



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA
CAMPUS XII - SANTARÉM



**DESVENDANDO A ENDOMETRIOSE:
uma tecnologia educativa para promoção de
saber e autocuidado**



Nadia Vicência do Nascimento Martins
Ana Karoline Pereira Camarão
Clara Serique Massaranduba e Silva
Iasmin Maria Oliveira Castro
Fernanda Jacqueline Teixeira Cardoso

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade do Estado do Pará

M386d Martins, Nádia Vicência do Nascimento

Desvendando a endometriose: uma tecnologia educativa para promoção do saber e autocuidado. / Nádia Vicência do Nascimento Martins, Ana Karoline Pereira Camarão, Clara Serique Massaranduba e Silva, Iasmin Maria Oliveira Castro, Fernanda Jacqueline Teixeira Cardoso – Santarém, 2025.

22 f.: il.

ISBN: 978-65-01-444436-9

1. Endometriose. 2. Educação em Saúde. 3. Atenção Primária 4. Prevenção I. Martins, Nádia Vicência do Nascimento. II. Camarão, Ana Karoline Pereira. III. Silva, Clara Serique Massaranduba e. IV. Castro, Iasmin Maria Oliveira V. Cardoso, Fernanda Jacqueline Teixeira VI. Universidade do Estado do Pará. VII. Título.

CDD 23 Ed. 618.1075

Elaborada pela bibliotecária Aline Nobre Nascimento CRB-2/PA 1528/O

Origem do Produto

Produto técnico desenvolvido por alunas e professora do curso de Medicina, da Universidade do Estado do Pará – Campus XII - Santarém.

Autores

Ana Karoline Pereira Camarão e Clara Serique Massaranduba e Silva
- Acadêmicos.

Nádia Vicência do Nascimento Martins – Professora.

Área do Conhecimento

Educação em Saúde

Público Alvo

Profissionais de saúde e usuários do Sistema Único de Saúde que tenham interesse em conhecer mais sobre HIV/Aids.

Finalidade

Esclarecer o que é HIV/Aids, formas de prevenção, diagnóstico, transmissão e tratamento.

Disponibilidade

Irrestrita, preservando os direitos autorais, bem como a proibição do uso comercial do produto.

Divulgação

Em forma digital e impresso.

Idioma

Português.

Cidade / País

Santarém/Pará / Brasil

Diagramação

Ana Karoline Pereira Camarão e Clara Serique Massaranduba e Silva.

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto de um Trabalho Científico Anual (TCA) de acadêmicas do curso de Medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Campus XII – Santarém. Destaca-se que esta tecnologia educativa foi validada por juízes especialistas (médicos, enfermeiros e fisioterapeutas) e ainda, pelo público alvo (mulheres diagnosticadas com endometriose).

O diagnóstico da endometriose costuma ser tardio. Por isso, muitas mulheres padecem com sintomas dolorosos durante anos até obterem o correto diagnóstico e manejo da doença.

Frente a esse cenário, a cartilha **“Desvendando a endometriose”** pretende propagar informação sobre a patologia e, assim, facilitar a autoidentificação de sinais e sintomas para mulheres que sofrem com a endometriose, fomentando a busca por atendimento médico especializado.

Esperamos, com isso, ampliar o acesso à informação e colaborar de forma efetiva e contínua com os processos de Educação em Saúde na Atenção Primária.

As autoras.

Vem com a gente desvendar a endometriose!



SUMÁRIO

Menstruação e naturalização da dor	6
<hr/>	
O que é endometriose?	10
<hr/>	
Você sabe o que é endométrio?	11
<hr/>	
Quem pode ter endometriose?	12
<hr/>	
Quais os sintomas?	13
<hr/>	
Quais exames ajudam o diagnóstico?	14
<hr/>	
Quais as opções de tratamento?	17
<hr/>	
Orientações Nutricionais	20
<hr/>	
Considerações finais	21
<hr/>	



MENSTRUÇÃO E NATURALIZAÇÃO DA DOR



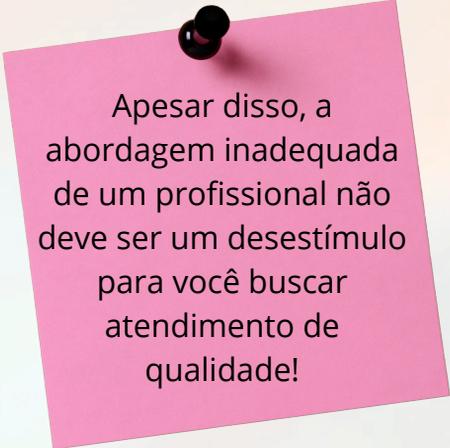
A maioria das pessoas acredita ser normal sentir cólica no período menstrual, sem levar em consideração a intensidade da dor e seu impacto nas atividades diárias e na qualidade de vida da mulher.

Isso acontece porque existe uma cultura de naturalização da dor menstrual!

Já aconteceu de você se queixar de cólica e ouvir de familiares ou amigos que isso é “frescura”, “bobagem” ou “exagero”? Falas como essas são exemplos da naturalização da dor e da sua errada atribuição à condição de ser mulher.

Os profissionais da saúde não estão livres desse preconceito...

Ao procurar atendimento médico, muitas mulheres têm suas queixas tratadas com descaso, em uma demonstração do despreparo de parte dos profissionais da saúde em identificar e tratar doenças ginecológicas dolorosas.



Apesar disso, a abordagem inadequada de um profissional não deve ser um desestímulo para você buscar atendimento de qualidade!





Esse contexto leva muitas mulheres a também naturalizar a própria dor.

Não é incomum que a mulher portadora de doença ginecológica aprenda a conviver com a dor incapacitante, sem desconfiar da presença da doença associada aos quadros dolorosos.

Essa realidade deve ser combatida! Para que isso aconteça, é importante que você conheça as principais características da dor menstrual anormal.

Como reconhecer a cólica anormal?

Suspeite de dor menstrual anormal na presença de cólica com as seguintes características:



Intensa

Incapacitante

Não alivia com remédio

Piora com o avanço da idade

A dor menstrual anormal é intensa e incapacitante ao ponto de impedir você de ir ao trabalho ou à escola. Com frequência você precisa de repouso durante as crises e suas atividades diárias são prejudicadas.

O QUE É ENDOMETRIOSE?



É uma doença inflamatória crônica que afeta órgãos como ovário, trompas e intestino. Seu principal sintoma é dor, associada ou não, à menstruação.

A endometriose afeta apenas mulheres. Isso porque a explicação para o surgimento da doença é a presença de células endometriais fora do endométrio. Essas células iniciam a inflamação que origina a dor.

São doenças de longa duração que precisam de acompanhamento e tratamento durante toda a vida.

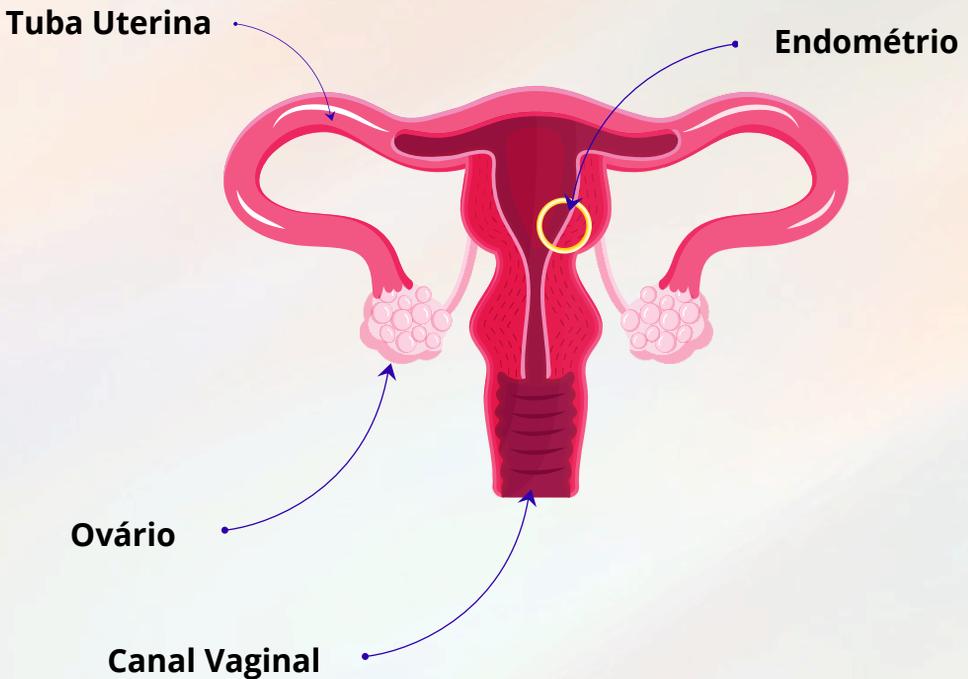
O que é doença crônica?



VOCÊ SABE O QUE É ENDOMÉTRIO?

Endométrio é a camada mais interna do útero, durante o ciclo menstrual parte dela se desprende dando origem ao sangramento característico da menstruação.

ÚTERO



QUEM PODE TER ENDOMETRIOSE?

Todas as mulheres!



A doença costuma ser mais comum entre

mulheres em idade reprodutiva



Mas, em menor proporção, também pode afetar

mulheres que ainda não menstruaram



mulheres que não menstruam mais

A endometriose pode ter influência genética. Por isso, mulheres com parentes de primeiro grau afetadas apresentam um risco aumentado de também desenvolver doença.

QUAIS OS SINTOMAS?

O principal sintoma da endometriose é a dor!
Podemos chamá-la de doença dos "6 Ds"

Dor ao menstruar

Dor durante o ato sexual

Dor ao evacuar

Dor ao urinar

Dor pélvica crônica

Dificuldade para engravidar



Mulheres que não conseguem engravidar e não encontram justificativa para isso devem suspeitar de endometriose mesmo na ausência dos sintomas dolorosos!

QUAIS EXAMES AJUDAM O DIAGNÓSTICO?

Aqui temos algumas opções de exames de imagem que seu médico pode solicitar

Ressonância Magnética com preparo intestinal



Ultrassonografia transvaginal e pélvica com preparo intestinal



A ultrassonografia é o exame de escolha, sua eficácia é boa quando realizada por profissional especializado. A ressonância pode ser feita para complementar os achados em ultrassom.

Tenho os sintomas, mas meus exames estão todos normais



Calma! Ainda temos mais uma carta na manga



Abordagem cirúrgica laparoscópica

A cirurgia é o **recurso definitivo para o diagnóstico** de endometriose, através dela o médico consegue ver e retirar as lesões. **No entanto, a cirurgia pode não ser curativa** e as lesões podem voltar, por isso, converse com o seu ginecologista para avaliar riscos e benefícios.



Mas lembre-se: seu diagnóstico pode ser feito apenas com base em seus sintomas!



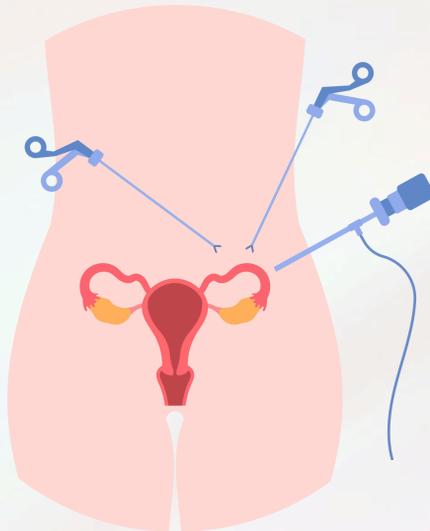
E detalhe: mesmo que suas lesões sejam pequenas, suas dores podem ser fortes. Dê atenção para a sua dor!

A abordagem cirúrgica é uma boa opção nas seguintes situações:

Presença de infertilidade

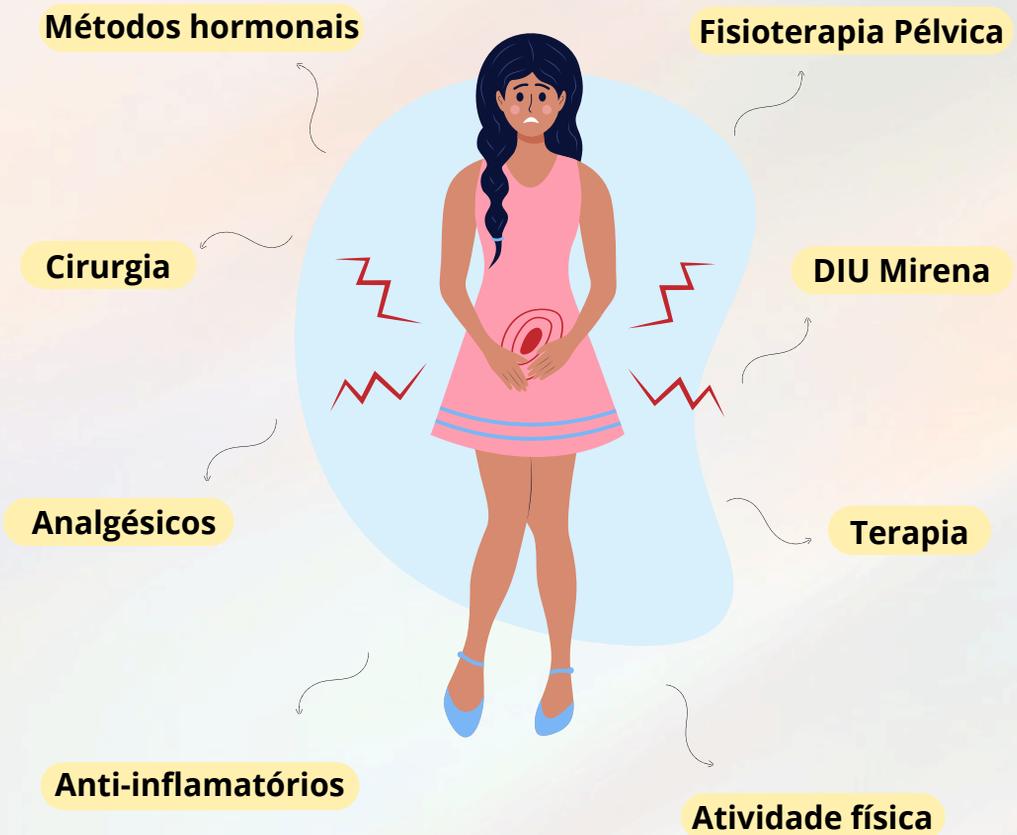
Falha no tratamento com remédios

Lesão grave que obstrui órgão



QUAIS AS OPÇÕES DE TRATAMENTO?

O tratamento da endometriose deve ser individual e específico para cada caso, tudo depende de uma conversa entre você e seu médico. O objetivo principal é minimizar riscos e acolher suas preocupações!



A melhora das dores depende principalmente de uma mudança nos seus hábitos de vida. Para isso, você merece e pode contar com vários profissionais de saúde, que te ajudarão nesse processo.

Nutricionistas
Médicos Ginecologistas
Enfermeiros
Fisioterapeutas
Educadores Físicos
Psicólogos



Orientação importante:

TODAS as mulheres com suspeita de endometriose podem receber tratamento. Lembre-se, você não precisa conviver com dor!

Cuide de você! Ter uma boa alimentação, praticar atividades físicas, evitar situações estressantes também melhoram as dores causadas pela endometriose!



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

E por falar em mudança de hábitos, você sabia que a alimentação saudável contribui para a redução das dores da endometriose?

Você pode inserir no seu dia a dia as seguintes sugestões:

Consumir alimentos fontes de ômega 3



Reduzir consumo de carne vermelha

Evitar frituras, gorduras e alimentos ultraprocessados



Reduzir glúten e laticínios

Consumir alimentos ricos em fibras



Manter-se sempre hidratada



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se identificou com a endometriose?
Não se assuste! A boa notícia é: a sua dor tem
nome, diagnóstico e tratamento!

É isso mesmo! A sua dor não é bobagem e
com essa cartilha em mãos você já sabe o
caminho a seguir...



Referências

- AL KADRI, Hanan et al. Terapia hormonal para endometriose e menopausa cirúrgica. Base de Dados Cochrane de Revisões Sistemáticas, n. 1, 2009.
- BENTO, Paulo Alexandre de Souza São; MOREIRA, Martha Cristina Nunes. Quando os olhos não veem o que as mulheres sentem: a dor nas narrativas de mulheres com endometriose. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 28, p. e280309, 2018.
- BRILHANTE, Aline Veras Morais et al. Narrativas autobiográficas de mulheres com endometriose: que fenômenos permeiam os atrasos no diagnóstico?. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 29, p. e290307, 2019.
- D'HOOGHE, Thomas M. et al. Endometriose e subfertilidade: a relação está resolvida?. In: *Seminários em medicina reprodutiva*. Copyright© 2003 por Thieme Medical Publishers, Inc., 333 Seventh Avenue, Nova York, NY 10001, EUA. Tel.:+ 1 (212) 584-4662, 2003. p. 243-254
- FALCONE, Tomás; FLYCKT, Rebeca. Manejo clínico da endometriose. *Obstetrícia e Ginecologia*, v. 131, n. 3, p. 557-571, 2018.
- OLIVEIRA, Erica E.; LAUFER, Marc R. Endometriose em meninas pré-menarcas que não apresentam anomalia obstrutiva associada. *Fertilidade e esterilidade*, v. 83, n. 3, p. 758-760, 2005.
- PANNAIN, Gabriel Duque et al. Perfil epidemiológico e assistência clínica a mulheres com endometriose em um hospital universitário público brasileiro. *Femina*, p. 178-183, 2022.
- SBE (Associação Brasileira de Endometriose e Ginecologia Minimamente Invasiva). Dieta anti-inflamatória para endometriose funciona?. 2022. Disponível em < <https://sbendometriose.com.br/dieta-anti-inflamatoria-para-endometriose/>>. Acesso em: 08 jun 2024.
- SOLIMAN, Ahmed M. et al. O efeito dos sintomas da endometriose sobre o absenteísmo e presenteísmo no trabalho e em casa. *Revista de Farmácia de Especialidades de Cuidados Gerenciados*, v. 23, n. 7, p. 745-754, 2017.
- SILVA, Carla Marins et al. Experiências das mulheres quanto às suas trajetórias até o diagnóstico de endometriose. *Escola Anna Nery*, v. 25, p. e20200374, 2021.