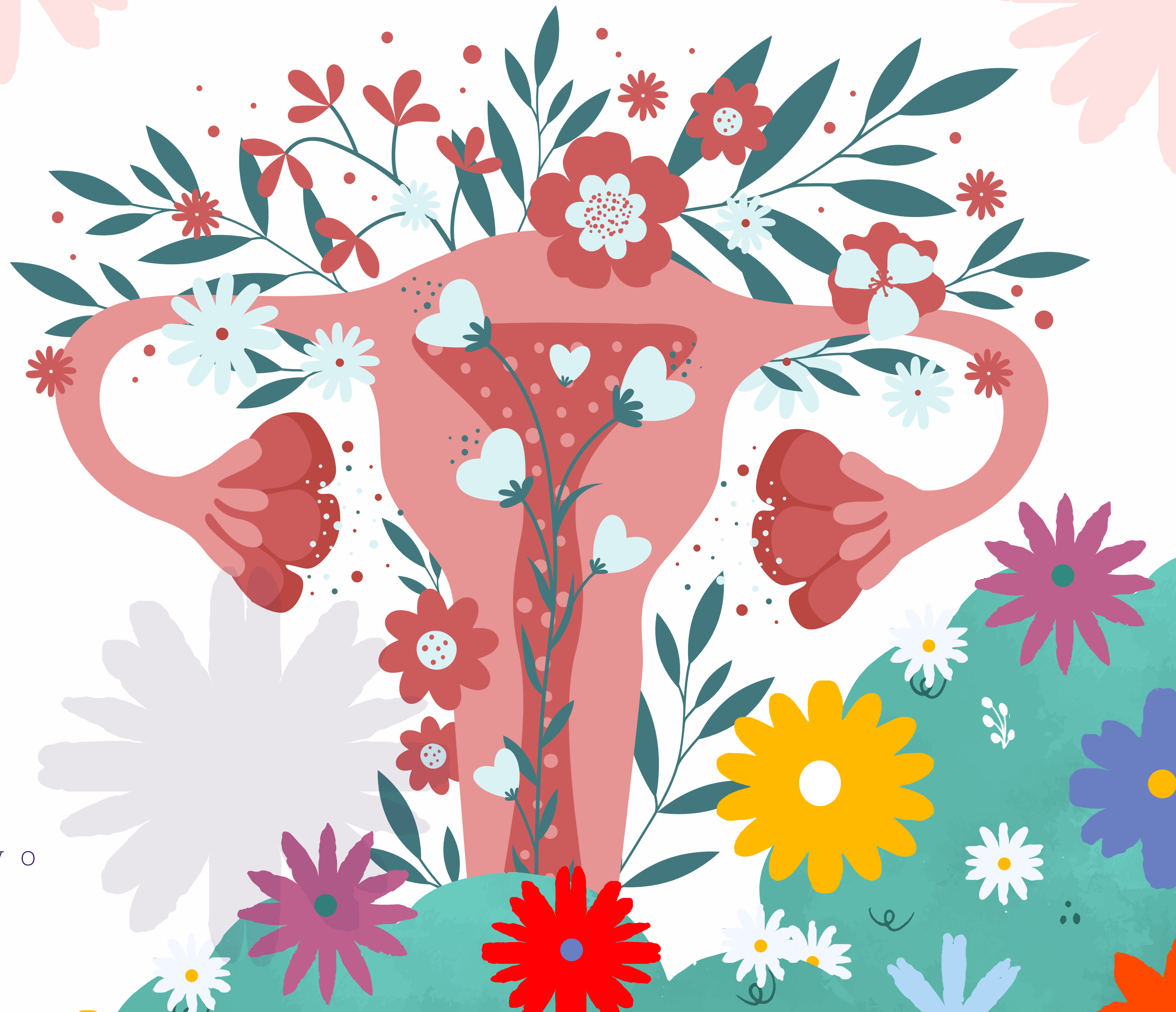


Endometriose:

**informação para
cuidar melhor
da sua saúde**

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
J U N H O • 2 0 2 5



Índice

1 • Introdução

2 • O que é a endometriose

3 • Sintomas comuns

4 • Causas e fatores de risco

5 • Diferença entre endometriose e adenomiose

6 • Prevenção

7 • Diagnóstico e tratamento

8 • A importância do diagnóstico precoce



Introdução

A endometriose é uma doença crônica e progressiva que afeta cerca de 7 milhões de mulheres no Brasil, segundo o Ministério da Saúde. Embora seja uma das principais causas de dor pélvica e infertilidade feminina, ainda é pouco compreendida e frequentemente subdiagnosticada. Por isso, **informação e atenção aos sintomas são essenciais.**





O que é a endometriose?

A endometriose ocorre quando o tecido semelhante ao endométrio – que reveste o interior do útero – cresce em outras regiões do corpo, como ovários, trompas, intestino, bexiga e até diafragma. Esse tecido continua a responder aos hormônios do ciclo menstrual, o que significa que ele também se inflama e sangra a cada mês, mas sem ter como ser eliminado. Isso pode gerar inflamações, aderências e dores intensas, comprometendo o funcionamento de órgãos e, em muitos casos, a fertilidade.

Sintomas comuns

Embora a intensidade varie de mulher para mulher, os sintomas mais frequentes incluem:

- Cólica menstrual intensa e incapacitante, que piora com o tempo
- Dor durante ou após as relações sexuais
- Dor ao urinar ou evacuar, especialmente durante a menstruação
- Sangramento menstrual irregular ou abundante
- Fadiga crônica, além de sintomas intestinais como diarreia, constipação e náuseas

Importante: a dor causada pela endometriose não é normal. Muitas mulheres convivem com os sintomas por anos antes de buscar ajuda, o que pode agravar a condição.





Causas e fatores de risco

As causas da endometriose ainda não são completamente conhecidas. Uma das teorias mais aceitas é a da menstruação retrógrada, em que parte do sangue menstrual flui no sentido oposto ao esperado, levando células endometriais para fora do útero. Outros fatores incluem:

- Predisposição genética (histórico familiar da doença)
- Alterações no sistema imunológico
- Exposição prolongada ao estrogênio
- Primeira menstruação precoce e ciclos menstruais curtos

O diagnóstico costuma demorar entre 7 e 10 anos após os primeiros sintomas, por isso o conhecimento e a escuta ativa às queixas das pacientes são fundamentais.

Diferença entre endometriose e adenomiose

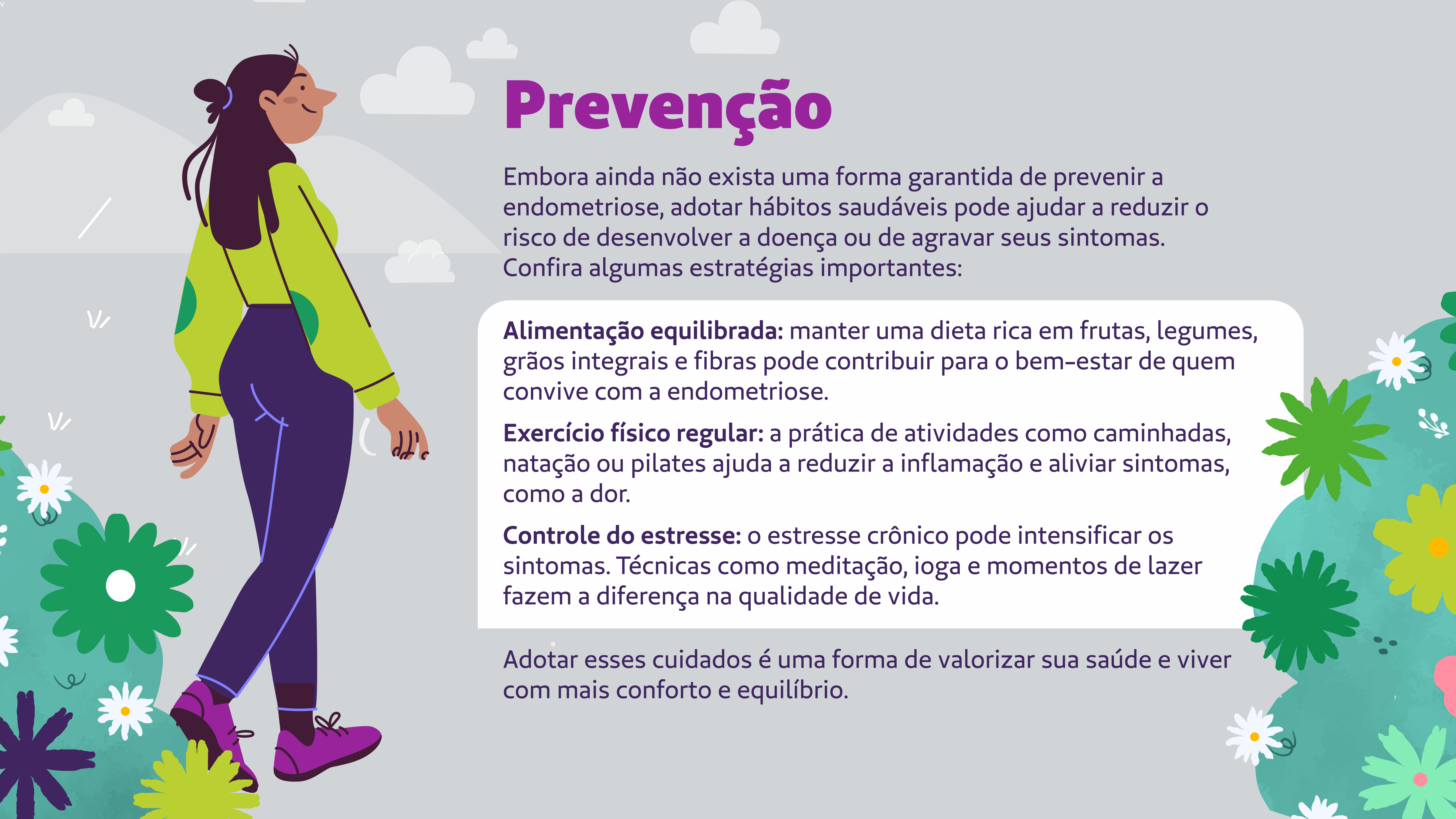
Além da endometriose, outra condição que pode causar sintomas semelhantes é a adenomiose. Embora ambas envolvam a presença de tecido endometrial fora de seu local habitual, a diferença é a localização desse tecido. Compreender suas características pode fazer toda a diferença no diagnóstico e tratamento.

Adenomiose: o tecido endometrial invade a parede do útero (musculatura uterina), sendo uma condição restrita ao útero.

Endometriose: o tecido endometrial se instala fora do útero, podendo afetar regiões próximas ou até órgãos como bexiga, ureteres e intestino.

Mesmo sendo condições benignas, ambas merecem atenção e acompanhamento médico, pois podem causar dor, alterações no ciclo menstrual e impactos na fertilidade. Fique atenta aos sinais do seu corpo.



An illustration of a woman with long dark hair in a ponytail, wearing a bright green long-sleeved shirt and dark purple leggings with a light blue line down the side. She is walking towards the right, smiling. The background is a light grey sky with white clouds. The foreground is a green field with various stylized flowers in white, yellow, and green. The overall style is flat and modern.

Prevenção

Embora ainda não exista uma forma garantida de prevenir a endometriose, adotar hábitos saudáveis pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver a doença ou de agravar seus sintomas. Confira algumas estratégias importantes:

Alimentação equilibrada: manter uma dieta rica em frutas, legumes, grãos integrais e fibras pode contribuir para o bem-estar de quem convive com a endometriose.

Exercício físico regular: a prática de atividades como caminhadas, natação ou pilates ajuda a reduzir a inflamação e aliviar sintomas, como a dor.

Controle do estresse: o estresse crônico pode intensificar os sintomas. Técnicas como meditação, ioga e momentos de lazer fazem a diferença na qualidade de vida.

Adotar esses cuidados é uma forma de valorizar sua saúde e viver com mais conforto e equilíbrio.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico da endometriose pode ser desafiador e requer uma combinação de histórico clínico detalhado, exame físico e exames de imagem, como ultrassonografia transvaginal com preparo intestinal e ressonância magnética. Em alguns casos, é necessário realizar uma laparoscopia diagnóstica, que também pode ser terapêutica.

- O tratamento é individualizado e depende da gravidade dos sintomas e do desejo de engravidar. Pode incluir:
- Uso de medicamentos hormonais, para suprimir a menstruação e reduzir o crescimento das lesões
- Analgésicos e anti-inflamatórios, para controle da dor
- Cirurgia laparoscópica, para remoção dos focos de endometriose
- Acompanhamento multiprofissional, incluindo ginecologista, nutricionista e psicólogo





A importância do diagnóstico precoce

Identificar a endometriose nos estágios iniciais é essencial para evitar complicações mais graves, como infertilidade, aderências extensas e comprometimento de órgãos pélvicos.

Além disso, o diagnóstico precoce proporciona melhor controle da dor e mais qualidade de vida, permitindo que a mulher mantenha suas atividades cotidianas com menos limitações.



Cuidar das pessoas em todas as fases da vida é uma prioridade da Unimed Curitiba. Por isso, incentivamos o acompanhamento ginecológico regular e o acolhimento de queixas como cólicas fortes, dor pélvica e desconforto nas relações sexuais.

Se você apresenta algum destes sintomas, converse com seu médico. O diagnóstico correto e o tratamento adequado podem transformar a vida de milhares de mulheres que convivem silenciosamente com essa condição.

Conte sempre com o nosso Jeito de Cuidar!



MUDE1 HÁBITO

Jeito de Cuidar

UNIMED



Unimed 
Curitiba

Esse conteúdo contou com o apoio da médica cooperada Jordana Pereira, ginecologista e obstetra do Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Fátima da Unimed Curitiba.