (CACCIATORI, 2015).

Estudos recentes têm mostrado que os alimentos e os nutrientes afetam a patogênese da endometriose, e que melhorar o hábito alimentar pode além de tudo ser uma alternativa interessante para a prevenção e tratamento da endometriose (PORFÍRIO et al., 2017).

### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GERAL

O objetivo proposto neste trabalho é estudar qual a influência da alimentação no controle da endometriose.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar informações sobre a endometriose;
- Relacionar a influência da alimentação no tratamento ou prevenção da doença nas mulheres portadoras e/ou geneticamente propensas a ter endometriose;
- Estudar outras formas de tratamento através da alimentação.

### METODOLOGIA

Foram usados instrumentos de apoio à pesquisa bibliográfica, como: livros, artigos, trabalhos acadêmicos, periódicos ou relatórios que estejam inseridos no “Google acadêmico” e que tenham sido publicados dentro do período de 10 anos. Foi utilizada uma base de dados da Scielo, PubMed e Anvisa que serviram como de apoio para a pesquisa, publicados em qualquer ano, mas que foram pertinentes e relevantes ao estudo.

### RESULTADOS PRELIMINARES E FUTUROS

Vitamina D	Entre os efeitos da suplementação de vitamina D, trouxe resultados na melhora da severidade da dor pélvica crônica.
Carne vermelha	As mulheres que ingeriam duas ou mais porções de carne vermelha por dia tiveram maior risco de desenvolver endometriose e, estava associado à dor pélvica.
Laticínios	O consumo diário de pelo menos 1 porção de produtos lácteos, reduz o risco de endometriose.
Vitaminas	A ingestão de antioxidantes (vitamina E e C) diminuiu sintomas em especial a dor pélvica crônica.
Ácidos graxos e gorduras	A ingestão total de gordura não está ligada à doença, porém o risco pode ser maior para as mulheres que consomem gordura animal. As que consomem frequentemente ácidos graxos – ômega-3, pode reduzir a progressão.
Frutas e vegetais	O consumo de mais de três porções diárias de frutas e verduras juntamente com frutas cítricas tiveram menos risco de desenvolver a doença. O consumo de mais de uma porção de vegetais crucíferos por dia foi associado a maior risco de endometriose, assim como a ingestão de milho, ervilha e feijão.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CACCIATORI, Felipe Antônio; MEDEIROS, João Pedro Ferri. Endometriose: uma revisão da literatura. Revista de Iniciação Científica, v. 13, n. 1, 2016.  
DUCCINI, E. C. et al. Endometriose: uma causa da infertilidade feminina e seu tratamento. Revista Caderno de Medicina, v. 2, n. 2, p. 46-55, 2019.  
JURKIEWICZ-PRZONDZIO, J. et al. Influence of diet on the risk of developing endometriosis. Ginekologia Polska, v. 88, n. 2, p. 96–102, 2017.  
SANTOS, A. P. M. et al. Nutrientes que auxiliam na prevenção e tratamento da endometriose. Revista Eletrônica Método do Saber, ano 7, n. 9, out-mar, 2015.

### AGRADECIMENTO