

INTERVENÇÕES NO ESTILO DE VIDA COMO ESTRATÉGIA PARA MELHORIA DO BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DAS MULHERES COM ENDOMETRIOSE

**LIFESTYLE INTERVENTIONS AS A STRATEGY FOR IMPROVING THE
PHYSICAL AND EMOTIONAL WELL-BEING OF WOMEN WITH
ENDOMETRIOSIS**

Ciências da Saúde • 13/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/791849510](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/791849510)

Ludmila e Souza Carvalho¹

Lucio Fabio Cassiano Nascimento²

RESUMO

A endometriose é uma patologia ginecológica crônica, inflamatória e estrogênio-dependente, que afeta aproximadamente 10% das mulheres em idade reprodutiva. Caracterizada pela presença de tecido endometrial fora da cavidade uterina, a doença provoca sintomas debilitantes como dor pélvica crônica, dismenorreia grave e infertilidade, impactando severamente a qualidade de vida física, emocional e social das pacientes. O presente artigo de revisão objetiva analisar a importância das intervenções no estilo de vida — especificamente alimentação, atividade física e terapias complementares — como estratégias para a melhoria do bem-estar global. Através da análise de 18 artigos científicos, observou-se que a reeducação alimentar, focada em nutrientes anti-inflamatórios e antioxidantes; a prática regular de exercícios físicos e a utilização de terapias, como acupuntura e meditação, são fundamentais para a modulação da dor e redução do estresse oxidativo. Os resultados indicam que uma abordagem multidisciplinar e holística permite que a mulher compreenda melhor sua condição e adote hábitos que mitigam a progressão da doença e promovem o empoderamento pessoal diante do quadro clínico.

Palavras-chave: Endometriose; Estilo de Vida; Dor Pélvica; Nutrição; Terapias Complementares.

ABSTRACT

Endometriosis is a chronic, inflammatory, estrogen-dependent gynecological condition that affects approximately 10% of women of reproductive age. Characterized by the presence of endometrial tissue outside the uterine cavity, the disease causes debilitating symptoms such as chronic pelvic pain, severe dysmenorrhea, and infertility, severely impacting patients' physical, emotional, and social quality of life. This review article aims to analyze the importance of

lifestyle interventions—specifically diet, physical activity, and complementary therapies—as strategies for improving overall well-being. Through the analysis of 18 scientific articles, it was observed that dietary re-education, focused on anti-inflammatory nutrients and antioxidants, regular physical exercise, and the use of therapies such as acupuncture and meditation are fundamental for pain modulation and the reduction of oxidative stress. The results indicate that a multidisciplinary and holistic approach allows women to better understand their condition and adopt habits that mitigate disease progression and promote personal empowerment in the face of their clinical condition.

Keywords: Endometriosis; Lifestyle; Pelvic Pain; Nutrition; Complementary Therapies.

1. INTRODUÇÃO

A endometriose é uma condição ginecológica crônica e progressiva que afeta aproximadamente 10% das mulheres em idade reprodutiva. Caracteriza-se pela presença de tecido endometrial funcional ectópico, fora da cavidade uterina (Smolarz B et al., 2021). A condição impacta o bem-estar físico e emocional das pacientes, gerando sobrecarga nos sistemas de saúde e nos aspectos sociais e psicológicos (Almeida et al., 2019). Além dos sintomas físicos, a dor crônica, a infertilidade e as dificuldades no diagnóstico precoce podem gerar estigma, redução da qualidade de vida, aumento do estresse e distúrbios emocionais (Santos; Pereira, 2021).

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), a população mundial supera 7,7 bilhões de pessoas, com mais de 3,8 bilhões de mulheres. No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta mais de 213,4 milhões de habitantes, sendo

aproximadamente 51,5% mulheres, principalmente em idade fértil, entre 15 e 39 anos (IBGE; ONU, 2026). Segundo o Ministério da Saúde (MS), entre as principais queixas relacionadas à saúde feminina estão problemas ligados ao ciclo menstrual, como sangramento uterino anormal, amenorreias, sintomas pré-menstruais, endometriose, infertilidade e dores pélvicas (MS, 2026).

Esses efeitos, associados à necessidade de diagnóstico preciso e tratamento contínuo, reforçam a importância de abordagens terapêuticas que considerem a singularidade de cada paciente. A literatura recomenda tratamento multidisciplinar, incluindo abordagens farmacológicas, cirúrgicas e alternativas, visando aliviar sintomas, restaurar a qualidade de vida e promover acompanhamento integral (Rodrigues et al., 2022).

A escolha deste tema justifica-se pela crescente conscientização sobre a doença e pelos avanços na saúde da mulher, ampliando a atenção às necessidades específicas das pacientes com endometriose. Espera-se que este estudo contribua para estratégias mais assertivas e humanizadas, promovendo o bem-estar físico e emocional e alinhando-se às melhores práticas baseadas em evidências (Costa; Pereira, 2021).

Entre os padrões alimentares com potencial terapêutico, destacam-se a Dieta Mediterrânea e as dietas predominantemente vegetais (plant-based), cujos efeitos anti-inflamatórios têm sido investigados no manejo da endometriose (Zippl et al., 2024; Gruber; Mechsner, 2021). A mudança de hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos podem contribuir para a redução do estresse. A endometriose relaciona-se ao estresse, à ansiedade e ao estilo de vida, especialmente nas grandes cidades (Falcade et al., 2008). Estudos

também destacam terapias integrativas, como fisioterapia, mudanças no estilo de vida e suporte psicológico, que podem melhorar a qualidade de vida (Oliveira; Ferreira, 2021).

Portanto, o objetivo principal desta revisão bibliográfica é demonstrar como a integração de uma dieta equilibrada, atividade física e práticas integrativas e complementares (PICS) pode oferecer uma via terapêutica adicional para promover o equilíbrio do corpo e da mente, além de explorar intervenções terapêuticas eficazes.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que se configura em uma pesquisa criteriosa que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos sobre um tema ou questão de maneira ordenada, abrangente e sistemática bem como propiciar informações mais amplas sobre um assunto/problema por meio de fontes de informações bibliográficas ou eletrônicas.

Para a elaboração desta revisão foi formulada a questão de pesquisa, a partir da estratégia PICO (Acrônimo para Participante/População, Fenômenos de Interesse e Contexto), sendo o primeiro elemento (P) relacionado a mulheres com endometriose; o segundo elemento (I) ao alívio da dor; e o terceiro elemento (Co) ao tratamento não farmacológico, resultando na seguinte questão: Quais intervenções no estilo de vida podem ser utilizados como estratégia para melhoria do bem-estar físico e emocional das mulheres com endometriose?

A busca pelos artigos foi realizada nos meses de abril e maio de 2026 nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico através dos descritores: 1. Qualidade de vida da mulher com

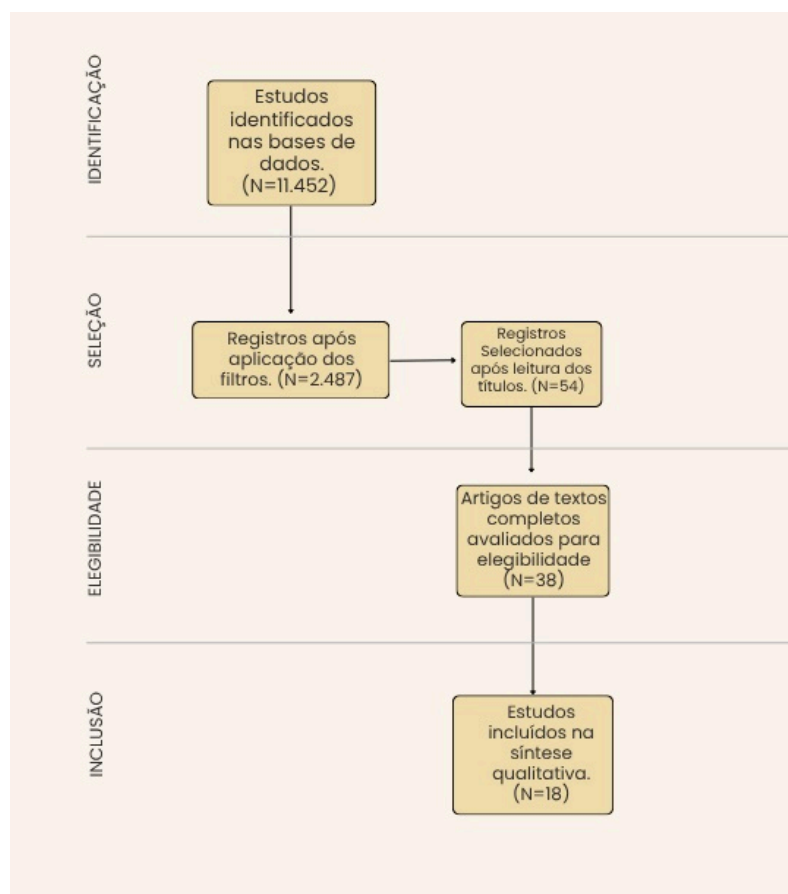
endometriose; 2. Saúde da mulher com endometriose; 3. Estilo de vida como melhoria da endometriose; 4. Intervenções não farmacológicas com aplicação na endometriose; 5. Relação na qualidade de vida na dor pélvica crônica; 6. Bem-estar físico e emocional na endometriose; 7. Nutrição e dietas como estratégia para melhoria da endometriose; 8. Atividade física para melhorar a qualidade de vida das mulheres com endometriose; 9. Saúde reprodutiva em mulheres com endometriose; 10. Meditação para auxílio do bem-estar emocional das mulheres com endometriose.

Para a seleção dos artigos foram adotados como critérios de inclusão: textos completos publicados nos idiomas português e inglês, indexados nas referidas bases de dados nos últimos dez anos. No que se refere aos critérios de exclusão, foram retirados dissertações, monografias, teses, resenhas, editoriais, cartas ao editor, artigos duplicados e que não contemplaram a temática do estudo.

Assim, foram encontrados 11.452 artigos, resultando apenas 2.487 artigos após a aplicação dos filtros. Em seguida, foram analisados o título e o resumo dos artigos e na sequência, procedeu-se a leitura do texto completo sendo selecionados 18 artigos para constituir a amostra (Figura 1).

Diante do exposto, o artigo foi redigido, seguindo a estrutura convencional de introdução, metodologia, resultados, discussões e conclusão; garantindo clareza, coesão e rigor científico.

Figura 1. Fluxograma das etapas de seleção dos estudos incluídos na amostra.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da pesquisa realizada, selecionou-se 18 publicações para análise e discussão. O Quadro 1 apresenta os estudos da pesquisa em ordem crescente de publicação, contendo a autoria e o ano da publicação, o título, o objetivo, a conclusão e a categoria a que se refere, com base nos eixos escolhidos.

Quadro 1. Resultado da pesquisa

Autoria (ano)	Título	Objetivo	Conclusão	Categoria
Gabriela Pimentel Porfírio, Gabriela Rister Figueiredo	O PAPEL DA DIETA NA ETIOLOGIA DA	Descrever o papel da dieta na etiologia da endometriose.	Foi demonstrado um papel significativo da dieta no desenvolvimento	Alimentação

Irie, Letícia Cassimiro Batista e Alessandra Bernadete Trovó de Marqui (2017)	ENDOMETR IOSE		nto e progressão da endometriose, sendo que a maioria exhibe efeito protetor. Nesse sentido, é pertinente, adequado e justificável o acompanham ento nutricional às pacientes portadoras de endometriose.	
H. R. Harris, A. C. Eke, J. E. Chavarro e S. A. Missmer (2018)	FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPT ION AND RISK OF ENDOMETR IOSIS	Analisar a relação entre ingestão de frutas e vegetais e o risco de endometrios e.	Foi concluído que o consumo de frutas e vegetais está associado a um menor risco de endometriose, em especial o grupo das frutas cítricas e os vegetais crucíferos.	Alimentaça ão
Ms. Ayae YAMAMOTO , SM; Holly R. HARRIS, ScD; Ms. Allison F. VITONIS, SM; Jorge E. CHAVARRO, MD, ScD; Stacey A.	A PROSPECTI VE COHORT STUDY OF MEAT AND FISH CONSUMPT ION AND ENDOMETR IOSIS RISK.	Determinar se a ingestão elevada de aves, peixes, frutos do mar e carne vermelha está associada ao risco de endometrios	O consumo de carne vermelha estava associado ao aumento da dor pélvica. A gordura animal presente na carne também foi associada a	Alimentaça ão

MISSMER, ScD (2018)		e confirmada.	um maior risco de endometriose. A ingestão de aves, peixes, mariscos e ovos não foi relacionada ao risco de endometriose.	
Firoozeh Mirzaee e Atefeh Ahmadi (2021)	OVERVIEW OF THE EFFECT OF COMPLEMENTARY MEDICINE ON TREATING OR MITIGATING THE RISK OF ENDOMETRIOSIS	Explorar o efeito da medicina complementar no tratamento ou na mitigação do risco de endometriose.	Com base na revisão da literatura relevante, entre os medicamentos complementares disponíveis para o tratamento ou risco de endometriose, apenas a acupuntura parece aliviar a dor da endometriose.	Terapia complementar
Nassir Habib, Giovanni Buzzaccarini, Gabriele Centini, Gaby N. Moawad, Pierre-Francois Ceccaldi, Georgios Gitas,	IMPACT OF LIFESTYLE AND DIET ON ENDOMETRIOSIS: A FRESH LOOK TO A BUSY CORNER	Analisar o impacto do estilo de vida e da alimentação na endometriose.	Apesar do baixo nível de evidência, há associações frequentes entre a endometriose e condições gastrointestinais, além da influência de vários fatores nutricionais na	Alimentação

Ibrahim Alkatout, Giuseppe Gullo, Sanja Terzic e Zaki Sleiman (2022)			doença. O tratamento da endometriose requer uma abordagem holística focada na redução da inflamação geral, no aumento da desintoxicação e na atenuação dos sintomas incômodos. Um nutricionista pode oferecer grande benefício no tratamento dessas pacientes, especialmente em idades mais jovens e nos estágios iniciais.	
Maíra de Oliveira Gomes, Marina Pereira Rocha e Camila Melo Araújo de Moura e Lima (2022)	OS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS PARA REDUÇÃO DE SINTOMAS E PROGRESSÃO DA ENDOMETRIOSE	Esclarecer como a alimentação balanceada através da oferta de alimentos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidante	Manter uma alimentação equilibrada a base de alimentos in natura, vitaminas e minerais com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórios apresenta-se	Alimentação

		s podem ter ação benéfica no desenvolvim ento na redução dos sintomas clínicos da endometriosis e.	como estratégia positiva nos processos fisiológicos da doença, reduzindo os sintomas clínicos e regressão da endometriose.	
Rayssa Carvalho Teodoro e Simone Denise David (2023)	INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE ÁCIDOS GRAXOS, VITAMINA D E ANTIOXIDANTES NA ENDOMETRIOSE: REVISÃO DE LITERATURA	Avaliar a influência de dieta rica em ácidos graxos, vitamina D e antioxidantes na fisiopatologia e no tratamento de endometriosis e.	Ácidos graxos poli- insaturados, como ômega-3, parecem reduzir sintomas álgicos na endometriose; a vitamina D parece modular a patogênese, sendo a hipovitaminose e D um potencial componente de severidade da doença; todavia, devido à heterogeneidade de dos estudos, não se pode confirmar essas associações. Por outro lado, antioxidantes	Alimentação

			têm controle sobre estresse oxidativo e melhoram a sintomatologia da endometriose.	
Daniela Ribeiro Queda, Bárbara Vieira Rodrigues, Livia Rodrigues Galera, Lua Clara Ortolan, Ronaldo Gonçalves da Silva, Ana Paula Gallo Naoum, Gabriel Antonio Cabriott Dumbra (2023)	TERAPIAS COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DE ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	Identificar as terapias complementares utilizadas no tratamento e alívio de sintomas de mulheres portadoras da endometriose e	Mulheres com endometriose apresentaram melhora nas dores pélvicas com as terapias complementar , sendo a acupuntura com os melhores resultados para alívio dos sintomas.	Terapia complementar
Rafaela Neumann, Natália Leitzke Farias, Tamires Rizzi e Alessandra Doumid Borges Pretto (2023)	INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO INDIVÍDUOS COM ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	Avaliar a influência da alimentação em indivíduos com endometriose e, bem como o efeito dos alimentos e da prática de exercícios físicos para a	A alimentação tem papel importante tanto para o desenvolvimento da doença, como para a melhoria e agravamento dos sintomas. Mas são necessários diferentes estudos para	Alimentação

		redução dos sintomas.	verificar quais nutrientes e alimentos possuem efeitos protetores e atuam na melhora dos sintomas da endometriose.	
Malu da Silva Damaceno, Vanda Palmarella Rodrigues , Zulmerinda Meira Oliveira e Flavia Pedro dos Anjos Santos (2024)	ABORDAGEM NÃO-FARMACOLÓGICA PARA A DOR PÉLVICA DE MULHERES COM ENDOMETRIOSE – REVISÃO INTEGRATIVA	Conhecer por meio da literatura os tratamentos não farmacológicos para o alívio da dor pélvica em mulheres com diagnóstico de endometriose.	A mulher pode encontrar diversos obstáculos para aderir às Práticas Integrativas e Complementares e ao estilo de vida saudável, entre as quais destacam-se os aspectos socioeconômicos, dificuldade de acesso aos serviços que ofertem essas práticas bem como escassez de profissionais capacitados para atuarem nessa abordagem.	Terapia complementar
Elizabeth Miazga, MD, LLM; Hava Starkman, MD; Nicole	VIRTUAL MINDFULNESS-BASED THERAPY FOR THE	Este estudo avaliou a eficácia de um programa	Um curso virtual de MBSR pode melhorar a qualidade de	Terapia complementar

Schroeder, MSW; Alysha Nensi, MD, MSc e Carmen McCaffrey, MD, MSc (2024)	MANAGEMENT OF ENDOMETRIOSIS CHRONIC PELVIC PAIN: A NOVEL DELIVERY PLATFORM TO INCREASE ACCESS TO CARE	virtual de redução do estresse baseado em mindfulness (MBSR) para melhorar a qualidade de vida e a dor em pessoas com endometriose.	vida em pessoas com endometriose. O formato virtual mostrou-se eficaz e foi o preferido pelos participantes. Os programas virtuais de MBSR podem aumentar o acesso a esse tipo de atendimento.	
Ana Clara Vilela Leal, Maria do Carmo Holanda Nunes, João Paulo Ferreira Fornazier, Nathália Gomes de Moraes, Juliana Tonelli Teixeira Álvares, João Batista Rodrigues Dutra, Ana Karolina Lopes e Poliana Peres Ghazale (2024)	EXPLORANDO A RELAÇÃO ENTRE A ENDOMETRIOSE E A ALIMENTAÇÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA	Avaliar a relação entre a alimentação e a endometriose.	O papel crucial da nutrição é evidente nesse contexto, uma vez que a alimentação exerce considerável influência nos desdobramentos da doença. Uma dieta equilibrada, anti-inflamatória e com redução do consumo de alimentos ultraprocessados demonstram resultados significativos no tratamento dessa condição.	Alimentação

Rafaela dos Santos Brito, Camila Ruiz Coldebella, Ana Celina Cavalcante Oliveira e Luciana de Paiva Amaral (2024)	ENDOMETRIOSE E EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	Examinar a literatura para identificar evidências sobre o impacto da atividade física e do exercício no tratamento de mulheres com sintomas associados à endometriose.	Exercícios físicos desempenham papel benéfico no manejo dos sintomas da endometriose, especialmente na redução da dor pélvica e na melhoria da qualidade de vida. No entanto, são necessários mais estudos com amostras maiores e metodologia rigorosa para consolidar diretrizes claras.	Atividade Física
Fernanda Beatriz Ferreira Gomes, Stefany Katelei Barros Reis, Maria Fernanda Duca Costa Mattos, Vinicius Freitas Silveira, Thereza Ribeiro de Paula	OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	Analisar criticamente a relação entre a endometriose e a atividade física, explorando os efeitos dessa atividade nos sintomas e desfechos associados à condição.	A atividade física mostra-se uma ferramenta complementar relevante no cuidado à mulher com endometriose. Os principais benefícios incluem: Redução da dor, Controle inflamatório, Melhora hormonal, Saúde mental	Atividade Física

Penna (2024)			e Qualidade de vida.	
Mariane de Fátima Barcelos, Camila Rita de Souza Bertoloni, Juliana Lilis da Silva e Natália de Fátima Gonçalves Amâncio (2024)	A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS DE VIDA NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE	Investigar os fatores que influenciam, bem como, os hábitos de vida como parte essencial do tratamento de tal comorbidade, de maneira a melhorar a qualidade de vida dessas pacientes.	A endometriose é uma doença inflamatória, assim alimentos que contém substâncias anti-inflamatórias melhoram a qualidade de vida das mulheres, além de ser necessário evitar hábitos que intensifica a inflamação do corpo, como a falta de atividades físicas, exposição a toxinas e uma dieta baseada em alimentos inflamatórios.	Alimentação
Nathália Caroline Andrade Borba de Mélo, Bárbara Lavinha feitosa de Britoll, Adriana Lira Rufino de LucenaIII,	EFEITOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA SAÚDE DA MULHER DURANTE O CICLO MENSTRUAL: UMA REVISÃO	Revisar o panorama das pesquisas científicas em saúde, publicadas na literatura sobre os efeitos das práticas integrativas	As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, como a acupressão, auriculoterapia, aromaterapia, fitoterapia e ioga, quando introduzida na saúde da	Terapia complementar

Juliana Silveira de Mello Lula AyresIV e Suellen Duarte de Oliveira Matos (2025)	INTEGRATIV A DA LITERATUR A	complemen tares na saúde da mulher durante o ciclo menstrual na visão da medicina ocidental e da medicina tradicional chinesa.	mulher, poderá contribuir para a redução dos agravos gerados pelos distúrbios ginecológicos e integração dos profissionais de saúde na individualizaçã o do tratamento, contribuindo de forma complementar às intervenções terapêuticas.	
Luciana Rodrigues, Patrícia Espanhol Cabral, Guilherme Moraes Pesente e Carlos Vinícius Ernandes Patrício (2025)	ENDOMETR IOSE: O IMPACTO NA QUALIDAD E DE VIDA E ABORDAGE NS TERAPÊUTI CAS PARA PACIENTES: UMA REVISÃO DE LITERATUR A	Reunir, analisar e sistematizar informações provenientes de estudos relevantes da literatura científica sobre o tema. A revisão compreende os múltiplos impactos da endometriosis e na vida das mulheres, analisando as estratégias	As abordagens terapêuticas, que incluem tratamentos farmacológico s, cirúrgicos e práticos complementar es, precisam ser adaptadas às necessidades individuais de cada paciente, sempre com um foco multidisciplina r, envolvendo ginecologistas, psicólogos, fisioterapeutas	Terapia compleme ntar

		terapêuticas disponíveis e os avanços no manejo da doença.	e nutricionistas, para que se alcance o melhor resultado possível. A endometriose é uma condição que exige um cuidado integral e humanizado, com atenção às necessidades físicas e emocionais, e que, por meio de mais pesquisas e educação sobre a doença, é possível proporcionar melhores resultados para as mulheres afetadas.	
Lorena Roas Ribeiro, César Asano Maciel, Débora Rozendo Corrêa, Leonardo Silvestro Bruginski,	INTERVENÇÕES ALIMENTARES NA MODULAÇÃO DA INFLAMAÇÃO E MANEJO DA	Analisar o papel das intervenções alimentares na modulação da inflamação e no manejo da	A endometriose é uma condição ginecológica inflamatória crônica que compromete significativamente a	Alimentação

Michele Paixão Silveira e Edinaldo Pereira Souza (2025)	ENDOMETR IOSE: UMA REVISÃO SISTEMÁTIC A	endometriosis e.	qualidade de vida de milhões de mulheres em idade reprodutiva. As abordagens alimentares têm se mostrado promissoras no tratamento da doença.	
---	---	------------------	---	--

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

A análise dos 18 artigos selecionados para esta revisão permitiu a organização das evidências em três eixos fundamentais: a relação da alimentação, o papel da atividade física e a eficácia das terapias complementares, como acupuntura, meditação e auriculoterapia, no manejo da endometriose. Os achados convergem para a compreensão de que intervenções no estilo de vida não apenas mitigam os sintomas físicos, como a dor pélvica crônica, mas também promovem uma melhora significativa no bem-estar emocional e na qualidade de vida das mulheres. (Brito et al., 2024; Gomes et al., 2024; Rodrigues et al., 2025).

3.1. Alimentação e Modulação Inflamatória

A alimentação é apontada como um fator de risco modificável crucial, capaz de influenciar a etiologia, a progressão e a sintomatologia da endometriose através da modulação de processos inflamatórios, estresse oxidativo e níveis hormonais

(Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024; Porfírio et al., 2017; Teodoro; David, 2023).

Alimentos Pro-inflamatórios e Fatores de Risco: Diversos estudos estabelecem uma correlação direta entre o consumo elevado de carne vermelha (processada ou não) e o aumento do risco de diagnóstico da doença (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024; Neumann et al., 2023; Teodoro; David, 2023). Mulheres que consomem duas ou mais porções de carne vermelha por dia apresentam um risco até 56% maior de desenvolver endometriose em comparação com aquelas que consomem menos de uma porção por semana (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024). Este fenômeno é atribuído à presença de gorduras saturadas, ácido palmítico e ferro heme, que potencializam o estresse oxidativo e elevam as concentrações de estradiol e sulfato de estrona, favorecendo a proliferação do tecido endometrial ectópico (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024; Teodoro; David, 2023). Além disso, o consumo de gorduras trans, comuns em alimentos ultraprocessados, é associado a um aumento de 48% no risco da patologia e ao agravamento dos processos inflamatórios (Leal et al., 2024; Neumann et al., 2023).

Alimentos Anti-inflamatórios e Fatores de Proteção: Em contrapartida, o consumo de frutas e vegetais exerce um papel protetor robusto (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024; Neumann et al., 2023; Teodoro; David, 2023). Mulheres que ingerem três ou mais porções diárias desses alimentos apresentam uma redução significativa no risco da doença (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024). As frutas cítricas, em particular, destacam-se pela presença de naringenina e β -criptoxantina, que possuem propriedades antioxidantes e antiproliferativas (Harris et al., 2018;

Neumann et al., 2023; Teodoro; David, 2023). O consumo frequente de vegetais verdes, ricos em fibras, auxilia na regulação hormonal ao diminuir a circulação entero-hepática de estrogênio, facilitando sua excreção (Leal et al., 2024; Neumann et al., 2023). Os ácidos graxos poli-insaturados, especificamente o Ômega-3 (EPA e DHA), são amplamente defendidos como adjuvantes no controle da dor (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024; Neumann et al., 2023; Teodoro; David, 2023). O Ômega-3 compete com o Ômega-6 (pró-inflamatório) na produção de prostaglandinas, reduzindo os níveis de citocinas inflamatórias e a intensidade da dismenorreia e da dispareunia (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024; Teodoro; David, 2023). Além do alívio algico, o Ômega-3 demonstra impacto positivo na saúde mental, auxiliando na redução de sintomas de ansiedade e depressão (Neumann et al., 2023; Porfírio et al., 2017).

Suplementação e Micronutrientes: A suplementação com antioxidantes, como as vitaminas C e E, demonstrou eficácia na redução da dor pélvica crônica e na diminuição de marcadores inflamatórios no fluido peritoneal (Damaceno et al., 2024; Gomes; Rocha; Lima, 2022; Porfírio et al., 2017; Teodoro; David, 2023). Já em relação à Vitamina D, embora sua deficiência (hipovitaminose D) esteja correlacionada à maior gravidade da doença em alguns estudos, os resultados sobre a eficácia da sua suplementação isolada no alívio da dor ainda são heterogêneos e inconclusivos (Damaceno et al., 2024; Gomes; Rocha; Lima, 2022; Teodoro; David, 2023). O magnésio também é citado como fator de proteção por atuar no relaxamento da musculatura lisa pélvica e na redução dos processos inflamatórios (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Neumann et al., 2023).

Por fim, compostos bioativos como a curcumina e o resveratrol ganham destaque por suas propriedades anti-inflamatórias e

antiangiogênicas, capazes de suprimir a proliferação de células endometriais e reduzir o tamanho das lesões (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024; Neumann et al., 2023).

3.2. Atividade Física e Bem-Estar Psicofísico

A prática regular de exercícios físicos é apresentada como uma intervenção não farmacológica, não invasiva e de baixo custo, fundamental para o manejo multidisciplinar da endometriose (Gomes et al., 2024).

Mecanismos de Ação: O exercício atua através de múltiplos mecanismos fisiológicos: promove a redução do quadro inflamatório sistêmico, melhora a circulação sanguínea e estimula a liberação de endorfinas, que agem como analgésicos naturais (Brito et al., 2024; Gomes et al., 2024). Além disso, a atividade física regular pode aumentar os níveis de globulina de ligação aos hormônios sexuais (SHBG), reduzindo a biodisponibilidade de estrogênios circulantes, o que é crucial em uma patologia estrogênio-dependente (Brito et al., 2024; Mirzaee; Ahmadi, 2021).

Benefícios Físicos e Alívio da Dor: Estudos indicam que atividades aeróbicas de intensidade moderada (como caminhada, corrida leve e ciclismo), mantidas por mais de 10 minutos, ativam mecanismos endógenos de controle da dor. (Brito et al., 2024; Gomes et al., 2024). Exercícios anaeróbicos (resistência e musculação) contribuem para a redução da inflamação e melhora da força muscular (Brito et al., 2024). Práticas que combinam alongamento e Yoga demonstraram eficácia na melhoria da flexibilidade, redução do estresse e alívio da dor pélvica diária (Brito et al., 2024; Damaceno et al., 2024; Mélo et al., 2025). No entanto, nota-se que o alívio algico proporcionado pelo

exercício pode ser temporário, decorrente da liberação de miocinas durante a contração muscular esquelética, o que reforça a necessidade de constância na prática (Damaceno et al., 2024).

Impacto na Saúde Mental e Qualidade de Vida: A endometriose impacta severamente a saúde mental, levando a altos índices de depressão, ansiedade e frustração (Gomes et al., 2024; Rodrigues et al., 2025). Mulheres que praticam exercícios regularmente apresentam resultados superiores no componente "saúde mental", com melhor capacidade de lidar com o estresse e redução de sintomas depressivos (Gomes et al., 2024; Neumann et al., 2023). O exercício atua como um "modulador emocional", promovendo distração, interação social e controle da fadiga (Gomes et al., 2024). A literatura sugere que a prática precoce de atividades físicas pode inclusive atuar na prevenção da progressão da doença devido à melhora imunológica e regulação do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano (Brito et al., 2024; Gomes et al., 2024).

3.3. Terapias Complementares (Acupuntura, Meditação e Auriculoterapia)

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) oferecem uma abordagem holística, tratando a mulher na sua totalidade — física, emocional e social (Damaceno et al., 2024; Mélo et al., 2025).

Acupuntura: Dentre as terapias complementares, a acupuntura é a que apresenta o maior corpo de evidências favoráveis para o alívio da dor pélvica crônica e da dismenorreia (Damaceno et al., 2024; Mirzaee; Ahmadi, 2021; Queda et al., 2023). A técnica atua estimulando o sistema nervoso, ativando a circulação sanguínea e promovendo a liberação de neurotransmissores e endorfinas que

modulam a percepção da dor (Damaceno et al., 2024; Rodrigues et al., 2025). Estudos mostram que a acupuntura pode ser mais eficaz que tratamentos medicamentosos isolados no controle algico, além de apresentar um impacto positivo na redução dos níveis do marcador sérico CA-125 (Damaceno et al., 2024; Mirzaee; Ahmadi, 2021; Queda et al., 2023). A acupuntura demonstra resultados duradouros, melhorando significativamente a qualidade de vida em múltiplos domínios (Queda et al., 2023).

Meditação e Mindfulness: Práticas de mindfulness (atenção plena) e meditação têm se mostrado ferramentas poderosas para abordar a sensibilização central e os impactos psicológicos da endometriose (Gomes et al., 2024; Miazga et al., 2024). Um estudo recente sobre terapia virtual baseada em mindfulness (MBSR) revelou melhoras estatisticamente significativas no bem-estar emocional, autoimagem e apoio social das pacientes (Miazga et al., 2024). Embora o impacto imediato na dor física possa ser menos pronunciado em curto prazo, a meditação capacita as mulheres com mecanismos adaptativos para responder ao estresse e à dor, reduzindo a sensação de impotência e o isolamento social (Miazga et al., 2024). O formato virtual dessas intervenções tem sido preferido pelas participantes por superar barreiras de acesso e promover um senso de comunidade e segurança (Miazga et al., 2024).

Auriculoterapia: A auriculoterapia, técnica que estimula pontos específicos na orelha, demonstrou eficácia no tratamento da dismenorreia e dos sintomas físicos e de humor da síndrome pré-menstrual (Mélo et al., 2025). Estudos comparativos indicam que a auriculoterapia pode ser tão ou mais eficaz que o ácido mefenâmico (analgésico padrão) no alívio da dor menstrual, com a vantagem de não apresentar os efeitos colaterais das drogas sintéticas (Mélo et al.,

2025). A estimulação de pontos relacionados à analgesia, ansiedade e relaxamento muscular promove uma regulação neuro-humoral essencial para o equilíbrio do ciclo menstrual (Damaceno et al., 2024; Mélo et al., 2025).

3.4. Discussão Integrada

As evidências compiladas confirmam que a endometriose é uma condição complexa que exige um manejo multidisciplinar que ultrapasse a abordagem medicamentosa convencional (Gomes et al., 2024; Rodrigues et al., 2025; Porfírio et al., 2017). A integração de uma dieta anti-inflamatória, a prática regular de atividade física e o uso de PICS formam um tripé estratégico para a melhoria do bem-estar. (Damaceno et al., 2024; Gomes et al., 2024; Porfírio et al., 2017).

A alimentação atua na base biológica da doença, controlando a inflamação e a carga estrogênica (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Leal et al., 2024; Ribeiro et al., 2025). A atividade física complementa esse processo ao melhorar a resposta metabólica e imunológica, além de fornecer o suporte neuroquímico necessário para a saúde mental (Brito et al., 2024; Gomes et al., 2024; Neumann et al., 2023). As terapias complementares, como a acupuntura e o mindfulness, preenchem a lacuna do cuidado emocional e do manejo da dor crônica persistente, que muitas vezes não responde apenas à cirurgia ou aos hormônios (Damaceno et al., 2024; Miazga et al., 2024; Rodrigues et al., 2025).

Contudo, a literatura aponta para desafios na implementação dessas estratégias, como a falta de padronização metodológica nos estudos e obstáculos socioeconômicos que dificultam a adesão das mulheres a esses novos hábitos (Damaceno et al., 2024; Gomes et al.,

2024; Queda et al., 2023; Teodoro; David, 2023). É imperativo que profissionais de saúde, especialmente nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos, atuem de forma coordenada para oferecer planos de cuidados personalizados e acessíveis (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Gomes et al., 2024; Habib et al., 2022; Ribeiro et al., 2025).

Em suma, a transição para um estilo de vida saudável e integrativo representa não apenas uma estratégia de alívio de sintomas, mas um caminho para o empoderamento feminino e a restauração da autonomia física e emocional das mulheres com endometriose (Gomes; Rocha; Lima, 2022; Mélo et al., 2025; Ribeiro et al., 2025).

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DA LITERATURA

A análise da literatura deste estudo, fundamentadas na análise dos 18 artigos científicos, revela que a endometriose é uma condição ginecológica inflamatória crônica que exige um modelo de cuidado transcendente à abordagem medicamentosa ou cirúrgica isolada. As evidências confirmam inequivocamente que intervenções no estilo de vida — baseadas no tripé: alimentação, atividade física e terapias complementares — representam estratégias seguras e altamente eficazes para a restauração do bem-estar físico e emocional dessas mulheres.

A alimentação atua na base biológica da patologia; a adoção de dietas anti-inflamatórias e ricas em antioxidantes auxilia na redução do estresse oxidativo e na progressão das lesões, enquanto a restrição de gorduras trans e carnes vermelhas minimiza a exacerbação da dor. O Quadro 2 apresenta uma síntese das evidências com os principais achados da literatura, para fácil visualização.

Quadro 2. Síntese das evidências sobre o controle da alimentação.

Categoria	Principais achados	Mecanismo proposto	Principais referências
Carne vermelha e processados	Maior risco de desenvolvimento e agravamento da endometriose (até 56% em consumo elevado).	Aumento do estresse oxidativo, inflamação e produção de estrógenos.	Gomes, Rocha e Lima (2022); Leal et al. (2024); Neumann et al. (2023); Teodoro e David (2023).
Gorduras trans e ultraprocessados	Associados ao aumento de aproximadamente 48% no risco da doença.	Intensificação da resposta inflamatória sistêmica.	Leal et al. (2024); Neumann et al. (2023).
Frutas e vegetais	Efeito protetor contra o desenvolvimento da endometriose.	Ação antioxidante, redução do estresse oxidativo e modulação hormonal.	Gomes, Rocha e Lima (2022); Leal et al. (2024); Neumann et al. (2023); Teodoro e David (2023).
Fibras alimentares	Auxiliam no controle hormonal.	Redução da circulação entero-hepática do estrogênio e aumento da excreção hormonal.	Leal et al. (2024); Neumann et al. (2023).
Ômega-3	Redução da dor, da inflamação e melhora da saúde mental.	Competição com o Ômega-6 na produção de prostaglandinas e diminuição de citocinas inflamatórias.	Gomes, Rocha e Lima (2022); Leal et al. (2024); Neumann et al. (2023); Porfírio et al. (2017).

Vitaminas C e E	Redução da dor pélvica e dos marcadores inflamatórios.	Ação antioxidante.	Damaceno et al. (2024); Gomes, Rocha e Lima (2022); Porfírio et al. (2017).
Vitamina D	Evidências conflitantes quanto à suplementação.	Possível modulação imunológica e inflamatória.	Damaceno et al. (2024); Gomes, Rocha e Lima (2022); Teodoro e David (2023).
Curcumina e Resveratrol	Potencial redução das lesões endometrióticas.	Ação anti-inflamatória, antioxidante e antiangiogênica.	Gomes, Rocha e Lima (2022); Leal et al. (2024); Neumann et al. (2023).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026, com base nos estudos revisados.

Complementarmente, a prática regular de exercícios físicos promove uma regulação neuro-humoral essencial, agindo tanto no alívio algico, quanto na mitigação de sintomas depressivos e ansiosos por meio da liberação de endorfinas. Para maior compreensão, o Quadro 3 informa os principais indícios encontrados.

Quadro 3. Síntese das evidências sobre atividade física e bem-estar.

Aspecto avaliado	Principais benefícios	Mecanismo fisiológico	Principais referências
Exercícios aeróbicos	Redução da dor, melhora do condicionamento físico e da qualidade de vida.	Liberação de endorfinas e melhora da circulação sanguínea.	Brito et al. (2024); Gomes et al. (2024).

Exercícios resistidos	Redução da inflamação e aumento da força muscular.	Produção de miocinas e melhora metabólica.	Brito et al. (2024).
Alongamento e Yoga	Melhora da flexibilidade, redução da dor e do estresse.	Relaxamento muscular e equilíbrio neuroendócrino.	Brito et al. (2024); Damaceno et al. (2024); Mélo et al. (2025).
Modulação hormonal	Redução da biodisponibilidade de estrogênios.	Aumento da SHBG circulante.	Brito et al. (2024); Mirzaee e Ahmadi (2021).
Saúde mental	Redução da ansiedade, depressão e fadiga.	Liberação de neurotransmissores e melhora do bem-estar emocional.	Gomes et al. (2024); Neumann et al. (2023).
Prevenção da progressão	Possível redução da evolução da doença.	Melhora imunológica e regulação do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano.	Brito et al. (2024); Gomes et al. (2024).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026, com base nos estudos revisados.

No âmbito das terapias complementares, a acupuntura consolida-se como a técnica mais robusta para a analgesia crônica, ao passo que práticas como mindfulness, Yoga e auriculoterapia capacitam a mulher com ferramentas cognitivas para lidar com a sensibilização central e o estigma da doença. No Quadro 4, é possível termos acesso às principais evidências sobre as terapias complementares.

Quadro 4. Síntese das evidências sobre terapias complementares.

Terapia complementar	Principais benefícios observados	Mecanismo de ação	Principais referências
Acupuntura	Redução da dor pélvica, dismenorreia, melhora da qualidade de vida e redução do CA-125.	Liberação de endorfinas, modulação neural e melhora da circulação sanguínea.	Damaceno et al. (2024); Mirzaee e Ahmadi (2021); Queda et al. (2023); Rodrigues et al. (2025).
Meditação/ Mindfulness	Redução do estresse, ansiedade, isolamento social e melhora do bem-estar emocional.	Modulação da sensibilização central e fortalecimento das estratégias de enfrentamento.	Gomes et al. (2024); Miazga et al. (2024).
Auriculoterapia	Redução da dor menstrual e melhora dos sintomas físicos e emocionais.	Estimulação neuro-humoral de pontos reflexos auriculares relacionados à analgesia e relaxamento.	Damaceno et al. (2024); Mélo et al. (2025).
Papel das PICS	Complementação do tratamento convencional com abordagem integral da paciente.	Integração dos aspectos físicos, emocionais e sociais.	Damaceno et al. (2024); Mélo et al. (2025).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026, com base nos estudos revisados.

Conclui-se que o manejo multidisciplinar, integrando nutricionistas, ginecologistas e psicólogos, é vital para otimizar a qualidade de vida

e a fertilidade. Entretanto, a literatura sinaliza desafios na implementação, como obstáculos socioeconômicos e a carência de profissionais capacitados em Práticas Integrativas no sistema público. É urgente que tais estratégias sejam incorporadas às políticas de saúde de forma personalizada e acessível. Em última análise, a mudança no estilo de vida funciona como um mecanismo de empoderamento feminino, devolvendo à mulher a autonomia sobre seu corpo e a perspectiva de uma vida plena, apesar da cronicidade da endometriose.

5. PERSPECTIVAS FUTURAS

Embora a literatura analisada demonstre avanços na compreensão das intervenções relacionadas ao estilo de vida como estratégias complementares no manejo da endometriose, ainda existem lacunas científicas que limitam a consolidação de recomendações clínicas baseadas em evidências robustas. A maioria dos estudos apresenta delineamentos observacionais, amostras reduzidas e heterogeneidade metodológica, dificultando a comparação dos resultados e a elaboração de protocolos padronizados.

No âmbito da alimentação, observa-se consenso quanto aos potenciais benefícios de padrões alimentares anti-inflamatórios e do consumo de nutrientes antioxidantes. Entretanto, permanecem insuficientes os ensaios clínicos randomizados capazes de estabelecer relações de causalidade entre intervenções dietéticas e redução dos sintomas. São necessários estudos que definam a composição ideal das dietas, a duração das intervenções, a adesão em longo prazo e os efeitos sobre marcadores inflamatórios, perfil hormonal, microbiota intestinal, fertilidade e qualidade de vida. A suplementação de vitamina D, magnésio, curcumina e resveratrol

também requer investigações para determinar doses, tempo de uso, segurança e efetividade clínica.

Em relação à atividade física, embora seus benefícios sobre dor, inflamação, saúde mental e qualidade de vida sejam descritos, ainda não há consenso sobre o tipo de exercício mais eficaz, sua intensidade, frequência e duração para diferentes perfis de pacientes. Estudos futuros devem comparar modalidades aeróbicas, resistidas, funcionais, fortalecimento do assoalho pélvico, Pilates, Yoga e programas combinados, considerando estágios da doença, dor crônica, infertilidade e comorbidades. Também são necessárias pesquisas longitudinais que investiguem se a atividade física pode modificar a progressão da doença, reduzir recidivas após tratamento cirúrgico e influenciar desfechos reprodutivos.

As terapias integrativas e complementares também representam um campo promissor. Embora a acupuntura apresente evidências para o controle da dor e melhoria da qualidade de vida, intervenções como auriculoterapia, mindfulness, meditação, técnicas respiratórias, musicoterapia e práticas corporais integrativas ainda possuem número limitado de estudos com elevado rigor metodológico. Futuras pesquisas devem investigar sua eficácia, mecanismos neurobiológicos, duração dos efeitos, relação custo-efetividade e integração aos protocolos convencionais.

Outra perspectiva relevante consiste na avaliação de programas multidisciplinares que associem alimentação, exercício físico, acompanhamento psicológico e práticas integrativas. Apesar de essas intervenções serem frequentemente recomendadas em conjunto, poucos estudos investigaram seus efeitos sobre os sintomas físicos, emocionais e sociais da endometriose. Ensaio

clínicos que comparem intervenções isoladas e combinadas poderão contribuir para protocolos mais abrangentes e personalizados.

Também merece destaque a necessidade de ampliar pesquisas sobre aspectos psicossociais da doença. Questões relacionadas ao sono, fadiga crônica, função sexual, imagem corporal, produtividade laboral, relações interpessoais, impacto econômico e saúde mental permanecem subexploradas, apesar de influenciarem diretamente o bem-estar e a qualidade de vida.

Nos últimos anos, tecnologias digitais aplicadas à saúde têm surgido como ferramentas potencialmente úteis. Estudos futuros poderão investigar aplicativos móveis, plataformas de telemonitoramento, programas de telessaúde e intervenções digitais baseadas em inteligência artificial para educação em saúde, monitoramento de sintomas, adesão às mudanças no estilo de vida e apoio psicossocial.

Por fim, destaca-se a importância de abordagens baseadas na medicina personalizada. Considerando a heterogeneidade clínica da endometriose, futuras pesquisas devem identificar quais perfis de pacientes respondem melhor às diferentes intervenções, utilizando marcadores clínicos, hormonais, inflamatórios, metabólicos, genéticos e comportamentais. Essa perspectiva poderá contribuir para estratégias terapêuticas individualizadas e centradas nas necessidades de cada mulher.

Dessa forma, recomenda-se que futuras investigações priorizem estudos multicêntricos, longitudinais e ensaios clínicos randomizados com maior rigor metodológico, capazes de produzir evidências de alta qualidade sobre o impacto das intervenções no

estilo de vida. O fortalecimento desse campo poderá subsidiar diretrizes clínicas mais consistentes e ampliar a incorporação de estratégias não farmacológicas no cuidado integral às mulheres com endometriose, favorecendo o controle da dor e da inflamação e a promoção do bem-estar físico, emocional e social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARCELOS, Mariane *et al.* **A influência dos hábitos de vida no tratamento da endometriose.** RevistaFT. Ciência da Saúde, v.28, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.10472438.

Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres.** Brasília (DF); 2016

BRITO, Rafaela dos Santos *et al.* **Endometriose e exercícios físicos: uma revisão sistemática.** Archives of Health, Curitiba, v. 5, n. 3, p. 1-8, 2024. DOI: 10.46919/archv5n3espec-440.

DAMACENO, Malu da Silva *et al.* **Abordagem não-farmacológica para a dor pélvica de mulheres com endometriose – revisão integrativa.** Revista Pró-UniverSUS, [s. l.], v. 15, n. 4, p. 65-73, nov./jan. 2024. DOI: 10.21727/rpu.15i4.4387.

GOMES, Fernanda Beatriz Ferreira *et al.* **Os efeitos da atividade física na endometriose:** uma revisão bibliográfica. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 1-13, maio/jun. 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n3-379.

GOMES, Maíra de Oliveira; ROCHA, Marina Pereira; LIMA, Camila Melo Araújo de Moura e. **Os benefícios nutricionais para redução**

de sintomas e progressão da endometriose. Research, Society and Development, [s. l.], v. 11, n. 9, e11511931584, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i9.31584.

HABIB, N. *et al.* **Impact of lifestyle and diet on endometriosis:** a fresh look to a busy corner. Menopause Review, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 124-132, 2022. DOI: 10.5114/pm.2022.116679.

HARRIS, Holly R. *et al.* **Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis.** Human Reproduction, [s. l.], v. 33, n. 4, p. 715-727, 2018. DOI: 10.1093/humrep/dey014.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação** [Internet]. Rio de Janeiro, 2026 [Acesso 2026 Mai 31] Disponível em: https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock&utm_campaign=novo_popclock.

LEAL, Ana Clara Vilela *et al.* **Explorando a relação entre a endometriose e a alimentação:** uma revisão narrativa da literatura. Revista Contemporânea, [s. l.], v. 4, n. 8, p. 1-11, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N8-033.

MÉLO, Nathália Caroline Andrade Borba de *et al.* **Efeitos das práticas integrativas na saúde da mulher durante o ciclo menstrual:** uma revisão integrativa da literatura. Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança, João Pessoa, v. 23, n. 1, p. 133-154, 2025. DOI: 10.17695/revsne.vol23.n1.p133-154.

MIAZGA, Elizabeth *et al.* **Terapia virtual baseada em mindfulness para o tratamento da dor pélvica crônica associada à**

endometriose: uma nova plataforma de prestação de serviços para aumentar o acesso aos cuidados de saúde. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, [s. l.], v. 46, n. 6, 102457, jun. 2024. DOI: 10.1016/j.jogc.2024.102457.

MIRZAEI, Firoozeh; AHMADI, Atefeh. **Overview of the effect of complementary medicine on treating or mitigating the risk of endometriosis.** *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, Rio de Janeiro, v. 43, n. 12, p. 919-925, 2021. DOI: 10.1055/s-0041-1735156.

NEUMANN, Rafaela *et al.* **Influência da alimentação indivíduos com endometriose:** uma revisão sistemática. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 17, n. 106, p. 21-36, jan./fev. 2023.

PORFÍRIO, Gabriela Pimentel *et al.* **O papel da dieta na etiologia da endometriose.** *Braspen Journal*, [s. l.], v. 32, n. 2, p. 183-188, 2017.

QUEDA, Daniela Ribeiro *et al.* **Terapias complementares no tratamento de endometriose:** uma revisão integrativa. *Ceres Health & Education Medical Journal*, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 26-35, 2023. DOI: 10.62234/ceresv1n1-003.

RIBEIRO, Lorena Roas *et al.* **Intervenções alimentares na modulação da inflamação e manejo da endometriose:** uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [s. l.], v. 7, n. 8, p. 1040-1052, 2025. DOI: 10.36557/2674-8169.2025v7n8p1040-1052.

RODRIGUES, Luciana *et al.* **Endometriose:** o impacto na qualidade de vida e abordagens terapêuticas para pacientes: uma revisão de

literatura. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, [s. l.], v. 10, 2025. DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.3963.

TEODORO, Rayssa Carvalho; DAVID, Simone Denise. **Influência do consumo de ácidos graxos, vitamina D e antioxidantes na endometriose**: revisão de literatura. Revista de Literatura (Iamspe), São Paulo, 2023.

United Nations. Department of Economic and Social Affairs, **Population Division. World Population Prospects 2024**, Volume II: Demographic Profiles. United Nations; 2026.

YAMAMOTO, A. *et al.* **A prospective cohort study of meat and fish consumption and endometriosis risk.** American Journal of Obstetrics and Gynecology, [s. l.], v. 219, n. 2, p. 178.e1-178.e10, 2018. DOI: 10.1016/j.ajog.2018.05.034.

¹ Mestranda pelo Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Local do Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM.

² Professor e Pesquisador do Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Local da UNISUAM.