



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

A DOR DO SILÊNCIO: INFORMAÇÃO PARA A SAÚDE DA MULHER COM ENDOMETRIOSE

Daniele de Lima e Silva

Universidade Norte do Paraná – UNOPAR

danielelimas7@gmail.com

Área Temática: Doenças Crônicas Não-transmissíveis

Encontro Científico: X Encontro de Pós-graduação

RESUMO

A endometriose é uma doença ginecológica crônica responsável por grande procura das mulheres em atendimento médico emergencial para alívio da dor pélvica. As reações inflamatórias causadas pela doença podem permanecer estáveis, progredir ou até mesmo retroceder. A orientação é sempre procurar um especialista para obter um diagnóstico preciso e escolher o tratamento mais adequado para cada caso. Sendo assim, objetivou-se relatar aspectos importantes sobre sintomas, principalmente psicológicos e formas de diagnóstico de mulheres em idade fértil para levantar informações sem a necessidade de obter conclusões estatísticas. **Metodologia:** Foi realizado um levantamento bibliográfico e documental. **Resultados:** Os estudos apontam que uma considerável parte de mulheres em idade reprodutiva possui endometriose e que muitas nem sabem que apresentam a doença, pois pode-se levar cerca de 7 anos para que se tenha um diagnóstico comprovado. **Conclusão:** Conclui-se que a endometriose é umas das doenças femininas que mais causam dor física e psicológica na mulher. Tipos de tratamentos ofertados para esta condição não devem ser feitos igualmente para todos os casos, pois existem maneiras diferentes de se tratar de acordo com a necessidade da paciente, devendo assim levar em consideração questões pessoais como idade, nível da dor, desejo ou não de engravidar, bloqueio da menstruação entre outros fatores.

Palavras-chave: Endometriose; Dor Pélvica; Doença Ginecológica.

INTRODUÇÃO

A endometriose é uma doença feminina de difícil e demorado diagnóstico que afeta cada vez mais mulheres em todo o mundo. Uma doença muitas vezes progressiva e incapacitante que não causa apenas dor física, mas psicológica, sendo o motivo inclusive de ansiedade e depressão.

Dependendo do local e da gravidade da doença, essa dor pode chegar a ser incapacitante, gerando impacto na vida de mulheres, pode afetar no desenvolvimento de atividades de casa, nas relações sexuais, no trabalho, na prática de exercícios físicos e demais atividades sociais. A dor, seja ela pela menstruação, abdominal e/ou incapacitante, é a personagem



principal dessa cascata de consequências negativas, levando muitas mulheres à depressão. (SÃO BENTO; MOREIRA, 2018).

Ainda estão sendo estudadas as possíveis causas da endometriose (fisiológicas, hormonais, hereditariedade ou imunidade, entre outras coisas) e como elas se associam. Segundo Tenorio e Pinheiro (2017) a endometriose acontece quando o endométrio, tecido que reveste o útero, cresce para fora do órgão. Os fragmentos vão parar no ovário, nas trompas e até em regiões vizinhas. Mesmo deslocado, o tecido excedente é estimulado a crescer e, na hora da menstruação, descama junto com o endométrio original. É difícil estabelecer as causas da endometriose, mas, em parte, o distúrbio é provocado pela menstruação retrógrada, quadro em que pequenas porções de sangue voltam pelo canal vaginal e se alojam aonde não deveriam. Isso ocorre pelo estímulo constante do estrogênio, hormônio que faz o endométrio aumentar de tamanho e sangrar todos os meses.

A dor pélvica é uma constante nas mulheres com a doença, essa dor pode ser antes durante ou após os ciclos menstruais, é variável de acordo com os órgãos acometidos pelo problema. Os tratamentos dependem muito de que grau da endometriose a mulher encontra-se e vão desde anticoncepcionais, hormônios, cirurgias laparoscópicas e mudanças na alimentação. A alimentação adequada apresenta maior proteção e equilíbrio ao organismo e fortalece o sistema imunológico, por isso, ela é considerada um importante aliado ao tratamento médico, capaz de melhorar os sintomas, prevenir níveis mais severos da doença e até evitar recidivas após o tratamento por cirurgias.

A alimentação adequada, portanto, pode ajudar a controlar as prostaglandinas e contribuir para a redução do processo inflamatório, típico da endometriose. De acordo com um estudo realizado pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), alimentos ricos em ômega-3, nas vitaminas A, C, D e E, além da suplementação com N-acetilcisteína e com resveratrol (polifenol muito presente nas uvas), exercem efeito protetor, anti-inflamatório, com redução no risco de desenvolvimento e possível regressão do problema no endométrio. O especialista lembra que o maior consumo de frutas, verduras (preferencialmente orgânicas) e cereais integrais também exerce efeito protetor para evitar as consequências dessa doença. (Revista Encontro, 2018).

Existem várias indicações e correntes diversas sobre dietas anti-inflamatórias eficazes no tratamento da endometriose, mas é necessário fazer um trabalho de autoconhecimento e buscar nutricionistas especializados na temática. Isto por que a endometriose em alguns casos acomete órgãos como o intestino trazendo outros problemas às



mulheres com esta doença, então a sugestão de alimentação deverá ser individualizada.

METODOLOGIA

Trata-se de um levantamento bibliográfico e documental. Desenvolveu-se por meio de uma revisão à literatura especializada dentre artigos científicos e sites específicos sobre a temática, no período compreendido a partir do ano de 2015. Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos os artigos publicados antes de 2015 pelo fato da doença ter métodos de tratamentos atualizados rapidamente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Cassiano (2020) mulheres crescem naturalizando a dor, seja a cólica menstrual, parto, procedimento estéticos e vestimentas apertadas e desconfortáveis. A dor, embora invisível, é sentida, e a melhor maneira de tratá-la é compreendendo que a sentir não precisa e não deve ser natural.

A mulher com endometriose além de enfrentar a dor física em várias partes do corpo ainda tem que tentar lidar com sua saúde mental. A dor psicológica causada por esta doença invade de maneira invasiva e cruel seu estado de espírito, desolando e causando inúmeros problemas relacionados à depressão e ansiedade. A doença não é tão conhecida e no convívio social às vezes a mulher se isola por não conseguir conversar sobre o que está sentindo ou por não querer ter que estar sempre explicando o porquê de sua tristeza ou ter que dizer que está sentindo uma dor que ultrapassa as barreiras de seu entendimento, uma dor que excede seus próprios limites físicos e psicológicos.

As descrições da insuportabilidade da dor, associada a uma capacidade de sua superação, colocava-as em uma posição de superioridade diante do interlocutor, um pesquisador, que não saberia o real significado daquilo pela experiência. A (in)visibilidade da dor diante das pessoas que não experienciam endometriose traz desdobramentos relacionados à desqualificação de suas queixas no cotidiano social e do cuidado à saúde. A dor opera enquanto fator de isolamento social, na fronteira entre a dor física crônica e seus efeitos sobre a saúde mental. (SÃO BENTO; MOREIRA, 2018).

O impacto negativo que a endometriose causa nas mulheres que descobrem a

doença vai de encontro com sua autoestima, modificando de maneira geral sua rotina de viver, pois altera o humor, provoca estresse, promove aversão ao corpo e desgosto por coisas simples do dia a dia que lhe davam prazer em fazer.

De acordo com Oliveira, Brilhante e Lourinho (2018) o cuidado à mulher com endometriose não se resume apenas no manejo dos sintomas da patologia orgânica, mas significa também avaliá-la integralmente, o que inclui o seu estado emocional. Sendo assim, faz-se necessário identificar a relação dos sintomas psíquicos com o desenvolvimento da endometriose, uma vez que podem alterar o curso natural da doença. O sentimento positivo relatado foi o alívio em tomar conhecimento de um diagnóstico que explicava sua condição. O tratamento é uma nova fase que evoca outros sentimentos nas pacientes e também traz efeitos negativos para algumas mulheres, sendo que algumas o abandonam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

Entre grandes dificuldades que surgem ante a possibilidade de se dominar o pleno conhecimento sobre essa doença, encontramos a complexa questão que envolve saber quais fatores fazem algumas mulheres desenvolver endometriose enquanto outras com a mesma aparente condição continuam sadias, ou seja, entender sua epidemiologia ainda é o maior desafio para os especialistas.

Diante do fato, as informações exploradas neste artigo evidenciam que a endometriose embora apresente inúmeras vertentes de tratamento ainda apontam-se muitas limitações de cura e alívio do sofrimento.

Os profissionais de saúde que atuam diretamente junto as mulheres com este problema necessitam adequar-se em relação ao acolhimento dado em consultórios e hospitais, pois muitas sofrem pela negligência de alguns médicos retardando às vezes por anos o diagnóstico da endometriose. Não é normal cólica menstrual intensa, não é normal dor pélvica fora do período menstrual, não é normal uma mulher não conseguir fazer atividades do cotidiano por sentir dor.

Assim, cumpre-se o objetivo do estudo em expor a dor psicológica de mulheres com endometriose, mostrando que apesar da dificuldade em conviver com esta patologia estudos ainda são realizados na atualidade, com o propósito de cada vez mais buscar métodos e terapias focadas na melhora da qualidade de vida.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

REFERÊNCIAS

CASSIANO, Larissa. **Endometriose**: mulheres devem parar de naturalizar a dor e procurar ajuda. 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/larissa-cassiano/2020/09/22/dor.htm>. Acesso em 22 set. 2020.

OLIVEIRA, L. A. F.; BRILHANTE, A. V. M.; LOURINHO, L. A. Relação entre ocorrência de endometriose e sofrimento psíquico. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 31, n. 4, p.1-6, out./dez. 2018.

REVISTA ENCONTRO. Dieta adequada minimiza os efeitos da endometriose: evitar alimentos que induzam à produção de estrogênio é essencial. **Revista Encontro**, 2018. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/atualidades/2018/06/dieta-adequada-minimiza-os-efeitos-da-endometriose.html>. Acesso em: 11 set. 2020.

SÃO BENTO, Paulo Alexandre de Souza; MOREIRA, Martha Cristina Nunes. Quando os olhos não veem o que as mulheres sentem: a dor nas narrativas de mulheres com endometriose. **Physis: Revista de saúde coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 28, n. 3 out. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312018000300604. Acesso em: 10 set. 2020.

SOUSA, Tatiane Regina *et al.* Tratamentos na endometriose: uma revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, vol. 14, n. 4, p. 655-664, nov. 2015.

TENORIO, Goretti; PINHEIRO, Chloé. **O que é endometriose**. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-e-endometriose/>. Acesso em: 07 de set. 2020.