

## ENDOMETRIOSE E ALIMENTAÇÃO: NUTRIÇÃO COMO ALIADA DA SAÚDE DA MULHER

Mauren Joana Wingert<sup>1</sup>, Kimmy Agostini<sup>2</sup>, Ligia Machado Prieto<sup>3</sup>

1. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, São Miguel do Oeste - SC
2. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, São Miguel do Oeste - SC
3. Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, São Miguel do Oeste - SC

**Autor correspondente:** Mauren Joana Wingert, maurenjoanawingert@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A endometriose é uma condição exclusiva das mulheres, caracterizada pelo crescimento descontrolado do tecido da cavidade uterina em outros órgãos. Embora não tenha causa etiológica, sabe-se que fatores imunológicos, inflamatórios, hormonais e ambientais desempenham papel relevante no desenvolvimento e progressão da doença. Nesse contexto, a alimentação surge como estratégia complementar, tornando-se aliada fundamental. A melhora dos hábitos alimentares, demonstram resultados positivos no combate e prevenção desta condição, como mostrado por Chalub et. al. (2020). Uma dieta rica em vitaminas e minerais, aliada a uma redução de determinados alimentos pró-inflamatórios auxiliam na melhora das dores e eventual tratamento (Frin et al., 2021).

**Objetivo:** Analisar a relação entre alimentação e endometriose, destacando o papel dos nutrientes e padrões alimentares na prevenção, no controle de sintomas e na qualidade de vida das mulheres afetadas. **Método:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura científica, realizada a partir de artigos publicados entre 2015 e 2024, em bases como PubMed, SciELO e Science Direct, utilizando os descritores "endometriose", "nutrição", "dieta" e "saúde da mulher". Foram priorizados estudos que relacionam hábitos alimentares, nutrientes específicos e impacto na inflamação, dor e qualidade de vida em mulheres com endometriose. **Resultados:** Evidências apontam que dietas ricas em alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas e trans, carnes vermelhas em excesso e álcool podem estar associadas ao aumento do risco e dos sintomas. Assim, padrões alimentares baseados em alimentos in natura ou minimamente processados, nutrientes como ácidos graxos poli-insaturados (ômega-3), fibras, antioxidantes (vitaminas C, E e carotenóides) e compostos bioativos de origem vegetal apresentam efeito protetor. Esses estudos reforçam a importância do acompanhamento nutricional ao tratamento multidisciplinar da endometriose, promovendo autonomia e qualidade de vida às mulheres. **Conclusão:** A nutrição atua como importante ferramenta no manejo da endometriose, auxiliando na modulação da inflamação e na redução de sintomas. Padrões alimentares equilibrados e ricos em nutrientes anti-inflamatórios podem contribuir significativamente para a saúde da mulher. Recomenda-se a ampliação de pesquisas clínicas que validem estratégias alimentares específicas, fortalecendo a prática baseada em evidências.

**Palavras-chave:** Endometriose; Nutrição; Saúde da mulher; Inflamação; Qualidade de vida.