**ATUAÇÃO DA NUTRIÇÃO SOBRE MULHERES COM ENDOMETRIOSE.**

Silva, Rainnymarie Beatriz Silva¹

Da Silva, José Wallace2

Dos Santos, Fernando Nicolau3

Neto, João Ferreira de Magalhães4

Roballo, Millana Nogueira Neves5

Maslinkiewicz, Alexandre6

**RESUMO:** **Introdução**: A endometriose é uma doença caracterizada por um processo inflamatório crônico no qual fragmentos do endométrio encontram-se fora da cavidade uterina. Tal condição provoca sintomas como: dismenorreia, dispaurenia, dor pélvica, entre outros. Além disso, pode haver dificuldades no planejamento da gravidez devido à inflamação. Percebe-se a importância de medidas preventivas e que amenizem os sintomas em mulheres afetadas por essa condição. Diante disso, a nutrição surge como estratégia tanto preventiva quanto terapêutica no tratamento da endometriose **Objetivos**: Analisar os principais alimentos e nutrientes que previnem e amenizam os sintomas da endometriose e quais contribuem para o desenvolvimento da mesma **Métodos ou metodologia**: O presente estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL) com busca na base de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e utilizou os termos "nutrição" ou "nutrition" e "endometriose" juntamente com o operador booleano "and". Os critérios de inclusão foram artigos no idioma inglês e português com recorte temporal de cinco anos. A pesquisa foi realizada no mês de janeiro de 2023 e obteve-se 223 e 19 resultados nas respectivas bases de dados. Primeiramente foram analisados os títulos e após leitura dos resumos restaram cinco artigos para a produção do trabalho que mais se relacionavam com a temática entre os anos de 2017 a 2021. Além disso, as palavras chaves foram selecionadas de acordo com sua presença nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) **Resultados:** Os principais achados foram a proposta de aumentar o consumo de alimentos como frutas e vegetais frescos ricos vitaminas E, D e C, antioxidantes e ácidos graxos ômega 3 com o intuito de prevenir a endometriose ou até mesmo diminuir os sintomas como a dor. Alimentos ricos em gordura, especialmente a gordura trans, álcool, carne vermelha foram apontados como fator de risco para o desenvolvimento da endometriose **Conclusão/Considerações Finais**: Diante disso, torna-se necessário que mais pesquisas sejam realizadas com o intuito de demonstrar os alimentos benéficos e maléficos na prevenção e tratamento da endometriose. Contudo as versões cientificamente já comprovadas servem como orientação a serem seguidas. Ademais, sabe-se que o estilo de vida baseado no consumo de alimentos naturais e minimamente processados são mais benéficos à saúde e protegem contra o desenvolvimento de várias outras doenças.

**Palavras-Chave:** Endometriose; Saúde da mulher; Nutrição.

**E-mail do autor principal:** rainnyssilva@gmail.com

**REFERÊNCIAS:**

AFRIN, S. et al. Diet and Nutrition in Gynecological Disorders: A Focus on Clinical Stidies. **Nutrients**, v. 13, n. 6, p. 1-24, 2021

AMINIL, et al. The effect of combined Vitamin C and Vitamin E supplementation on oxidative stress markers in women with endometriosis: a randomized, triple-blind placebo-controlled clinical trial. **Pain Research and Management**, p. 1-6, 2021

HELBIG, M. et al. Does Nutrition Affect Endometriosis? **GebFra Science**, v. 81, p. 191-199, 2021

HUIJS, E.; NAP, A. The effects of nutrients on symptoms in women with endometriosis: a systematic Review. **RBMO**, v. 41, n. 2, p. 317-328, 2020

JURKIEWICZ-PRZONDZIONO, J. et al. Influência da dieta no risco de desenvolver endometriose. **Ginekologia Polska**, v. 2, n. 88, p. 96-102, 2017

¹Nutrição, UFPA, Belém-PA, rainnyssilva@gmail.com.

²Nutrição, Estácio de Sá, Maceió-Alagoas, wallace.ifal@hotmail.com.

3Nutrição, Estácio de Sá, Maceió-Alagoas, nicolasnando25@bol.com.br.

4Nutrição, UFPA, Belém-PA, joao\_neto2406@hotmail.com.

5Nutrição, Centro Universitário Metodista IPA, Porto Alegre- RS, millana740@gmail.com.

6Especialização em Docência do Ensino Superior, FAVENI, Teresina-PI, alexmaslin@ufpi.edu.br.