**A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA NUTRICIONAL NA ENDOMETRIOSE**

1Letícia Flávia de Oliveira Borges; 2Josilana Rodrigues Pantoja; 3Rainnymarie Beatriz Silva Silva; 4Claudia Aparecida Godoy Rocha

1,2,3Acadêmicos de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém, Pará, Brasil; 4Enfermeira, especialista em Cardiologia e Hemodinâmica, pelo CEEN Educacional, Goiânia, GOIAS, Brasil.

**Eixo Temático:** Eixo Transversal.

**E-mail do Autor Principal:** [leticiaborges254@gmail.com](mailto:leticiaborges254@gmail.com)

**Introdução:** A endometriose é uma doença de caráter inflamatório, origem multifatorial – genéticos, anatômicos e ligados aos hábitos de vida – e dependente de estrogênio, na qual ocorre o crescimento de tecidos como e estroma e glândulas endometriais em regiões diversas, entre elas, os ovários e a tuba uterina. Tal condição possui três estágios mais conhecidos, sendo o primeiro estágio chamado de peritoneal, no qual a aderência endometrial não possui evolução grave; o cisto de endometriose ovariana, considerado o segundo estágio, apresenta a ocorrência de endometriomas não aderidos ou aderidos superficialmente ao peritônio; e o estágio mais avançado da doença, por sua vez, é identificado como endometriose infiltrativa, pois nessa fase o tecido pode invadir órgãos como o útero e o intestino. Sob essa ótica, os sintomas variar de uma dor na região pélvica, até casos de infertilidade, os quais são comuns em mulheres em idade reprodutiva. Assim, devido à sua gravidade e à sua ocorrência, tona-se necessário a abordagem interdisciplinar, especialmente, no âmbito nutricional tanto na prevenção tanto no tratamento desta condição. **Objetivo**: O presente trabalho tem como finalidade reunir e analisar os estudos mais recentes acerca da influência da alimentação no aparecimento e no controle da endometriose. **Metodologia:** A pesquisa se fundamentou em uma revisão integrativa da literatura e possuiu um caráter descritivo e analítico. Dessa maneira, foram selecionados artigos que relatassem a importância da nutrição como fator de risco, bem como no tratamento da endometriose. Foram utilizadas produções nos idiomas português e inglês, caracterizados como estudos de coorte e revisões da literatura, encontrados nas bases de dados PUBMED e SCIELO (Scientific Eletronic Libary), os quais tivessem sido publicados entre 2018 e 2023. **Resultados e Discussão:** Entre os estudos avaliados, a pesquisa de Yamamoto et al. (2018) buscou identificar a relação entre o consumo de carne vermelha, peixes e frutos do mar e o risco de desenvolvimento da endometriose, logo concluiu que o consumo excessivo de carne vermelha representou um risco de 56% para o acometimento da doença em comparação às mulheres que faziam o uso apenas duas vezes na semana. No estudo de Harris et al. (2018), constatou-se que a ingestão de três ou mais porções e frutas – especialmente cítricas – e verduras possuíam um menor risco para a doença. No estudo de Abokhrais et al. (2020) foi possível relacionar o maior consumo de alimentos ricos em ômega-3 com a diminuição de sintomas característicos. Ainda, em Chalub (2020) e Gomes (2022) identificou-se que há vários outros estudos que apontam que a menor ingestão de carne vermelha e alimentos ultraprocessados e, em contrapartida, o aumento da frequência de frutas, peixes e vegetais foram fatores importantes para um risco diminuído e na progressão dos sintomas. **Considerações Finais:** Sendo assim, pode-se inferir que a endometriose necessita de diversos cuidados, entre eles o nutricional, visto que a relação entre nutriente e patologia é um fator determinante no prognóstico da doença e na evolução do tratamento. Dessa forma, além de agir como um agente protetor, ela é capaz de auxiliar na qualidade de vida do indivíduo.

**Palavras-chave:** Tratamento nutricional; endometriose; saúde da mulher.

**Referências**

ABOKHRAIS, I. M.; DENISON, F. C.; WHITAKER, L. H. R.; SAUNDERS, P. T. K.; DOUST, A.; WILLIAMS, L. J.; HORNE, A. W. A two-arm parallel double-blind randomised controlled pilot trial of the efficacy of Omega-3 polyunsaturated fatty acids for the treatment of women with endometriosis-associated pain (PurFECT1). **Plos One**, [s. l.], 17 jan. 2020.

CHALUB, Juliana de Pinho; LEÃO, Natânia Silvério de Castro; MAYNARD, Dayanne da Costa. **Research on nutritional aspects related to endometriosis. Research, Society and Development**, [s. l.], 29 nov. 2020.

GOMES, Maíra de Oliveira; ROCHA, Marina Pereira; LIMA, Camila Melo Araújo de Moura.The nutritional benefits for reduction of symptoms and progression of endometriosis. **Research, Society and Development**, [s. l.], 4 jul. 2022.

HARRIS, H. R.; EKE, A. C.; CHAVARRO, J. E.; MISSMER, S. A. Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis. **Human Reproduction**, [s. l.], 1 fev. 2018.

YAMAMOTO, Ayae; HARRIS, Holly R.; VITONIS, Allison F.; CHAVARRO, Jorge E.; MISSMER, Stacey A. Prospective cohort study of meat and fish consumption and endometriosis risk. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, [s. l.], 2 jun. 2018.