

Terça-Feira, 21 de Abril de 2026

A endometriose e mudanças no estilo de vida

LAERTE BASSO

Laerte Basso

A endometriose é uma condição ginecológica que afeta milhões de mulheres em todo o mundo, causando dor intensa, infertilidade e outros sintomas debilitantes, podendo impactar profundamente a qualidade de vida das pacientes. E adotar mudanças no estilo de vida têm papel significativo no manejo dos sintomas e na melhoria do bem-estar geral das mulheres com endometriose.

Vamos começar falando sobre a dieta, que é um fator crucial no manejo da endometriose. Estudos indicam que certos alimentos podem exacerbar a inflamação e piorar os sintomas da doença. Portanto, adotar uma dieta anti-inflamatória pode ser benéfico.

Neste aspecto da dieta, é importante priorizar frutas e vegetais frescos: Eles são ricos em antioxidantes e podem ajudar a reduzir a inflamação.

Outra dica é reduzir a ingestão de alimentos processados e açúcares refinados: Estes alimentos podem aumentar a inflamação e agravar os sintomas, e também evitar alimentos que contenham glúten e laticínios: Algumas mulheres com endometriose relatam melhora nos sintomas ao eliminar esses itens da dieta.

Também é recomendado aumentar o consumo de alimentos ricos em ômega-3: peixes gordurosos, como salmão e sardinha, além de sementes de linhaça e nozes, possuem propriedades anti-inflamatórias.

Exercício físico

A prática regular de exercícios físicos não só melhora a saúde geral, mas também pode ajudar a aliviar os sintomas da endometriose. O exercício ajuda a reduzir os níveis de estrogênio no corpo, o que pode diminuir a progressão da doença. Além disso, a liberação de endorfinas durante o exercício pode atuar como um analgésico natural, aliviando a dor.

A paciente com endometriose pode incluir exercícios aeróbicos moderados, como caminhadas, ciclismo e natação, que são ótimas opções.

Praticar yoga e pilates podem melhorar a flexibilidade, reduzir o estresse e aliviar a dor pélvica. Detalhe: A consistência é chave para obter os benefícios do exercício.

Gerenciamento do estresse

O estresse pode ter um impacto significativo nos sintomas da endometriose. Técnicas de gerenciamento do estresse são essenciais para ajudar a controlar a dor e melhorar a qualidade de vida.

Entre as várias formas de combater o estresse é praticar técnicas de meditação, que podem ajudar a reduzir a percepção da dor e melhorar o bem-estar emocional. Citamos também a acupuntura e apoio psicológico.

A endometriose é uma doença complexa que requer uma abordagem multidisciplinar para o seu manejo. Embora o tratamento médico, incluindo medicamentos e, em alguns casos, cirurgia, seja essencial, mudanças no estilo de vida podem complementar esses tratamentos e proporcionar um alívio significativo dos sintomas.

Como ginecologista, encorajo minhas pacientes a adotarem uma dieta saudável, manterem-se ativas fisicamente e encontrarem formas eficazes de gerenciar o estresse. Essas mudanças não só podem melhorar os sintomas da endometriose, mas também promover uma melhor saúde e bem-estar geral.

Dr. Laerte Basso é ginecologista e obstetra, membro da Sociedade Brasileira de Endometriose e da Sociedade Européia de Endometriose e Doenças do Útero, e integra a equipe multidisciplinar do Instituto Eladium, em Cuiabá (MT)