

Cássia Camila
Amélia Sicsú
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira



SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

ENDOMETRIOSE

DICAS DE CUIDADO
PARA VIVER BEM

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

Marcelo Coelho

Revisão

Cael Fernando

Loredane Queiroz

Finalização

Ficha catalográfica

A663g
2023

Araújo, Cassia Camila de Oliveira
O guia endometriose: dicas de cuidado para viver bem /
Cassia Camila de Oliveira Araújo, Darlisom Sousa Ferreira,
Amélia Nunes Sicsú e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) :
Editora UEA, 2023.
30 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte).

Ebook, no formato PDF
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-583-5

1. Endometriose. 2. Autocuidado. I.Título. II. Ferreira,
Darlisom Souza. III. Sicsú, Amélia Nunes. IV. Teixeira,
Elizabeth.

CDU 1997 – G 618.14-002(058)

Elaborada pela bibliotecária Sheyla Lobo Mota CRB11/484

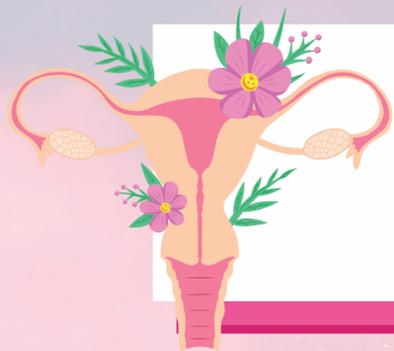
PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO  5

PARTE I - SOBRE A ENDOMETRIOSE

SISTEMA REPRODUTOR FEMININO  7

O QUE É ENDOMETRIOSE?  10

O QUE CAUSA A ENDOMETRIOSE?  11

SINAIS E SINTOMAS  13

DIAGNÓSTICO  14

PARTE II - COMO CONVIVER COM A ENDOMETRIOSE

TRATAMENTO  17

ALTERAÇÕES NO ESTILO DE VIDA  18

SAÚDE MENTAL  19

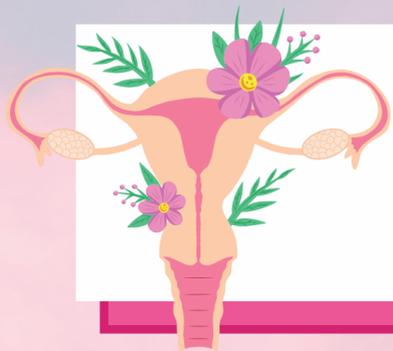
TERAPIAS COMPLEMENTARES  20

DIÁRIO DA DOR  22

CONSULTAS E EXAMES  25

CONSIDERAÇÕES FINAIS  28

REFERÊNCIAS  29



APRESENTAÇÃO

Este guia foi feito para ajudar mulheres que convivem com a endometriose e que são afetadas por ela diariamente.

Cada dica de autocuidado presente neste guia foi pensada para aumentar a sua qualidade de vida, com práticas e terapias que aliviam a dor baseadas em evidências científicas.

Boa leitura!

A autora.

SOBRE A ENDOMETRIOSE



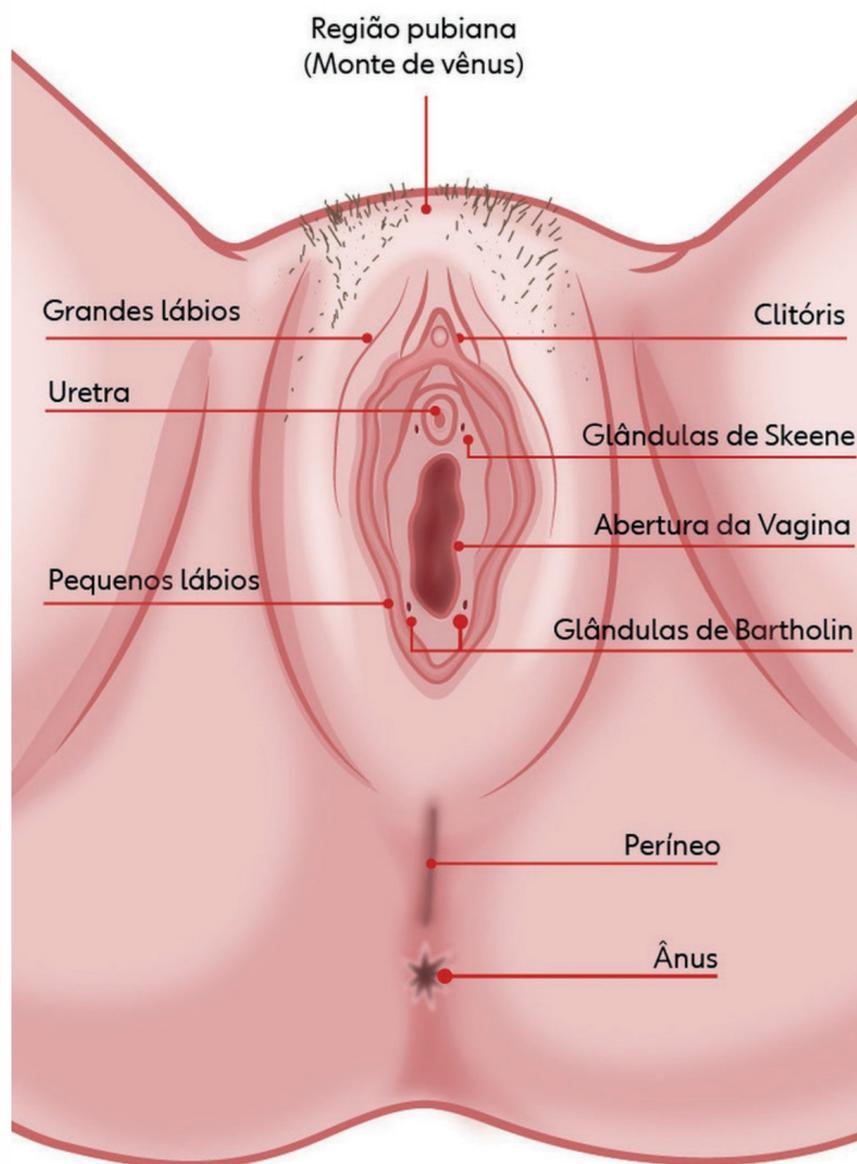


Olá! Meu nome é Maria Júlia, mas pode me chamar de Maju. É um prazer conhecer você!

Vivo com a endometriose há 2 anos, e estou aqui pra te ajudar a entender melhor essa doença.

Mas antes de tudo, vamos revisar o **SISTEMA REPRODUTOR FEMININO!**

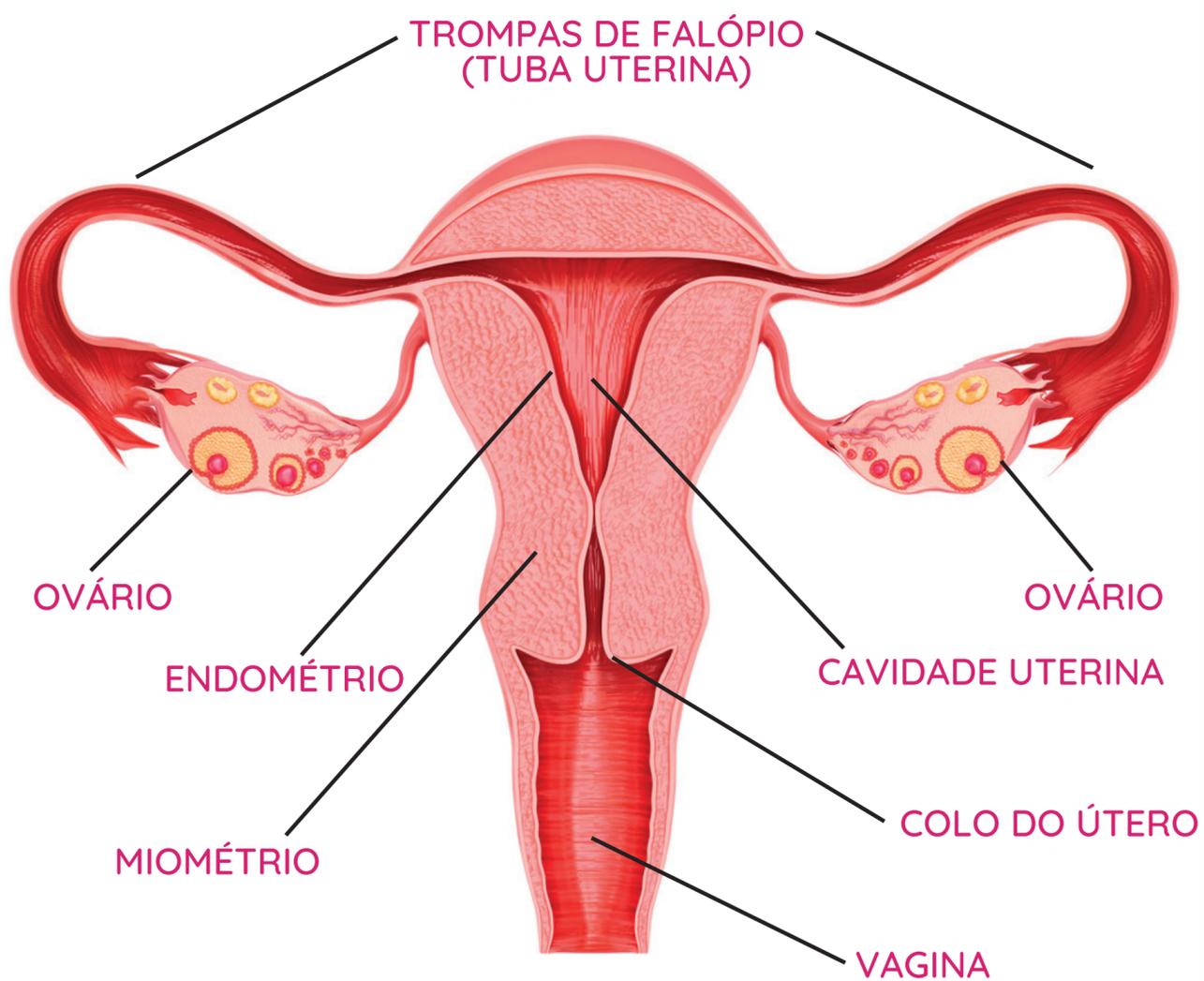
PARTE EXTERNA:



VAGINA: Mede em média 8 centímetros e possui glândulas, que são responsáveis pela secreção de muco, proporcionando a lubrificação do canal facilitando a relação sexual.

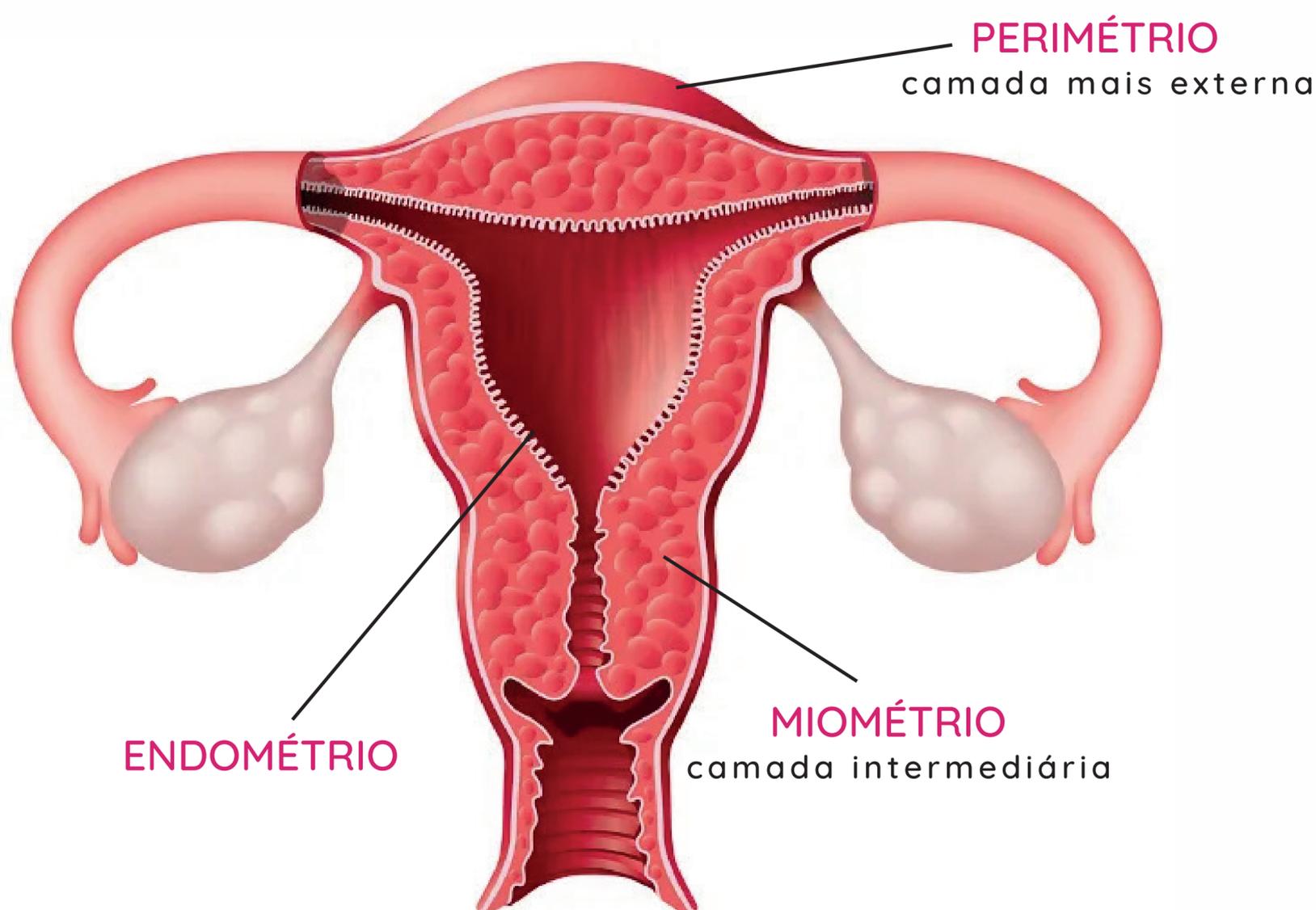
OVÁRIO: Possuem formato de amêndoa e são responsáveis pela produção de **óvulos**, que geralmente são liberados a cada mês (ovulação). Também é responsável pela produção dos hormônios estrogênio e progesterona. O **estrogênio** é responsável pelo desenvolvimento do corpo feminino e atua na regulação do ciclo menstrual juntamente com a **progesterona**.

PARTE INTERNA:

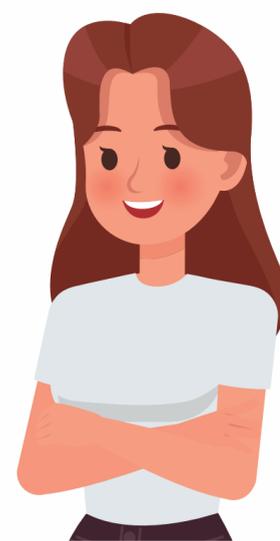


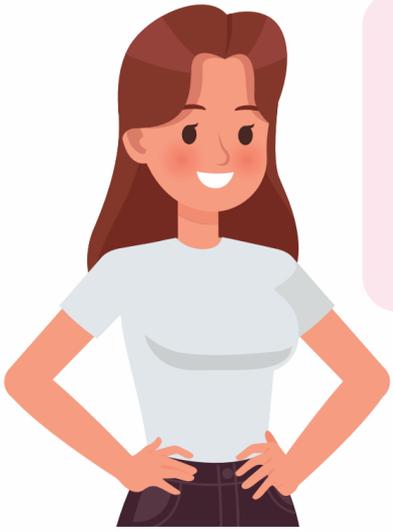
TUBAS UTERINAS: Medem cerca de 10 centímetros. São responsáveis pela captação do óvulo e sua condução durante a ovulação.

ÚTERO: Possui forma de pêra invertida, e é dividido em fundo, corpo e colo do útero. Possui função de alojar o óvulo fecundado e possibilitar condições para a gestação. Possui três camadas:



Já o **endométrio** é a camada mais interna e durante a menstruação ocorre a descamação desse tecido, para liberar também o óvulo que não foi fecundado.

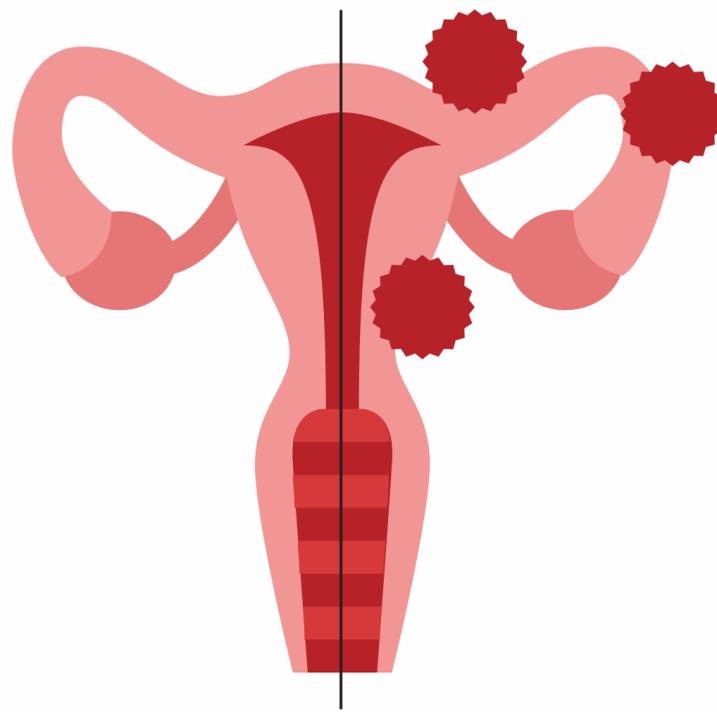




Já revisamos todo o nosso sistema reprodutor e agora vou te explicar
O QUE É A ENDOMETRIOSE?

A endometriose é uma doença ginecológica inflamatória, caracterizada pelo **crescimento do tecido que se assemelha ao endométrio fora do útero**, que necessita do hormônio estrogênio para se desenvolver e acomete principalmente mulheres em fase reprodutiva. É considerada uma doença crônica recorrente, pois pode retornar a aparecer com o passar do tempo.

ÚTERO AFETADO PELA ENDOMETRIOSE



Afeta cerca de 190 milhões de mulheres no mundo vivem com endometriose, sendo que **7 milhões são brasileiras**.

É classificada em:

 **SUPERFICIAL OU PERITONEAL:** Atinge o peritônio (camada que reveste internamente todo o abdômen).

 **OVARIANA:** Atinge a parte externa dos ovários.

 **PROFUNDA:** É a forma mais agressiva da endometriose. Pode atingir a bexiga, ureteres, septo reto-vaginal (entre o reto, o útero e a vagina) e o intestino.



E você deve estar se perguntando
O QUE CAUSA A ENDOMETRIOSE?

A origem da endometriose ainda não está esclarecida, mas há diversas teorias para explicar o surgimento dela e seu desenvolvimento.



Atualmente, a teoria mais aceita é a de Sampson, conhecida como **Teoria da menstruação retrógrada**, onde foi observado que 90% das mulheres apresentam líquido livre na pelve durante a menstruação, sugerindo que há um refluxo desse líquido fazendo com que células sejam implantadas no peritônio e outros órgãos.

Contudo, somente cerca de 10% das mulheres possuem endometriose, então para que ela se desenvolva precisa-se de um ambiente hormonal favorável e de fatores imunológicos que não atuariam na remoção do tecido que cresce fora da cavidade uterina.



Algumas mulheres são mais propensas em ter endometriose e são aquelas que:

- 👩 Possuem histórico familiar de endometriose (primeiro grau).
- 👩 Tiveram sua primeira menstruação precoce.
- 👩 Primeira gestação tardia, ou nunca ter tido filhos.
- 👩 Uso de anticoncepcionais para o tratamento de cólicas menstruais.





E quais são os SINAIS E SINTOMAS DA ENDOMETRIOSE?

-  Dismenorreia (cólicas durante a menstruação).
-  Dor na região pélvica.
-  Dispareunia (dor nas relações sexuais).
-  Inchaço abdominal.
-  Constipação e disquezia (dor durante a evacuação).
-  Dor anal no período menstrual.
-  Disúria (dor e/ou ardência ao urinar) e vontade incontrollável de urinar durante o período menstrual.

Cerca de 30% a 50% das mulheres inférteis sofrem de endometriose. Alguns desses sintomas também podem aparecer:

-  Fadiga (cansaço).
-  Náuseas.
-  Sintomas relacionados à ansiedade e depressão.



Lembrando que, a cólica menstrual pode acontecer em mulheres que não tem endometriose, mas uma dor que impeçam de realizar atividades cotidianas não é normal, assim como os outros sintomas listados acima!

Eu demorei bastante tempo para ser diagnosticada com endometriose, pois não conhecia os sinais e sintomas. Então, se você sente algum desses sintomas procure ajuda especializada!

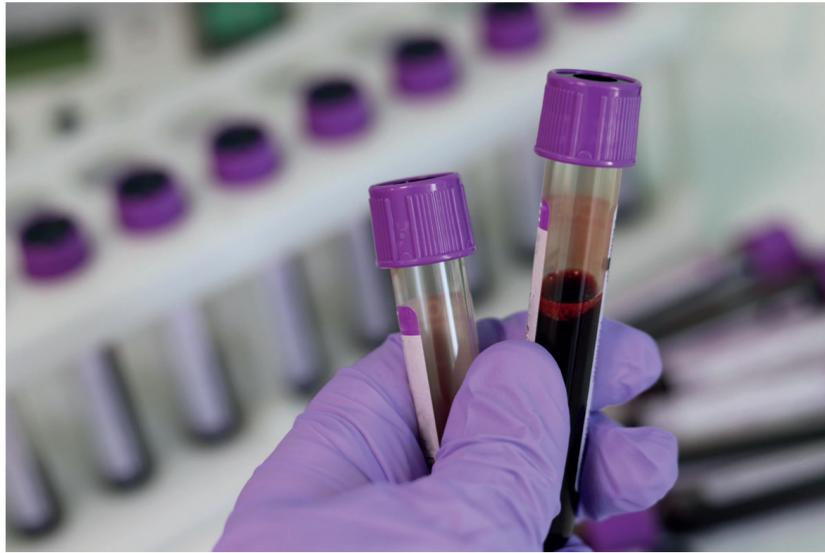


E quais são os **DIAGNÓSTICOS DA ENDOMETRIOSE?**

Alguns exames podem auxiliar no diagnóstico da endometriose, como a **ultrassonografia pélvica e transvaginal** e a **ressonância magnética**.



O exame laboratorial com o **biomarcador CA-125**, também pode auxiliar no diagnóstico, mas ele não é específico, pois pode estar alterado em virtude de outras doenças, como câncer no ovário.



O diagnóstico de endometriose é muitas vezes esquecido, fazendo com que as mulheres sejam diagnosticadas quando a doença já está avançada, trazendo um grande impacto para a qualidade de vida. Por isso, é de muita importância conhecer os sinais e sintomas da endometriose, para que o tratamento seja feito o mais rápido possível para uma melhor qualidade de vida.

COMO CONVIVER COM A ENDOMETRIOSE

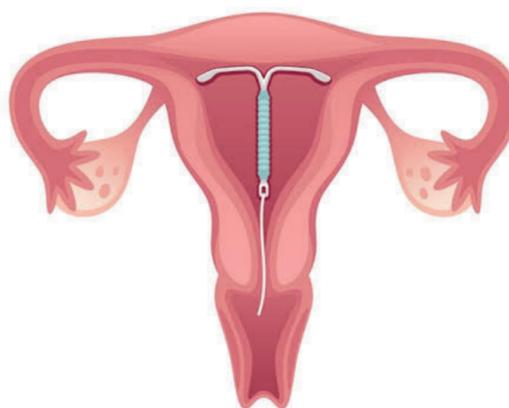
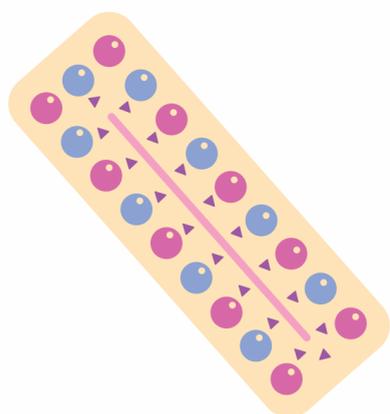




E qual é o TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE?

O tratamento é direcionado para as queixas que a paciente irá apresentar, a fim de **aliviar a dor e prevenir complicações da endometriose**. A maioria dos tratamentos são hormônios que reduzem o nível de estrogênio, já que a endometriose precisa desse hormônio para se desenvolver.

O ciclo menstrual pode ser suspenso durante o tratamento, já que o estrogênio está mais elevado durante a menstruação. Esses hormônios são anticoncepcionais e podem ser administrados **via oral, como implantes intrauterinos (como o DIU hormonal), injetáveis e adesivos**.



O uso de analgésicos e anti-inflamatórios também podem ajudar a diminuir os sintomas da endometriose.

Já o tratamento cirúrgico é realizado quando a endometriose é profunda ou ovariana e estiver atingindo outros órgãos. Outra indicação é quando a mulher não apresenta melhora com nenhum medicamento.



E quais são as **ALTERAÇÕES NO ESTILO DE VIDA?**

A endometriose não afeta apenas a saúde física, mas o diagnóstico e a experiência com a doença podem afetar a **vida emocional, conjugal, sexual, profissional e psicológica.**

A dor associada à endometriose é o principal fator que reduz a qualidade de vida, pois pode **reduzir a qualidade do sono, causar estresse e transtornos mentais, como ansiedade e depressão.**

Além disso, a dispareunia influencia negativamente nas relações sexuais, o que traz consequências para vida íntima e social.

Muitas vezes, nós sofremos descaso com nossos sintomas, minimizando e menosprezando nossas dores. Por isso, nós mulheres, precisamos ter conhecimento acerca de nosso corpo e das principais doenças que nos afetam.





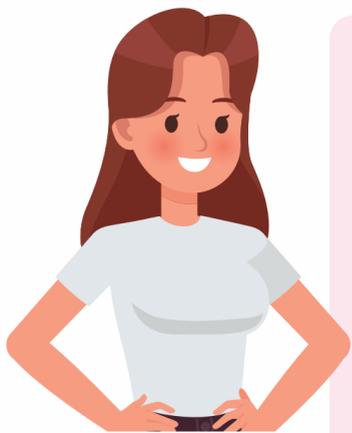
É muito importante nós cuidarmos da nossa **SAÚDE MENTAL**.

Para mulheres jovens e adolescentes com endometriose, que estão passando por muitas mudanças físicas, hormonais e emocionais relacionadas ao seu desenvolvimento, esse momento crucial de suas vidas pode ser impactado negativamente pelo diagnóstico de uma doença crônica, enigmática e dolorosa, como a endometriose.

As mulheres com endometriose também convivem com a incerteza da fertilidade, afetando também sua saúde mental.

Para isso, é de extrema importância o apoio psicológico com um profissional, para ajudá-las ao longo do processo, facilitando substancialmente seu bem-estar.





A prática de **terapias complementares** juntamente com o tratamento proporciona diversos benefícios, aumentando nossa qualidade de vida.

As principais terapias são:



O **exercício físico regular** é importante na redução da dor e da ansiedade.

A **ioga** tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, diminuindo também a dor e a ansiedade.



A **fisioterapia** fortalece a eficiência dos tecidos e órgãos da região pélvica, aliviando a dor e auxilia também no pós-cirúrgico.

A **acupuntura** deve ser realizada com um profissional especializado.





O uso da estimulação elétrica nervosa transcutânea ou TENS, também é eficaz no controle imediato da dor pélvica.

A alimentação saudável, deve ser livre de laticínios, glúten e cafeína e rica em vegetais, frutas e gorduras de boa qualidade, como o ômega 3.



O sono de qualidade, em quantidade adequada, é fundamental para o bom funcionamento do organismo.



DIÁRIO DA DOR

Este espaço é dedicado para anotação de sintomas e bem-estar no dia a dia.

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____

DATA: _____

COMO ESTÁ SE SENTINDO?



ESCALA DE DOR DE 0 A 10:

SINTOMAS: _____



CONSULTAS E EXAMES

DATA: _____

HORÁRIO: _____

ESPECIALIDADE:



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos que você, leitor (a), a partir das informações neste guia, possa divulgar seu conhecimento a respeito da endometriose para outras mulheres, a fim de favorecer o diagnóstico e tratamento precoces.

E para você mulher, que vive com endometriose, esperamos que este guia ajude a melhorar seu bem estar no dia a dia.

Obrigada!

A autora.



REFERÊNCIAS

APERS S.; DANCET E. A. F.; AARTS J. W. N.; *et al.* The association between experiences with patientcentred care and health-related quality of life in women with endometriosis. *Reproductive biomedicine online*, 2018.

CARDOSO J. V.; MACHADO D. E.; SILVA M. C. D.; Berardo P. T.; *et al.* Perfil epidemiológico de mulheres com endometriose: um estudo descritivo retrospectivo. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 20, p. 1057-1067, 2020.

CORTE L. D.; FILIPPO C. D.; GABRIELLI O.; REPPUCHIA S.; *et al.* The Burden of Endometriosis on Women's Lifespan: A Narrative Overview on Quality of Life and Psychosocial Wellbeing. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020.

CONCEIÇÃO H. N. *et al.* Endometriose: aspectos diagnósticos e terapêuticos. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 24, p. 472, 2019.

DONATTI L. *O lado emocional da endometriose*. 1. ed. Curitiba: Appris, 2021, p. 153.

DONATTI L.; *et al.* Pacientes com endometriose que utilizam estratégias positivas de enfrentamento apresentam menos depressão, estresse e dor pélvica. *Journal Einstein*, São Paulo, 2017.

DUCCINI E.; MATOS F. P. R.; SILVA M. Q.; *et al.* Endometriose: uma causa da infertilidade feminina e seu tratamento. *Cadernos de Medicina*. v. 2, n. 2, p. 46, 2019.

KARLSSON J. V.; PATEL H.; PREMBERG A. Experiences of health after dietary changes in endometriosis: a qualitative interview study. *BMJ Open*, 2020.

MENDONÇA M. F. M.; SILVA C. C.; GARCIA A. C. C.; Endometriose: Manifestações clínicas e diagnóstico revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 1, p. 3584-3592, 2021.

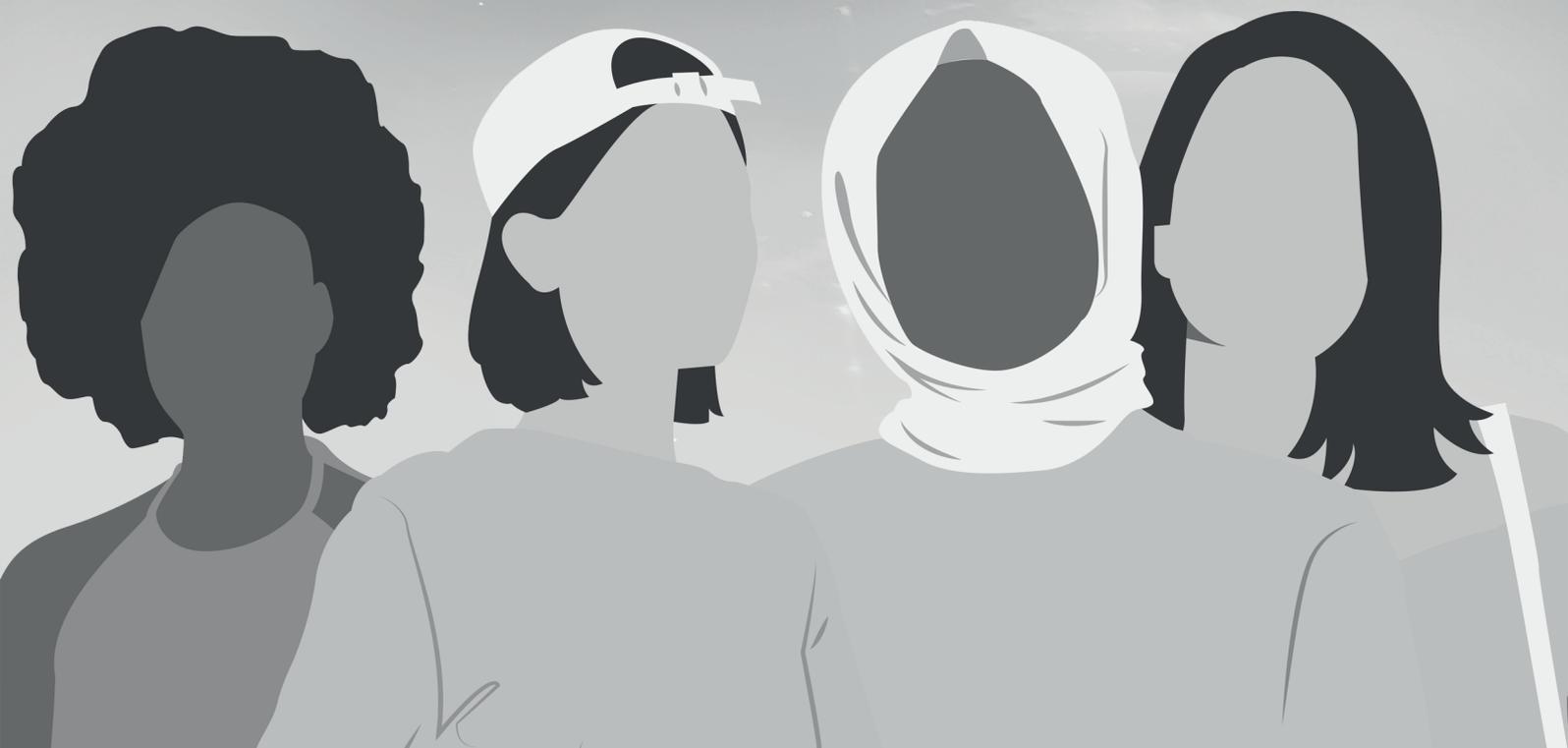
MISSMER S. A.; TU F. F.; AGARWAL S. K.; CHAPRON C. *et al.* Impacto of Endometriosis on Life-Course Potential: A Narrative Review. *International Journal of General Medicine*, 2021.

NACUL A. P.; SPRITZER P. M.; Aspectos atuais do diagnóstico e tratamento da endometriose. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 6, n. 32, p. 298-307, 2010.

PODGAEC S.; CARAÇA D. B.; LOBEL A.; BELLELIS P.; LASMAR B. P.; *Endometriose: Protocolo FEBRASGO*. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia, 2018.

QUEIROZ A. M. *Aspectos genéticos e moleculares da endometriose*. (Trabalho de Conclusão de Curso). UNICEUB, Brasília, DF, Brasil, 2016.

SOUZA T. S. B. de; SANTOS N. P. A; MOTA J. L. S.; *et al.* Papel da enfermagem frente a portadores de endometriose e depressão. *Revista Enfermagem UFPE online*, Recife, v. 3, n. 13, p. 811-18, mar. 2019.



ENDOMETRIOSE

DICAS DE CUIDADO PARA VIVER BEM

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde