

## **O PAPEL DA DIETA NO MANEJO DA INFLAMAÇÃO E DOS SINTOMAS DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

**Caciane Queiroz Rosa Mendes<sup>1</sup>**  
**Jhennifer de Magalhães Ferreira<sup>1</sup>**  
**Kamila Vitória Moura Rodrigues<sup>1</sup>**  
**Maryane Mendes Batista<sup>1</sup>**  
**Isabela Queiroz Perígolo Lopes<sup>2</sup>**

**isabelaperigololopes@gmail.com**

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

**PALAVRAS-CHAVE:** endometriose; inflamação; dieta; consumo alimentar; saúde da mulher.

### **1 INTRODUÇÃO**

A endometriose é uma doença inflamatória que afeta principalmente mulheres em idade fértil, sendo caracterizada pelo crescimento extrauterino de tecido semelhante ao endométrio, podendo atingir diversas partes do corpo como trompas, bexiga, intestino, ureteres e, em casos mais raros, o sistema nervoso central (Frota, Franco, Almeida, 2022). Estima-se que a doença acometa cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva, sendo frequentemente subdiagnosticada, o que contribui para atraso no diagnóstico e no início do tratamento (OMS, 2025). Estudos recentes demonstram que a alimentação pode influenciar a fisiopatologia da endometriose, atuando tanto na prevenção quanto no manejo dos sintomas e mostram-se como estratégias de prevenção e tratamento da doença, sendo a reeducação alimentar uma das condições de maior relevância para melhora dos sintomas e da qualidade de vida das pacientes (Neumann *et al.*, 2023; Gomes, Rocha, Lima, 2022). Observa-se que a alimentação influencia diretamente a endometriose, uma vez que determinados alimentos e nutrientes podem auxiliar no contra inflamação e na redução dos sintomas. Em contrapartida, o consumo excessivo de alguns componentes alimentares pode contribuir para o agravamento do quadro clínico e da progressão da doença (Silva *et al.*, 2026; Bruginski *et al.*, 2025). Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura científica atual acerca do papel da dieta no manejo da inflamação associada à endometriose, buscando compreender como intervenções nutricionais podem contribuir para a melhora dos sintomas e da qualidade de vida das pacientes.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 5º período de Nutrição – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

<sup>2</sup> Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde (UFLA). Nutricionista clínica e responsável técnica da Unimed Vertente do Caparaó, Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa, de caráter descritivo e exploratório, conforme Marconi e Lakatos (2017), modelo utilizado para reunir e discutir produções científicas sobre um tema específico. A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores “endometriose”, “dieta”, “consumo alimentar”, “inflamação”, “tratamento” e “saúde da mulher”, combinados com os operadores booleanos *AND* e *OR*. Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre alimentação e endometriose. Foram excluídos estudos duplicados, artigos incompletos e publicações que não se relacionavam diretamente com o tema proposto. Os materiais selecionados foram lidos e analisados com foco nos aspectos relacionados à alimentação e ao manejo nutricional da endometriose.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados mostram que os padrões alimentares exercem influência importante sobre os mecanismos envolvidos na endometriose. A análise do padrão alimentar permite compreender melhor como nutrientes e compostos bioativos atuam de forma conjunta nos processos inflamatórios oxidativos e hormonais, fatores diretamente envolvidos na progressão da doença. Evidências indicam que padrões alimentares de perfil anti-inflamatório, sobretudo os baseados na dieta mediterrânea, com ênfase no consumo de frutas, vegetais, leguminosas, azeite de oliva, peixes e laticínios, associam-se à redução da inflamação sistêmica, ao alívio da dor pélvica e à melhora da qualidade de vida em mulheres com endometriose. Por outro lado, dietas ricas em carnes processadas, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados tendem a criar um ambiente fisiológico pró-inflamatório, potencialmente contribuindo para a progressão da doença (Silva, *et al.*, 2026; Bruginski *et al.*, 2025). Entre os principais achados dos estudos analisados, destaca-se o papel dos micronutrientes, especialmente as vitaminas A, E e D e o mineral selênio. A ingestão adequada destes nutrientes, que possuem ação antioxidante, tem sido associada à modulação da resposta inflamatória, redução dos sintomas e à melhora de aspectos relacionados à fertilidade em mulheres com endometriose (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Frota, Franco, Almeida, 2022). Além disso, estudos demonstram uma associação significativa entre o consumo de ômega-3 e a redução dos sintomas da endometriose, com uma diminuição média de 50% na pontuação de dor nas pacientes que consumiram o suplemento (Heringer *et al.*, 2023). Contrapondo, o consumo excessivo de gordura trans e saturadas, presente principalmente em alimentos ultraprocessados, carnes vermelhas e embutidos, está relacionado ao agravamento da dor e progressão da doença uma vez que o consumo excessivo desse tipo de gordura, se associa ao aumento do estresse oxidativo e, conseqüentemente, da inflamação no organismo (Neumann *et al.*, 2023; Matheus, 2023). De forma geral, esses achados reforçam a relevância da alimentação como componente complementar no manejo da endometriose, evidenciando o potencial de padrões alimentares anti-inflamatórios e do consumo de alimentos com potencial antioxidante. Esses componentes auxiliam na modulação de processos inflamatórios e do estresse oxidativo, mecanismos diretamente relacionados à progressão da doença. Nesse contexto, a individualização das estratégias nutricionais, considerando as necessidades e particularidades clínicas de cada paciente, amplia as possibilidades terapêuticas da nutrição, contribuindo para o controle dos

sintomas e para a melhora da qualidade de vida de mulheres com endometriose (Bruginski *et al.*, 2025; Silva *et al.*, 2026; Matheus, 2023; Barroso *et al.*, 2024).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação desempenha papel relevante como estratégia complementar no manejo da endometriose, especialmente pela sua capacidade de modular processos inflamatórios e oxidativos envolvidos na fisiopatologia da doença. As evidências analisadas indicam que padrões alimentares com perfil anti-inflamatório, associados ao consumo adequado de nutrientes e compostos bioativos, podem contribuir para a redução dos sintomas e para a melhora da qualidade de vida das pacientes. Em contrapartida, hábitos alimentares caracterizados pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados e gorduras saturadas podem favorecer a progressão do quadro clínico. Dessa forma, a individualização das estratégias nutricionais destaca-se como importante ferramenta de apoio ao tratamento multidisciplinar da endometriose. No entanto, novos estudos ainda são necessários para fortalecer as evidências e ampliar a compreensão sobre o papel da alimentação no controle da doença.

#### REFERÊNCIAS

AYRES, Andre Marques Da Nóbrega *et al.* Abordagens contemporâneas para a gestão da endometriose. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 3, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/>. Acesso em: 3 abr. 2026.

BARROSO, Angela Mayla Cipriano de Paula *et al.* A importância da alimentação saudável para o tratamento das mulheres em idade fértil com endometriose: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 8, e2513846527, 2024. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/rsd/article/download/46527/36889/482055>. Acesso em: [data de acesso].

BRUGINSKI, Leonardo Silvestro *et al.* Intervenções alimentares na modulação da inflamação e manejo da endometriose: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 8, p. 1040-1052, 23 ago. 2025. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/6224>. Acesso em: 9 abr. 2026.

CORREIA, Maria Carolina Álvares; COTTA, Carolina Felipe; DE OLIVEIRA, Nathan Fernandes; NETO, Realdino Pereira Dal Col. Endometriose: o que se sabe até então? **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 9, n. 8, p. 2230-2239, ago. 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/11115/4791>. Acesso em: 3 abr. 2026.

FROTA, Lia de Almeida; FRANCO, Luíza Jácome; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. A nutrição e suas implicações na endometriose. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, e14211528017, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28017>. Acesso em: 6 abr. 2026.

GOMES, Maíra de Oliveira; ROCHA, Marina Pereira; LIMA, Camila Melo Araujo de Moura e. Os benefícios nutricionais para redução de sintomas e progressão da endometriose. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 9, p. 1584, 4 jul. 2022. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31584>. Acesso em: 8 abr. 2026.

HERINGER, Paulina Nunes *et al.* Nutrição e biomarcadores de endometriose: possíveis implicações clínicas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)**, São Paulo, v. 9, n. 8, p. 2155-2166, ago. 2023. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i8.11041>. Acesso em: 8 abr. 2026.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da Metodologia Científica**. São Paulo: Editora Atlas, 2003.

MATHEUS, Onésio dos Santos. Eficácia das intervenções dietéticas no tratamento da endometriose: uma revisão sistemática. **Revista Científica Integrada**, v. 6, n. 1, e202312, 2023. DOI: <https://doi.org/10.59464/2359-4632.2023.3048>. Acesso em: 8 abr. 2026.

NEUMANN, Rafaela; FARIAS, Natália Leitzke; RIZZI, Tamires; PRETTO, Alessandra Doumid Borges. Influência da alimentação em indivíduos com endometriose: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 106, p. 21-36, jan./fev. 2023. ISSN 1981-9919. Disponível em: <https://www.rbone.com.br>. Acesso em: 8 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Endometriosis**. Genève, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>. Acesso em: 22 abr. 2026.

SILVA, Andressa Karina Lima *et al.* Influência da nutrição e tratamento da endometriose: uma revisão sistemática. **Revista DCS**, v. 23, n. 88, p. 1-19, 2026. Disponível em: <https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/4805/3746>. Acesso em: 9 abr. 2026.