

## **ESTRATÉGIAS PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM ENDOMETRIOSE: REVISÃO INTEGRATIVA**

**Maria Taís da Silva Santos<sup>1</sup>, Maria Tereza Leite Mariano<sup>2</sup>, Maria Fernanda Bandeira da Silva<sup>3</sup> Ana Yasmim Gomes de Lima<sup>4</sup> Kaline Oliveira de Sousa<sup>5</sup>, Veruscka Pedrosa Barreto<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Campina Grande-UFCG/CFP, (tais0674@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Campina Grande-UFCG/CFP, (terezamleitemariano@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Campina Grande-UFCG/CFP, (fernanda2000bandeira@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Campina Grande-UFCG/CFP, (ana.yasmim@estudante.ufcg.edu.br)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Campina Grande-UFCG/CFP, (kaline.academico@gmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Campina Grande-UFCG/CFP, (barretovk@hotmail.com)

### **Resumo**

**Objetivo:** O presente estudo objetivou identificar, na literatura científica, as estratégias para melhoria da qualidade de vida de mulheres com endometriose. **Método:** Trata-se de revisão integrativa de literatura, do tipo qualitativa com abordagem descritiva exploratória e, o levantamento dos dados ocorreu por meio das bases de dados SCOPUS e EMBASE utilizando os descritores: Endometriose, Qualidade de Vida e Saúde da Mulher. Após a realização das buscas, foram encontrados inicialmente 772 resultados, selecionando-se 10 para compor a amostra final. **Resultados:** Determinou-se as principais estratégias capazes de proporcionar uma melhor qualidade de vida às mulheres com endometriose, incluindo a prática regular de atividades físicas, tratamento farmacológico, apoio psicológico e a realização de cirurgia, além de terapias complementares. **Considerações finais:** Diante disso, fica evidente a importância de conhecer os fatores já existentes capazes de auxiliar no tratamento e implementar novos métodos para garantia da eficácia na redução dos sintomas dessa doença.

**Palavras-chave:** Endometriose; Qualidade de Vida; Saúde da Mulher.

**Área Temática:** Temas livres.

**Modalidade:** Resumo expandido

## 1 INTRODUÇÃO

Caracterizada pela presença de tecido endometrial fora da cavidade uterina, a endometriose é uma patologia crônica e inflamatória que causa grande concentração de citocinas e fatores de crescimento, bem como redução da apoptose celular e aumento da angiogênese no tecido endometrial. Desenvolve-se durante a fase reprodutiva da mulher e geralmente se localiza nos ovários, tubas uterinas, cólon sigmoide do intestino grosso, apêndice, bexiga, ligamentos redondos e uterossacos, entre outras localidades (PODGAEC, 2014; MARTINS, 2018).

Esta condição é capaz de provocar danos físicos e emocionais em diferentes dimensões, incluindo dismenorreia, dispareunia, problemas intestinais, urinários e até mesmo a infertilidade. No que diz respeito aos problemas psicológicos, é comum que as mulheres portadoras de endometriose desenvolvem ansiedade e depressão, baixa autoestima, atribuídas ao fato de acarretar mudanças no comportamento individual, social e sexual destas mulheres (AMARAL *et al.*, 2018). Apesar de ser uma doença que afeta cerca de 176 milhões de mulheres em todo o mundo, são poucas as opções de tratamento que possam garantir uma melhor qualidade de vida a essas pacientes.

Diante disso, evidencia-se a importância de planejamento e implementação de estratégias capazes de dar suporte aos danos decorrentes desta patologia, visto que a endometriose afeta negativamente todos os aspectos da vida do indivíduo, seja fisiológico ou psicossocial. Impactando, assim, de maneira complexa a qualidade de vida dessas mulheres.

Dessa forma, o presente estudo objetivou identificar, na literatura científica, as estratégias para melhoria da qualidade de vida de mulheres com endometriose.

## 2 MÉTODO

O presente estudo utilizou-se como metodologia a revisão integrativa de literatura, do tipo qualitativa com abordagem descritiva exploratória, elaborada no mês de junho de 2021 seguindo as etapas pré-estabelecidas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), a qual permite reunir informações de diversos tipos de estudo a respeito da temática a ser estudada, propiciando a síntese do conhecimento.

O levantamento dos dados ocorreu por meio do Portal de Periódicos CAPES, nas bases de dados SCOPUS, EMBASE e *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), utilizando como estratégia de busca a combinação das seguintes palavras-chaves

cadastradas no *Medical Subject Headings* (MeSh) e agrupadas pelo operador booleano “AND”: “Endometriosis”, “Quality of Life” e “Women's Health”.

Foram considerados como elegíveis estudos que haviam sido publicados nos últimos cinco anos (2016 a 2021), que encontravam-se disponíveis gratuitamente e na íntegra nos idiomas português e inglês, aqueles indexados no Portal de Periódicos CAPES/MEC, além de ser capaz de responder ao objetivo proposto. Excluíram-se aqueles duplicados em mais de uma base de dados, estudos do tipo revisão e dissertações.

Para a análise dos artigos da amostra foi utilizado a adaptação do instrumento de coleta e síntese dos dados elaborado e validado por Ursi e Galvão (2006), visando extrair e organizar as informações a serem utilizadas para as discussões. Dessa forma, o instrumento adaptado contemplou os seguintes itens: título do artigo, ano de publicação, autores, país, intervenção estudada, resultados e considerações/conclusões.

Com a realização das buscas, foram encontrados inicialmente 772 resultados, que reduziram-se para 428 após serem considerados apenas os publicados nos últimos 5 anos; somente 248 encontravam-se disponíveis gratuitamente na íntegra. Com a leitura dos títulos e resumos selecionou-se 39 estudos; destes após a leitura na íntegra elegendo-se 10 para compor a amostra final.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da análise dos resultados da amostra, foi possível determinar as principais estratégias capazes de proporcionar uma melhor qualidade de vida às mulheres com endometriose, destacando-se a prática regular de atividades físicas, tratamento farmacológico, apoio psicológico e a realização da cirurgia laparoscopia exploratória para redução dos focos da doença e, conseqüentemente, dos sintomas que são capazes de causar (BUGGIO *et al.*, 2017; MÁRKI *et al.*, 2017; BYRNE *et al.*, 2018; TECHATRAISAK *et al.*, 2019; FARSHI *et al.*, 2020; YOUSEFLU *et al.*, 2020; GOLABEK; KOWALSKA; OLEJNIK, 2021).

Salienta-se que na maioria dos casos os tratamentos convencionais não se mostram totalmente eficazes para combater os desconfortos provocados pela doença, além de causar inúmeros danos colaterais, principalmente devido à medicação recomendada para o tratamento e realização de procedimentos invasivos. Com isso, surge a necessidade de procurar outros métodos, incluindo as práticas complementares, como uma alternativa viável que vem crescendo por causa de sua eficácia na redução e controle dos danos. Entre estas práticas, destacam-se acupuntura, massagem, estimulação nervosa transcutânea, aromaterapia,

naturopatia e fitoterapia, yoga e meditação (FISHER *et al* 2016; BUGGIO *et al.*, 2017; HIRSCH *et al.*, 2020; GOLABEK; KOWALSKA, OLEJNIK, 2021).

Outro fator capaz de melhorar a qualidade de vida de mulheres que sofrem com endometriose é a manutenção de uma dieta balanceada. Nos últimos anos, a alimentação saudável e dieta específica vem ganhando relevância na minimização de efeitos adversos, promoção da saúde e suporte nos recursos terapêuticos, ajudando na contenção do processo inflamatório, atividade estrogênica e metabolismo das prostaglandinas (BUGGIO *et al.*, 2017; GOLABEK; KOWALSKA; OLEJNIK, 2021). Além disso, identificou-se outros apoios dietéticos com significativos benefícios, como a suplementação com vitamina D que tem ações antiproliferativas, anti-inflamatórias e imunomoduladoras, além de reduzir a proliferação do fator inflamatório, intensificar a morte celular programada, amenizando a dor pélvica. Do mesmo modo, o óleo de peixe, que contém ácidos graxos de Ômega-3, podem evitar a progressividade da endometriose (FISHER *et al.*, 2016; BUGGIO *et al.*, 2017; NODLER *et al.*, 2020).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste estudo permitiu identificar algumas das estratégias para melhorar a qualidade de vida das mulheres com endometriose, incluindo tratamento cirúrgico e farmacológico, apoio emocional, mudança nos hábitos de vida, assim como a utilização de práticas integrativas e complementares, a exemplo de acupuntura, estimulação nervosa transcutânea, massagem, fitoterapia, meditação e ioga. Diante disso, fica evidente a importância de conhecer os fatores já existentes capazes de auxiliar no tratamento e implementar novos métodos para garantia da eficácia na redução dos sintomas.

Dessa maneira, acredita-se que o presente estudo contribuiu para disseminação de informações acerca dessa temática, estimulando a preocupação dos profissionais de saúde e necessidade de avaliação da assistência que vem sendo desenvolvida com este público, uma vez que é preciso considerar muitos aspectos sobre essas mulheres, como físicos, psicológicos e sociais. Para mais, destaca-se a imprescindibilidade de estimular a produção de novos estudos, a fim de colaborar visando amenizar as intercorrências e repercussões da endometriose na vida das mulheres.

AMARAL, P. P., *et al.* Aspectos diagnósticos e terapêuticos da endometriose. Revista da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, **Ariqemes**, v. 9, n. ed esp, p. 532-539, 2018.

BYRNE, D., *et al.* Laparoscopic excision of deep rectovaginal endometriosis in BSGE endometriosis centres: a multicentre prospective cohort study. **BMJ Open**, v. 8, 2018. DOI: 10.1136/bmjopen-2017-018924.

BUGGIO, L., *et al.* Self-management and psychological-sexological interventions in patients with endometriosis: strategies, outcomes, and integration into clinical care. **Int J Womens Health**, v. 9, p. 281-293, 2017. DOI: <https://doi.org/10.2147/IJWH.S119724>.

FARSHI, N., *et al.* Effect of self-care counselling on depression and anxiety in women with endometriosis: a randomized controlled trial. **BMC Psychiatry**, v. 20, n. 391, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02795-7>.

FISHER, C., *et al.* The use of complementary and alternative medicine by 7427 Australian women with cyclic perimenstrual pain and discomfort: a cross-sectional study. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 16, n. 129, 2016. DOI: 10.1186/s12906-016-1119-8.

GOLABEK, A.; KOWALSKA, K.; OLEJNIK, A. Polyphenols as a Diet Therapy Concept for Endometriosis - Current Opinion and Future Perspectives. **Nutrientes**, v. 13, n. 4, p. 1347, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13041347>.

HIRSCH, M., *et al.* Re: Hormonal treatment isolated versus hormonal treatment associated with electrotherapy for pelvic pain control in deep endometriosis: Randomized clinical trial. **European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology**, 2020.

MÁRKI, G., *et al.* Physical pain and emotion regulation as the main predictive factors of health-related quality of life in women living with endometriosis. **Human Reproduction**, v. 32, n. 7, p. 1432-1438, 2017.

MARTINS, M. G. **Risco coronário associado à endometriose**. 2018. Tese de mestrado.

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R. C. C. P; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

NODLER, J. L., *et al.* Supplementation with vitamin D or  $\omega$ -3 fatty acids in adolescent girls and young women with endometriosis (SAGE): a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. **American Journal of Clinical Nutrition**, [s. l.], v. 112, n. 1, p. 229-236, 2020. DOI 10.1093/ajcn/nqaa096. Disponível em: <http://search.ebscohost-com.ez292.periodicos.capes.gov.br/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=144382960&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 31 maio. 2021.

PODGAEC, S. Manual de endometriose. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia, 2014.

TECHATRAISAK, K., *et al.* Effectiveness of dienogest in improving quality of life in Asian women with endometriosis (ENVISIOeN): interim results from a prospective cohort study under real-life clinical practice. **BMC Women's Health**, v. 19, n. 68, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0758-6>.

URSI, E. S.; GALVÃO, C. M. Perioperative prevention of skin injury: an integrative literature review. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 14, n. 1, p. 124-131, 2006.

YOUSEFLU, S., *et al.* Influential factors on sexual function in infertile women with endometriosis: a path analysis. **BMC Women's Health**, v. 20, n. 92, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00941-7>.