RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Endometriose e saúde mental

GIOVANA FORTUNATO

Giovana Fortunato

Janeiro Branco é um convite para ampliarmos o olhar sobre a saúde mental e compreendermos que cuidar da mente é parte essencial do cuidado integral com o corpo. Quando falamos em doenças crônicas que impactam profundamente o equilíbrio emocional das mulheres, a endometriose ocupa um lugar de destaque, não apenas pela dor física que provoca, mas também pelos efeitos psicológicos muitas vezes silenciados.

A endometriose é uma condição inflamatória crônica em que tecido semelhante ao endométrio cresce fora do útero, podendo causar dores intensas, cólicas incapacitantes, dor durante as relações sexuais, alterações intestinais, urinárias e, em muitos casos, infertilidade. Estima-se que milhões de mulheres convivam com a doença, muitas delas por anos sem diagnóstico.

Esse percurso marcado por dor recorrente, consultas repetidas e, frequentemente, pela invalidação do sofrimento tem impacto direto na saúde mental. Estudos mostram maior prevalência de ansiedade, depressão, estresse crônico e alterações do sono em mulheres com endometriose. Não se trata apenas de “lidar com a dor”, mas de conviver com a imprevisibilidade dos sintomas e com as limitações impostas à rotina, ao trabalho, à vida social e aos relacionamentos.

Outro fator relevante é o impacto emocional do atraso no diagnóstico. Muitas mulheres passam anos ouvindo que a dor é “normal”, que faz parte do ciclo menstrual ou que é exagero. Essa deslegitimação do sofrimento contribui para sentimentos de culpa, frustração, insegurança e baixa autoestima, além de reforçar o isolamento emocional.

A infertilidade associada à endometriose também merece atenção especial. O desejo de engravidar, quando frustrado, pode gerar luto, ansiedade intensa e sofrimento psicológico profundo. É fundamental compreender que a infertilidade não afeta apenas o corpo, mas atravessa a identidade, os projetos de vida e a saúde emocional da mulher.

Por isso, o tratamento da endometriose precisa ir além do controle da dor ou da abordagem cirúrgica. Ele deve considerar a mulher de forma integral, incluindo acolhimento, escuta qualificada e, quando necessário, apoio psicológico. Cuidar da saúde mental não é um complemento, mas parte do tratamento.

No Janeiro Branco, é essencial reforçar que sentir dor não é normal, que sofrimento emocional não deve ser minimizado e que buscar ajuda é um ato de cuidado e coragem. Diagnóstico precoce, informação de qualidade e acompanhamento multidisciplinar podem transformar a trajetória de quem convive com a endometriose.

Falar sobre endometriose é também falar sobre saúde mental, dignidade e qualidade de vida. Quando acolhemos a dor física e emocional, abrimos caminho para um cuidado mais humano, efetivo e respeitoso,

exatamente o que toda mulher merece.

Giovana Fortunato é *ginecologista e obstetra, especialista em Endometriose e Infertilidade.*