



**ProMatre**

PAULISTA

Cuidando de gerações

# EBOOK ENDOMETRIOSE



## O QUE É A

# ENDOMETRIOSE?

Sabemos que sentir dor no período menstrual é comum, embora nada agradável. Mas essas dores podem indicar mais do que simples cólicas, podem ser sinal de endometriose.

A endometriose é a presença de implantes de células semelhantes às do endométrio só que fora da cavidade uterina. As teorias de como a endometriose surge são muitas e a grande maioria ainda incertas. Na grande maioria dos casos, ocorre na região pélvica, como os ovários, a parte externa do útero, as trompas, a bexiga ou a porção final do intestino grosso.

Em apenas 10% dos casos a endometriose surge em outras regiões, como a parte superior do abdome (diafragma) ou mesmo o tórax (pulmão e coração).

## MAS O QUE É O

# ENDOMÉTRIO?

Endométrio é o tecido que reveste o útero internamente. É nele que o embrião fica implantado quando começa uma gestação. Quando não há embrião, ele descama, se solta da parede uterina e leva à menstruação.



# O PAPEL DO **ESTROGÊNIO**

O hormônio estrogênio leva ao crescimento das células do endométrio e aumento de sua espessura para preparar o útero para uma gravidez. Assim como o endométrio, as células de endometriose respondem positivamente ao estrogênio, crescendo e multiplicando-se.

Da mesma maneira que o endométrio que está dentro do útero, este tecido fora do lugar engrossa e depois se desfaz e sangra a cada ciclo menstrual. O sangramento irrita os tecidos de dentro do corpo causando inflamação, dor e aderências.

A presença de endometriose no ovário pode se dar de duas formas: na superfície ou como cistos. Acredita-se que um possa ser a evolução do outro. Os cistos podem crescer até tamanhos como 7, 10, 15cm. Além de dor, eles podem prejudicar e danificar o tecido ovariano.

A doença acomete 10-15% das mulheres em fase reprodutiva. No Brasil estima-se que este número esteja em torno de 8.000.000 de mulheres. No mundo este número pode chegar a 200 milhões de mulheres.

**A endometriose afeta cerca de 10% a 15% das mulheres em idade reprodutiva.**

**A doença demora em média de 8 a 10 anos para ser diagnosticada.**

# SINTOMAS

Em algumas mulheres, a endometriose pode não causar sintomas. Em outras, causa fortes dores no período menstrual e, por isso, pode até ser confundida com a cólica menstrual, com uma intensidade maior.

Os sintomas, em sua maioria, são cíclicos (pré-menstruação, menstruação e ovulação) e a severidade da dor não tem relação direta com a extensão da endometriose.

Os principais sintomas são:

- Dor pélvica e abdominal;
- Cólica menstrual (dismenorreia);
- Fadiga crônica (perda da energia);
- Dor de profundidade durante a relação sexual (dispareunia de profundidade);
- Inchaço abdominal durante o período menstrual;
- Mudanças nos padrões urinários ou intestinais relacionados ao ciclo menstrual;
- Sangramentos: pode ocorrer menstruação muito intensa ou sangramento entre os períodos menstruais (nesses casos podemos suspeitar também de adenomiose - endometriose na parede uterina);
- Infertilidade.



DOENÇA

# SUBESTIMADA

A falta de energia, o cansaço, a dor durante a relação sexual e as famosas dores pélvicas da endometriose causam muito desgaste emocional.

Mesmo assim, a doença é subestimada: familiares e amigos costumam dar pouca credibilidade aos sintomas. As próprias pacientes, muitas vezes, acham normal sentir dores no período menstrual e acabam não procurando ajuda médica. Elas sofrem em silêncio e o diagnóstico demora a ser feito. A perpetuação dos sintomas sem tratamento adequado pode levar ao desenvolvimento de dor pélvica crônica, uma dor constante e de difícil tratamento.

Procurar um médico experiente, que entenda o problema e seja capaz de escutar as queixas com atenção, faz diferença no tratamento. Com os exames adequados e o diagnóstico em mãos, será possível seguir diferentes tratamentos, melhorando a qualidade de vida e, possivelmente, levando à cura da doença.

## Hoje mais mulheres têm endometriose?

Como os sintomas da endometriose são cíclicos, acompanhando o ciclo menstrual, eles não aparecem durante a gravidez e a amamentação. Os hormônios da gestação provocam uma inibição na ação inflamatória e, conseqüentemente, nos sintomas dolorosos.

Antigamente, as mulheres passavam boa parte da vida reprodutiva grávidas ou amamentando, por isso não sofriam tanto com a doença.

Hoje, como é comum engravidar mais tarde e ter menos filhos, os sintomas estão mais evidentes ao longo de boa parte da vida reprodutiva. Estudos indicam que o estilo de vida da mulher moderna também pode influenciar negativamente os sintomas.

## ENDOMETRIOSE E A **INFERTILIDADE**

A endometriose é uma das principais causas de infertilidade feminina. Estima-se que 50% das mulheres com infertilidade apresentem algum grau de endometriose.

Isso acontece porque, para que a gravidez ocorra, o óvulo precisa ser liberado de um ovário, viajar até a trompa, ser fecundado por um espermatozoide e se fixar à parede uterina para começar seu desenvolvimento.

A endometriose pode obstruir a trompa e impedir o encontro do espermatozoide com o óvulo. A intensa inflamação causada pela doença pode também ser a responsável por danificar os óvulos e dificultar seu transporte.

Ainda assim, muitas mulheres com endometriose leve a moderada podem ter filhos naturalmente. Com o passar da idade e principalmente quando se aproximam os 35 anos, a reserva ovariana da mulher começa a se deteriorar naturalmente. A idade avançada e a associação da endometriose e adenomiose podem dificultar ainda mais as tentativas de gestar.

No caso de dificuldade para engravidar, é possível fazer uma cirurgia e/ou um tratamento de reprodução assistida.

## DIAGNÓSTICO

Diagnosticar a endometriose corretamente e de forma precoce faz diferença no tratamento.

O ginecologista fará a anamnese (análise dos sintomas e histórico da paciente), realizará exame físico e solicitará exames de imagem, como ultrassonografia transvaginal e/ou ressonância magnética de pelve e abdome, ambas com preparo intestinal para mapeamento de endometriose.

É importante que estes exames sejam feitos com profissionais qualificados e experientes no assunto.

Uma vez identificados os sintomas e com exames de imagem em mãos, determina-se qual o melhor tratamento para cada caso: clínico ou cirúrgico. Se a opção for cirurgia, a melhor forma de realizá-la é através da via minimamente invasiva, seja laparoscopia ou robótica. O intuito é retirar a totalidade de focos de endometriose diminuindo a dor e melhorando as taxas de fertilidade.



# CAUSAS

Inúmeras teorias tentam explicar o surgimento da endometriose mas nenhuma delas consegue, de fato, provar como ela aparece e evolui. O que se sabe é que ela é de 7 a 10 vezes mais comum em mulheres cujas mães têm ou tiveram endometriose. Algumas possíveis causas são:

- **Menstruação retrógrada**

O sangue menstrual, que contém células endometriais, em vez de sair do útero pela vagina, segue em direção às tubas uterinas (trompas de Falópio) e cavidade pélvica, espalhando-se sem ter por onde sair durante a menstruação. Essas células endometriais aderem às paredes e superfícies pélvicas, onde crescem e continuam a engrossar e sangrar a cada ciclo menstrual.

- **Crescimento de células embrionárias no abdômen e cavidades pélvicas**

As células que revestem essas partes do corpo da mulher são originárias de células embrionárias comuns, mas, no processo de diferenciação, sob determinados estímulos ainda desconhecidos, algumas células podem se converter em tecido semelhante ao endometrial, iniciando a endometriose. Essa é uma das teorias que explica casos raros de focos de endometriose em homens.

- **Falhas no sistema imunológico**

Problemas no sistema de defesa do organismo da mulher podem facilitar o surgimento da endometriose, pois tornam o corpo feminino incapaz de reconhecer e destruir os implantes que crescem no lugar errado.

- **Cirurgias de retirada do útero (histerectomia) ou de parto cesariana**

As células do endométrio podem se prender às incisões cirúrgicas e dar origem a um quadro de endometriose no local da cicatriz.

- Transporte de células endometriais pelo sangue ou sistema linfático

Neste caso, o tecido endometrial viaja e se implanta em outros lugares através de canais sanguíneos ou linfáticos, semelhante à forma como as células cancerígenas se espalham. Essa teoria poderia explicar casos de endometriose localizados em nariz, cérebro, pulmão etc.

## POSSÍVEIS FATORES DE RISCO

- Ter mãe ou irmã com endometriose;
- Início precoce da menstruação (antes dos 8 anos de idade);
- Menopausa tardia;
- Não ter filhos;
- Ciclos menstruais curtos (menores do que 27 dias, por exemplo);
- Menstruações intensas que duram muito tempo (mais de sete dias);
- Ter altos níveis de estrogênio no corpo;
- Distúrbios do sistema reprodutivo;
- Exposição à poluição (dioxina).

## PREVENÇÃO

Infelizmente, não é possível prevenir a endometriose. Mas é possível tomar algumas atitudes que favoreçam a diminuição da inflamação no corpo e também diminuição do estrogênio.

### Dicas para manter os níveis de estrogênio baixos:

- Utilizar métodos anticoncepcionais hormonais contendo progesterona, o principal antagonista do estrogênio.
- Praticar regularmente exercícios físicos e manter baixa porcentagem de gordura corporal.

- Evitar ingerir mais de uma dose de bebida alcoólica por dia, já que ela aumenta o nível de estrogênio no corpo.
  - Limitar o consumo de bebidas ricas em cafeína (como refrigerante e chá verde) a uma vez por dia.
- Adotar uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios.

# TRATAMENTO

O tratamento da endometriose pode ser feito com medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios, que buscam o alívio das dores, e terapia hormonal, que inclui o uso de contraceptivos orais para prevenir a ovulação e reduzir a circulação de estrogênio. Estes medicamentos ajudam a melhorar a qualidade de vida, mas não fazem desaparecer as lesões.

Para retirar os focos da endometriose, é necessária a cirurgia, mas sua indicação varia de caso a caso. Mesmo retirando todos os focos de endometriose, não podemos falar em cura. Uma vez controlada a doença, podemos dizer que ela está em remissão. Durante muito tempo, a endometriose foi tratada através da cirurgia aberta ou laparotomia. Com o surgimento da laparoscopia ou cirurgia robótica, os cirurgiões conseguem tratar os focos com melhor visão e precisão, podendo, assim, oferecer uma cirurgia mais completa. Este tipo de cirurgia também oferece benefícios como menor tamanho de incisões e recuperação mais rápida.

Para definir o tratamento ideal, a equipe médica levará em conta:

- Saúde geral e histórico médico da paciente;
- Sintomas;
- Extensão da doença;
- Tolerância a medicações, procedimentos e terapias;
- Expectativas, opinião e preferência da paciente;
- Desejo de engravidar.

## DICAS PARA ALÍVIO DA DOR

- Descansar, relaxar e fazer meditação;
- Tomar um banho quente;
- Prevenir a constipação;
- Fazer exercícios físicos regularmente;
- Colocar uma bolsa de água quente no abdome;
- Adotar medidas de otimização do sono.

## TRATAMENTOS

# COMPLEMENTARES

Algumas terapias complementares ajudam a aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida da paciente com endometriose. Elas também são importantes aliadas em caso de infertilidade e durante o tratamento de reprodução assistida.

### Nutrição

Sabe-se que a endometriose é, muitas vezes, associada à expressão: doença da mulher moderna. Ela tem íntima relação com o estilo de vida. Pilares como alimentação/nutrição, sono reparador, atividade física orientada e controle do estresse parecem desempenhar fator protetor no desencadeamento ou piora do quadro de endometriose.

E mesmo em casos severos, esses pilares bem ajustados podem ser aliados no tratamento da endometriose, atuando de maneira complementar aos medicamentos ou cirurgia.



Para combater a inflamação e a dor causadas pela endometriose, o ideal é ter uma dieta balanceada e consumir alimentos de alta densidade nutricional, ricos em vitaminas e minerais.

De maneira geral, a recomendação é evitar alimentos industrializados, com conservantes, corantes, acidulantes, agrotóxicos, açúcares refinados, farináceos, assim como evitar o excesso de carne vermelha.

A endometriose tem um cunho emocional associado: quanto mais estresse, maior o gatilho para os sintomas desagradáveis da doença. Os benefícios de uma alimentação equilibrada vão além de apenas nutrir: ajudam também a controlar sintomas emocionais, como ansiedade, depressão e insônia.

A obesidade tende a piorar o quadro de endometriose, uma vez que aumenta a conversão periférica estrogênica em tecido adiposo, podendo influenciar nos quadros da doença. Este é mais um motivo para buscar uma alimentação saudável, aliada à prática de atividade física.

Uma dica é prestar atenção e anotar em um caderninho como o corpo reage aos alimentos ingeridos. Ter o acompanhamento de um nutricionista ou nutrólogo experiente é importante para ajudar a lidar com a endometriose de maneira individualizada.

## Fatores que podem influenciar negativamente a endometriose:

- Dieta rica em gordura trans: estudos mostraram níveis mais altos de endometriose entre mulheres que consumiam mais gordura trans, que é encontrada em comidas processadas, fast food e frituras, por exemplo.
- Consumo de carne vermelha: algumas pesquisas mostraram um risco elevado de endometriose relacionado ao alto consumo de carne vermelha.
- Um estudo mostrou uma diminuição na dor relacionada à endometriose depois de eliminar o glúten da dieta por 12 meses.
- Alimentos que podem afetar a regulação hormonal, especialmente o equilíbrio do estrogênio, podem influenciar negativamente as mulheres com endometriose. A recomendação é evitar ou limitar o consumo de alimentos que promovem inflamação no corpo, como álcool e cafeína, além dos já citados gordura trans, glúten e carne vermelha.

## Alimentos liberados

- Fibras encontradas em frutas, vegetais, legumes e grãos integrais;
- Ferro encontrado em folhas verde escuras, brócolis, feijão, nozes e sementes;
- Ácidos graxos essenciais, encontrados em salmão, truta, nozes, chia e linhaça;
- Antioxidantes, encontrados em frutas e vegetais coloridos, como laranja, espinafre, beterraba, chocolate amargo e frutas vermelhas.

## Exercício Físico

O exercício físico é sempre benéfico para a saúde e, no caso da endometriose, é um grande aliado no tratamento, aumentando a sensação de bem-estar. Isso acontece porque, durante a atividade física, ocorre a liberação de endorfina, a aceleração do metabolismo, o fortalecimento do sistema imunológico e a regulação dos níveis de estrogênio – aquele hormônio responsável pelo engrossamento do endométrio nos ciclos menstruais.

É importante que o exercício físico seja acompanhado por um profissional.

### Conheça os principais benefícios da atividade física para a mulher com endometriose:

- Alívio da dor: o exercício físico atua como analgésico, já que determinadas reações químicas que acontecem no corpo durante o exercício são responsáveis pela sensação de bem-estar. Um estudo já mostrou que a Yoga, por exemplo, foi capaz de reduzir a dor pélvica crônica e melhora na qualidade de vida de mulheres com endometriose.
- Efeito anti-inflamatório e vasodilatador: há indícios de que o exercício tem um efeito anti-inflamatório, e a endometriose é uma doença inflamatória hormonal. Ele também ajuda a dilatar a parede dos vasos, melhorando a circulação do sangue no corpo.
- Melhora no humor: é comum que mulheres com endometriose sofram com ansiedade e depressão por causa das dores crônicas, dores nas relações sexuais, fadiga, disfunção intestinal e problemas relacionados à fertilidade, entre outros. Elas se preocupam com o impacto disso tudo em seus relacionamentos, podem ficar ansiosas e deprimidas, essas sensações também podem piorar as dores, que aumentam o estresse e isso vira uma bola de neve. O exercício pode ser uma ferramenta importante para quebrar esse ciclo através da liberação de endorfinas, tornando-se um ótimo aliado contra a ansiedade e a depressão. Tanto ele quanto a meditação e a prática de mindfulness ajudam a domar a mente quando há muito estresse.
- Efeitos intestinais: alterações no funcionamento do intestino e inchaço são comuns em mulheres que têm a doença. Nesse sentido, o exercício físico tem benefícios comprovados para a digestão e a saúde intestinal.

- Acupuntura

A acupuntura serve como terapia integrativa para o tratamento da dor relacionada à endometriose, indicada em dor persistente mesmo após intervenção cirúrgica e/ou tratamento medicamentoso.

Esta técnica é muito utilizada para o tratamento de dores em geral. Seus efeitos analgésicos têm sido atribuídos a vários processos fisiológicos e psicológicos, como ativação de sistemas inibitórios endógenos descendentes da dor, desativação de áreas cerebrais que transmitem sinais relacionados à dor, interação entre impulsos e reflexos, entre outros.

Além disso, os níveis do antígeno CA 125 em pacientes com endometriose podem ficar elevados, principalmente em mulheres com graus mais avançados da doença. Estudos relataram que a acupuntura pode reduzir o nível sérico de CA 125.

Assim, a acupuntura pode promover redução significativa da dor pélvica e melhora na qualidade de vida da paciente com endometriose, além de trazer benefícios emocionais, aliviando a ansiedade e o estresse que geralmente estão relacionados à doença.

## CENTRO DE SAÚDE DA MULHER

O Centro de Saúde da Mulher da Pro Matre traz um conceito inovador, com o objetivo de atender integralmente a mulher, de maneira multiprofissional, em todas as fases de sua vida.

Com uma visão holística, nossos profissionais pensam em prevenção e promoção da saúde. Procuram cuidar das pacientes levando em consideração os principais pilares da qualidade de vida, como alimentação consciente, atividade física orientada e saúde mental equilibrada.

### Serviços oferecidos:

- Nutrição e nutrologia
- Psicologia e psiquiatria
- Atividade física e meditação (Pro Matre Fitmommy)
- Fisioterapia pélvica
- Acupuntura

<https://www.promatre.com.br/centro-de-saude-da-mulher/especialidades/>



PRO MATRE  
PAULISTA

PRO MATRE  
PAULISTA

174



ESTACIONE

Fontes:

<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/endometriosis>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/endometriosis/symptoms-causes/syc-20354656>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/endometriosis>

<https://www.healthline.com/health/endometriosis/endometriosis-diet#foods-to-eat>

Kalaitzopoulos, D.R., Samartzis, N., Kolovos, G.N. et al. Treatment of endometriosis: a review with comparison of 8 guidelines. BMC Women's Health 21, 397 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01545-5>

Xu Y, Zhao W, Li T, Zhao Y, Bu H, et al. (2017) Effects of acupuncture for the treatment of endometriosis-related pain: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE 12(10): e0186616. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186616>

Stacey A. Missmer, Jorge E. Chavarro, Susan Malspeis, Elizabeth R. Bertone-Johnson, Mark D. Hornstein, Donna Spiegelman, Robert L. Barbieri, Walter C. Willett, Susan E. Hankinson, A prospective study of dietary fat consumption and endometriosis risk, Human Reproduction, Volume 25, Issue 6, 1 June 2010, Pages 1528–1535, <https://doi.org/10.1093/humrep/deq044>

Jurkiewicz-Przondziona J, Lemm M, Kwiatkowska-Pamuła A, Ziółko E, Wójtowicz MK. Influence of diet on the risk of developing endometriosis. Ginekol Pol. 2017;88(2):96-102. doi: 10.5603/GP.a2017.0017. PMID: 28326519.

Marziali M, Venza M, Lazzaro S, et al. Gluten-free diet: a new strategy for management of painful endometriosis related symptoms? Minerva Chirurgica. 2012 Dec;67(6):499-504. PMID: 23334113.



**Pro Matre**  
PAULISTA

---

Cuidando de gerações

Responsável Técnico: Dr. Rodrigo F. Buzzini | CRM: 124.390