



**ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA**

**ENDOMETRIOSIS PREVENTION AND MANAGEMENT STRATEGIES: A LITERATURE REVIEW**

**ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA ENDOMETRIOSIS: REVISIÓN  
BIBLIOGRÁFICA**

Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra<sup>1</sup>, Mariana de Arruda Frazão<sup>2</sup>, Patrícia Oliveira Lima de Macedo<sup>2</sup>, Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo<sup>2</sup>, Hellen Maria de Sousa Rodrigues<sup>2</sup>, Carolina Maria Helene<sup>2</sup>, Lucas Loiola Cavalcante Silva<sup>2</sup>, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho<sup>2</sup>, Eliza Marielle Lopes Araujo<sup>2</sup>, Anna Clara Santos de Castro<sup>2</sup>

e535062

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i3.5062>

PUBLICADO: 03/2024

**RESUMO**

**Introdução:** A endometriose é uma condição crônica e debilitante que afeta a qualidade de vida das mulheres em idade reprodutiva. Sua complexidade demanda uma abordagem multidisciplinar para garantir um manejo adequado. **Objetivo:** Este estudo revisou a literatura recente sobre endometriose, destacando sua epidemiologia, impacto na qualidade de vida, desafios diagnósticos, terapias convencionais e inovadoras, além da importância de abordagens complementares e da necessidade de uma abordagem multidisciplinar. **Métodos:** Foi realizada uma busca sistemática na literatura científica publicada nos últimos 15 anos, utilizando bases de dados como PubMed, Web of Science, Scopus e Google Scholar. Foram selecionados estudos originais e revisões que abordaram diferentes aspectos da endometriose. **Resultados e Discussão:** A endometriose é associada a uma alta prevalência e impacto significativo na qualidade de vida das pacientes. Os desafios diagnósticos, terapêuticos e a necessidade de uma abordagem multidisciplinar foram discutidos, juntamente com terapias convencionais e inovadoras, incluindo novas perspectivas terapêuticas e abordagens complementares. **Conclusão:** Uma abordagem multidisciplinar é essencial para o manejo eficaz da endometriose. Avanços recentes na compreensão da doença oferecem novas esperanças terapêuticas, enquanto terapias complementares destacam a importância de considerar diferentes aspectos da saúde das pacientes. A colaboração entre profissionais de saúde é fundamental para melhorar o cuidado e a qualidade de vida das mulheres afetadas por essa condição.

**PALAVRAS-CHAVE:** Endometriose. Abordagem terapêutica. Tratamento farmacológico. Intervenções não farmacológicas.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Endometriosis is a chronic and debilitating condition that affects the quality of life of women of reproductive age. Its complexity demands a multidisciplinary approach to ensure proper management. **Objective:** This study reviewed recent literature on endometriosis, highlighting its epidemiology, impact on quality of life, diagnostic challenges, conventional and innovative therapies, as well as the importance of complementary approaches and the need for a multidisciplinary approach. **Methods:** A systematic search was carried out of scientific literature published in the last 15 years, using databases such as PubMed, Web of Science, Scopus and Google Scholar. Original studies and reviews addressing different aspects of endometriosis were selected. **Results and Discussion:** Endometriosis is associated with a high prevalence and significant impact on patients' quality of life. Diagnostic and therapeutic challenges and the need for a multidisciplinary approach were discussed, along with conventional and innovative therapies, including new therapeutic perspectives and complementary approaches. **Conclusion:** A multidisciplinary approach is essential for the effective management of endometriosis. Recent advances in understanding the disease offer new therapeutic hope, while complementary therapies highlight the importance of considering different aspects of patients' health. Collaboration

<sup>1</sup> Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba-IESVAP.

<sup>2</sup> Acadêmica (o) de Medicina.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

*between health professionals is key to improving the care and quality of life of women affected by this condition.*

**KEYWORDS:** *Endometriosis. Therapeutic approach. Pharmacological treatment. Non-pharmacological interventions.*

### RESUMEN

*Introducción: La endometriosis es una enfermedad crónica y debilitante que afecta a la calidad de vida de las mujeres en edad reproductiva. Su complejidad exige un enfoque multidisciplinar para garantizar un tratamiento adecuado. Objetivo: Este estudio revisó la literatura reciente sobre endometriosis, destacando su epidemiología, impacto en la calidad de vida, desafíos diagnósticos, terapias convencionales e innovadoras, así como la importancia de los abordajes complementarios y la necesidad de un abordaje multidisciplinario. Métodos: Se realizó una búsqueda sistemática de la literatura científica publicada en los últimos 15 años, utilizando bases de datos como PubMed, Web of Science, Scopus y Google Scholar. Se seleccionaron estudios originales y revisiones que abordaban diferentes aspectos de la endometriosis. Resultados y Discusión: La endometriosis se asocia a una alta prevalencia y a un impacto significativo en la calidad de vida de las pacientes. Se discutieron los retos diagnósticos y terapéuticos y la necesidad de un enfoque multidisciplinar, junto con las terapias convencionales e innovadoras, incluyendo nuevas perspectivas terapéuticas y enfoques complementarios. Conclusión: Un enfoque multidisciplinar es esencial para el tratamiento eficaz de la endometriosis. Los recientes avances en la comprensión de la enfermedad ofrecen nuevas esperanzas terapéuticas, mientras que las terapias complementarias subrayan la importancia de tener en cuenta distintos aspectos de la salud de las pacientes. La colaboración entre profesionales sanitarios es clave para mejorar la atención y la calidad de vida de las mujeres afectadas por esta dolencia.*

**PALABRAS CLAVE:** *Endometriosis. Enfoque terapêutico. Tratamiento farmacológico. Intervenciones no farmacológicas.*

### INTRODUÇÃO

A endometriose é uma condição crônica e debilitante que afeta mulheres em idade reprodutiva, caracterizada pela presença de tecido endometrial fora do útero, principalmente na pelve, mas também em outros órgãos do corpo. Esta desordem complexa é associada a uma variedade de sintomas, incluindo dor pélvica crônica, dispareunia, dismenorreia e infertilidade, que podem impactar significativamente a qualidade de vida das pacientes (Mehedintu, 2014; Czyzyk et al., 2017). Embora a etiologia exata da endometriose permaneça incompletamente compreendida, diversos fatores, como predisposição genética, alterações hormonais, disfunção imunológica e fatores ambientais, têm sido implicados no desenvolvimento e na progressão dessa condição (Rolla, 2019; Taylor; Kotlyar; Flores, 2021).

A abordagem terapêutica da endometriose visa aliviar os sintomas, melhorar a qualidade de vida e, quando possível, preservar a fertilidade da paciente. No entanto, o tratamento ideal permanece um desafio, muitas vezes exigindo uma abordagem multidisciplinar e personalizada para cada paciente (Burney; Giudice, 2012). A terapia convencional inclui o uso de medicamentos, como anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs), contraceptivos hormonais e agonistas de GnRH, além de intervenções



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

cirúrgicas, como a ressecção de lesões endometrióticas e, em casos selecionados, a remoção parcial ou total do útero e dos ovários (Wang *et al.*, 2022).

Apesar dos avanços no tratamento da endometriose, muitas pacientes continuam a enfrentar desafios significativos, incluindo recorrência de sintomas após o tratamento, efeitos colaterais dos medicamentos e comprometimento da fertilidade (Vercellini *et al.*, 2014). Portanto, é crucial explorar estratégias adicionais de prevenção e manejo que possam complementar ou aprimorar as abordagens existentes. Nos últimos anos, uma série de intervenções complementares e alternativas tem sido investigada, incluindo terapias nutricionais, suplementos, modificações no estilo de vida e terapias complementares, como acupuntura e yoga (Wang *et al.*, 2022). Esta revisão bibliográfica tem como objetivo compreender os avanços recentes na compreensão da endometriose, destacando estratégias de prevenção e manejo emergentes que podem oferecer novas perspectivas no tratamento dessa condição complexa.

### MÉTODOS

Esta revisão bibliográfica foi conduzida por meio de uma busca sistemática na literatura científica publicada nos últimos 15 anos, abrangendo o período de 2009 a 2024, com foco na endometriose. Utilizaram-se as seguintes bases de dados: PubMed, Web of Science, Scopus e Google Scholar. Os critérios de inclusão foram definidos como segue: (1) estudos originais e revisões publicados em periódicos científicos revisados por pares; (2) idioma inglês, português ou espanhol; (3) investigação de fisiopatologia e abordagens terapêuticas na endometriose; e (4) contribuição para uma compreensão mais abrangente das implicações das abordagens terapêuticas no manejo da endometriose. Os critérios de exclusão foram aplicados para eliminar estudos que não atendiam aos objetivos específicos desta revisão, incluindo relatórios de caso, editoriais, comentários e estudos com foco exclusivo em outras condições médicas que não a endometriose.

A estratégia de busca combinou termos relacionados à endometriose e abordagens terapêuticas, utilizando o operador booleano “AND”, para aumentar a sensibilidade da busca. As palavras-chave incluíram “*Endometriosis, therapeutic approach, pharmacological treatment e non-pharmacological interventions*”. Após a busca inicial, os títulos e resumos foram avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Dos estudos inicialmente identificados, a distribuição por bases de dados foi a seguinte: PubMed (160 artigos), Web of Science (124 artigos), Scopus (143 artigos) e Google Scholar (175 artigos). Após a triagem dos títulos e resumos, 602 estudos foram selecionados para leitura completa. Dos estudos completos analisados, 36 preencheram todos os critérios de inclusão e foram incluídos na amostra final para análise detalhada e síntese dos resultados.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loliola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

Título do estudo selecionado	ANO DO ESTUDO
<i>Biomarkers in endometriosis: challenges and opportunities</i>	2017
<i>Benefits of physical therapy in improving quality of life and pain associated with endometriosis: A systematic review and meta-analysis</i>	2023
<i>Pathogenesis and pathophysiology of endometriosis</i>	2012
<i>Endometriosis and infertility</i>	2010
<i>Novel pharmacological therapies for the treatment of endometriosis</i>	2022
<i>Endometriosis and infertility</i>	2010
<i>Recent advances in understanding and managing chronic pelvic pain in women with special consideration to endometriosis</i>	2020
<i>Update on endometriosis pathogenesis</i>	2017
<i>Acupuncture for primary dysmenorrhoea: a systematic review</i>	2010
<i>Rethinking mechanisms, diagnosis and management of endometriosis</i>	2019
<i>Hormonal drugs for the treatment of endometriosis</i>	2022
<i>Pre-and postsurgical medical therapy for endometriosis surgery</i>	2020
<i>'Physio-EndEA' Study: A Randomized, Parallel-Group Controlled Trial to Evaluate the Effect of a Supervised and Adapted Therapeutic Exercise Program to Improve Quality of Life in Symptomatic Women Diagnosed with Endometriosis</i>	2022
<i>The burden of endometriosis on women's lifespan: a narrative overview on quality of life and psychosocial wellbeing</i>	2020
<i>Multidisciplinary approach to robotic resection of abdominal wall endometriosis and mesh repair</i>	2021
<i>The practice of hatha yoga for the treatment of pain associated with endometriosis</i>	2017
<i>Impact of lifestyle and diet on endometriosis: a fresh look to a busy corner</i>	2022
<i>Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis</i>	2018
<i>Reply: When is a consensus not a consensus?</i>	2013
<i>The epidemiology of endometriosis is poorly known as the pathophysiology and diagnosis are unclear</i>	2021
<i>A systematic review on endometriosis during pregnancy: diagnosis, misdiagnosis, complications and outcomes</i>	2016
<i>The pathogenesis of endometriosis: molecular and cell biology insights</i>	2019
<i>Endometriosis still a challenge</i>	2014



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

<i>Endometriosis and infertility: a review of the pathogenesis and treatment of endometriosis-associated infertility</i>	2012
<i>Protocol: Yoga, cognitive-behavioural therapy versus education to improve quality of life and reduce healthcare costs in people with endometriosis: a randomised controlled trial</i>	2021
<i>Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: a multicenter study across ten countries</i>	
<i>Epidemiology of endometriosis and its comorbidities</i>	2017
<i>Diet and endometriosis risk: a literature review</i>	2013
<i>Endometriosis: advances and controversies in classification, pathogenesis, diagnosis, and treatment</i>	2019
<i>Risk for and consequences of endometriosis: a critical epidemiologic review</i>	2018
<i>Endometriosis: Etiology, pathobiology, and therapeutic prospects</i>	2021
<i>Endometriosis diagnosis, staging and typology and adverse pregnancy outcome history</i>	2022
<i>Endometriosis is a chronic systemic disease: clinical challenges and novel innovations</i>	2021
<i>Treatment of endometriosis-associated pain with elagolix, an oral GnRH antagonist</i>	2017
<i>Endometriosis: pathogenesis and treatment</i>	2014
<i>Endometriosis is: part I. basic concept</i>	2022

**Tabela 1:** Títulos e ano de publicação dos artigos inseridos nas análises

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### Epidemiologia da Endometriose

A endometriose é uma condição ginecológica comum que afeta mulheres em idade reprodutiva em todo o mundo. Estima-se que entre 6% e 10% das mulheres em idade fértil sejam afetadas pela doença (Parazzini *et al.*, 2017). No entanto, a prevalência exata da endometriose pode ser subestimada devido a dificuldades no diagnóstico e à variabilidade na apresentação clínica da doença (Parazzini *et al.*, 2017).

Estudos epidemiológicos têm contribuído significativamente para entender a prevalência e os fatores de risco associados à endometriose. Pesquisas recentes sugerem uma variação geográfica na prevalência da doença, com taxas mais altas relatadas em regiões industrializadas e em mulheres com fatores de risco específicos, como história familiar positiva para endometriose, nuliparidade e menarca precoce (Koninckx *et al.*, 2021; Shafrir *et al.*, 2018). Além disso, a endometriose está associada a uma



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

série de comorbidades, incluindo dor crônica, síndrome do intestino irritável, fibromialgia e doenças autoimunes, o que ressalta a importância de uma abordagem multidisciplinar no manejo da doença (Bulletti *et al.*, 2010).

O impacto da endometriose na saúde reprodutiva das mulheres também é significativo. A doença está frequentemente relacionada à infertilidade e pode representar até 50% dos casos de infertilidade inexplicada (Ahn; Singh; Tayade, 2017). A compreensão da associação entre endometriose e infertilidade é fundamental para orientar estratégias de tratamento e manejo da condição em mulheres que desejam engravidar. Além disso, a endometriose está associada a um aumento do risco de complicações obstétricas, como parto prematuro, pré-eclâmpsia e cesariana eletiva, o que destaca a importância da detecção precoce e do acompanhamento adequado durante a gestação em mulheres com a doença (Della Corte *et al.*, 2020).

### Impacto na Qualidade de Vida

Além da alta prevalência, a endometriose tem sido consistentemente associada a uma diminuição significativa na qualidade de vida das mulheres afetadas. Estudos epidemiológicos e de qualidade de vida demonstraram que pacientes com endometriose relatam níveis mais baixos de bem-estar físico, emocional e social em comparação com mulheres sem a condição (Abril-Coello *et al.*, 2023). A dor pélvica crônica é frequentemente descrita como o sintoma mais debilitante, interferindo nas atividades diárias, no desempenho profissional e nas relações interpessoais das pacientes (Nnoaham *et al.*, 2011).

Além disso, a dismenorreia, caracterizada por cólicas menstruais severas, é uma queixa comum entre as mulheres com endometriose, impactando negativamente sua capacidade de funcionar durante o período menstrual e reduzindo sua qualidade de vida global (Del Mar Salinas-Asensio *et al.*, 2022). A infertilidade, que afeta aproximadamente metade das mulheres com endometriose, também representa um fardo emocional significativo, aumentando o estresse psicológico e a ansiedade relacionada à concepção e à maternidade (Abril-Coello *et al.*, 2023).

### Desafios no Diagnóstico

O diagnóstico da endometriose é frequentemente retardado devido à sua apresentação clínica variada e à falta de métodos diagnósticos definitivos. Muitas mulheres sofrem com sintomas por anos antes de receberem um diagnóstico preciso, o que pode levar a um atraso no tratamento e a uma progressão potencial da doença (Rolla, 2019).

A falta de marcadores biológicos específicos para a endometriose também contribui para os desafios diagnósticos. Atualmente, o diagnóstico definitivo é obtido por meio de laparoscopia com confirmação histológica da presença de tecido endometrial fora do útero. No entanto, a laparoscopia é um procedimento invasivo que pode ser associado a riscos e custos, tornando-o impraticável como método de triagem em mulheres com suspeita de endometriose (Chapron *et al.*, 2019).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

Além disso, a endometriose pode apresentar uma variedade de sintomas que se sobrepõem a outras condições ginecológicas e gastrointestinais, como síndrome do intestino irritável e cistite intersticial, dificultando ainda mais o diagnóstico diferencial (Ahn; Singh; Tayade, 2017). Como resultado, muitas mulheres são diagnosticadas erroneamente com outras condições antes de receberem um diagnóstico correto de endometriose (Ahn; Singh; Tayade, 2017).

Para superar esses desafios, são necessárias estratégias de diagnóstico aprimoradas que possam identificar precocemente a endometriose e diferenciá-la de outras condições com sintomas semelhantes. A pesquisa em andamento sobre biomarcadores séricos e imagem de diagnóstico, como ressonância magnética e ultrassonografia especializada, pode oferecer alternativas menos invasivas e mais precisas para o diagnóstico da endometriose (Schliep *et al.*, 2022). Essas abordagens têm o potencial de melhorar significativamente o tempo de diagnóstico e, conseqüentemente, o manejo clínico das mulheres afetadas por essa condição crônica e debilitante (Schliep *et al.*, 2022).

### Terapias Farmacológicas Convencionais

As terapias farmacológicas convencionais desempenham um papel fundamental no manejo dos sintomas da endometriose, visando aliviar a dor e reduzir a progressão da doença. Os analgésicos, como os anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs), são frequentemente prescritos para o alívio da dor pélvica associada à endometriose (Vercellini *et al.*, 2014). No entanto, esses medicamentos podem proporcionar apenas alívio temporário e não abordam a causa subjacente da condição (Vercellini *et al.*, 2014).

Os contraceptivos hormonais, como pílulas anticoncepcionais combinadas, adesivos transdérmicos e dispositivos intrauterinos liberadores de hormônios, são amplamente utilizados no tratamento da endometriose devido à sua capacidade de suprimir a menstruação e reduzir a proliferação do tecido endometrial ectópico (Capezzuoli *et al.*, 2022). Embora esses medicamentos possam ser eficazes no controle dos sintomas em muitas pacientes, eles também podem estar associados a efeitos colaterais indesejados, como ganho de peso, alterações de humor e irregularidades menstruais (Capezzuoli *et al.*, 2022).

Os agonistas de GnRH são outra classe de medicamentos comumente prescritos para o tratamento da endometriose, atuando através da supressão da produção de estrogênio pelos ovários e, conseqüentemente, induzindo uma menopausa temporária (Buggio *et al.*, 2022). Embora esses medicamentos possam proporcionar alívio significativo da dor em algumas mulheres, seu uso é frequentemente limitado devido aos efeitos colaterais adversos, como fogachos, perda óssea e sintomas de menopausa (Buggio *et al.*, 2022).

Além disso, é importante notar que muitas pacientes experimentam recorrência dos sintomas após a interrupção do tratamento medicamentoso, destacando a necessidade de abordagens terapêuticas mais duradouras e eficazes (Chen *et al.*, 2020). A pesquisa continua a explorar novas opções farmacológicas para o tratamento da endometriose, incluindo terapias direcionadas a alvos



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

moleculares específicos e moduladores seletivos de receptores de estrogênio, que podem oferecer alternativas promissoras com menos efeitos colaterais e maior eficácia a longo prazo (Chen *et al.*, 2020).

### Abordagens Cirúrgicas

A abordagem cirúrgica é considerada uma opção terapêutica importante para mulheres com endometriose, especialmente em casos graves ou quando os sintomas não são adequadamente controlados por terapias medicamentosas. A ressecção cirúrgica das lesões endometrióticas, geralmente realizada por laparoscopia, tem como objetivo remover o tecido endometrial ectópico e restaurar a anatomia normal dos órgãos afetados. Esta intervenção pode proporcionar alívio sintomático significativo, especialmente em relação à dor pélvica crônica e dismenorreia (Saunders; Horne, 2020).

No entanto, é importante reconhecer que a cirurgia para endometriose não é isenta de riscos e complicações. A laparoscopia, embora minimamente invasiva em comparação com procedimentos cirúrgicos tradicionais, ainda envolve a introdução de instrumentos cirúrgicos no abdômen, o que pode resultar em sangramento, lesões de órgãos adjacentes e infecções (Macer; Taylor, 2012). Além disso, a ressecção incompleta das lesões endometrióticas pode levar à recorrência da doença e persistência dos sintomas (Macer; Taylor, 2012).

Outro desafio associado à abordagem cirúrgica da endometriose é a preservação da fertilidade. Em muitos casos, as lesões endometrióticas podem afetar negativamente a função dos ovários, trompas de falópio e útero, resultando em infertilidade ou dificuldades para conceber (Leone Roberti Maggiore *et al.*, 2016).

### Papel da Nutrição e Estilo de Vida

A relação entre nutrição, estilo de vida e endometriose tem sido amplamente explorada na literatura científica recente, refletindo o reconhecimento crescente do impacto desses fatores na saúde reprodutiva das mulheres. Estudos sugerem que certos padrões alimentares e hábitos de vida podem influenciar não apenas o desenvolvimento da endometriose, mas também a gravidade dos sintomas e a eficácia do tratamento (Laganà *et al.*, 2019; Parazzini *et al.*, 2013; Habib *et al.*, 2022). Uma dieta rica em nutrientes anti-inflamatórios, como ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e fibras, tem sido associada a um menor risco de desenvolvimento e progressão da endometriose (Habib *et al.*, 2022). Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos inflamatórios, como gorduras saturadas, alimentos processados e açúcares refinados, pode aumentar a inflamação sistêmica e agravar os sintomas da doença (Harris *et al.*, 2018).

Além da dieta, modificações no estilo de vida, como a prática regular de exercícios físicos, a redução do estresse e a adequada gestão do peso corporal, também podem desempenhar um papel importante no manejo da endometriose (Harris *et al.*, 2016). O exercício físico regular tem sido



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

associado a uma redução da dor pélvica e melhorias na qualidade de vida em mulheres com endometriose, possivelmente devido aos efeitos positivos na saúde geral e no equilíbrio hormonal (Habib *et al.*, 2022). Além disso, estratégias de gerenciamento do estresse, como a meditação, a yoga e a terapia cognitivo-comportamental, têm mostrado promessa no alívio da dor e na melhoria do bem-estar emocional das pacientes com endometriose (Harris *et al.*, 2018). A redução do estresse pode ajudar a modular a resposta inflamatória do organismo e a reduzir a percepção da dor, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (Harris *et al.*, 2018).

### Terapias Complementares e Alternativas

As terapias complementares e alternativas têm despertado um interesse crescente como opções de tratamento adjuvantes para mulheres com endometriose, oferecendo abordagens não farmacológicas para o manejo dos sintomas e melhorias na qualidade de vida. Entre as terapias mais estudadas estão a acupuntura, yoga e meditação (Cho & Hwang, 2010). A acupuntura, uma prática da medicina tradicional chinesa, envolve a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo para estimular o fluxo de energia. Estudos têm demonstrado que a acupuntura pode ajudar a reduzir a dor pélvica e melhorar a qualidade de vida em mulheres com endometriose (Cho; Hwang, 2010). Mecanismos propostos incluem a modulação da resposta neuroendócrina, redução da inflamação e aumento da liberação de analgésicos naturais no organismo (Mikocka-Walus *et al.*, 2021).

A yoga, uma prática que combina posturas físicas, respiração e meditação, tem sido associada a benefícios significativos no alívio da dor e do estresse em mulheres com endometriose (Mikocka-Walus *et al.*, 2021). A prática regular de yoga pode ajudar a melhorar a flexibilidade, fortalecer os músculos abdominais e promover a consciência corporal, contribuindo para uma redução na intensidade da dor e uma melhora na qualidade de vida (Gonçalves; Barros; Bahamondes, 2017). A meditação, uma técnica que envolve o foco da mente e a consciência do momento presente, tem mostrado efeitos positivos na redução do estresse, ansiedade e depressão em mulheres com endometriose (Gonçalves; Barros; Bahamondes, 2017). Através da prática da meditação, as mulheres podem aprender a cultivar uma maior aceitação das sensações corporais e emoções, o que pode ajudar a reduzir a percepção da dor e promover o bem-estar emocional (Cho; Hwang, 2010).

### Abordagens Inovadoras

Os avanços na compreensão dos mecanismos moleculares subjacentes à endometriose abriram novas perspectivas para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais direcionadas e eficazes. Terapias direcionadas a alvos moleculares específicos, como os receptores de estrogênio e as vias de sinalização inflamatória, estão sendo investigadas como estratégias potenciais para o tratamento da endometriose (Taylor *et al.*, 2017).

Por exemplo, o uso de inibidores seletivos do receptor de estrogênio, como o elagolix, tem mostrado promessa no controle dos sintomas da endometriose ao bloquear os efeitos do estrógeno



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

nos tecidos afetados, sem os efeitos colaterais associados à supressão hormonal generalizada (Taylor *et al.*, 2017). Além disso, terapias que visam modular a resposta imunológica do organismo, como a imunoterapia, estão sendo exploradas como uma abordagem para reduzir a inflamação e suprimir a progressão da doença Burney & Giudice, 2012).

Outras abordagens inovadoras incluem o uso de terapia genética e celular, onde células modificadas são introduzidas no organismo para corrigir defeitos genéticos subjacentes ou modular a resposta imunológica local (Bullelli *et al.*, 2010). A terapia com células-tronco também tem sido considerada uma estratégia promissora para reparar os danos causados pela endometriose nos tecidos afetados e restaurar a função normal dos órgãos reprodutivos (Taylor *et al.*, 2017).

### **Necessidade de Abordagem Multidisciplinar**

A complexidade da endometriose transcende as fronteiras de uma única especialidade médica, exigindo uma abordagem multidisciplinar para oferecer o melhor cuidado às pacientes. Esta condição pode manifestar-se de várias formas, não apenas como dor pélvica, mas também com sintomas gastrointestinais, urológicos e até neurológicos. Portanto, uma equipe de profissionais de saúde de diferentes especialidades é necessária para abordar todos os aspectos da doença de forma abrangente e individualizada (Davitt; Pearson; Wasson, 2021).

Por exemplo, a intervenção de um gastroenterologista pode ser crucial para diagnosticar e tratar sintomas gastrointestinais associados à endometriose, como dor abdominal, constipação e síndrome do intestino irritável. Da mesma forma, um especialista em dor crônica pode oferecer estratégias de manejo da dor que vão além das opções convencionais, como terapias físicas, acupuntura e medicação específica para dor neuropática (Ball; Khan, 2020).

Além disso, a infertilidade é uma complicação comum da endometriose, exigindo a colaboração de especialistas em reprodução assistida e fertilidade para orientar as pacientes sobre suas opções de tratamento e ajudá-las a alcançar uma gravidez desejada, quando possível. Por outro lado, psicólogos ou psiquiatras, podem ser envolvidos para oferecer suporte emocional às pacientes que enfrentam o impacto psicossocial da doença (Mikocka-Walus *et al.*, 2021).

Portanto, uma abordagem multidisciplinar não apenas aborda os sintomas físicos da endometriose, mas também considera o impacto emocional, social e reprodutivo da doença na vida das pacientes. Isso permite uma personalização do tratamento de acordo com as necessidades individuais de cada mulher, resultando em melhores resultados clínicos e uma melhor qualidade de vida (Johnson; Hummelshoj, 2013).

### **CONSIDERAÇÕES**

Portanto, a endometriose é uma condição multifacetada e complexa que afeta significativamente a qualidade de vida das mulheres em idade reprodutiva. Esta revisão bibliográfica destacou a importância de uma abordagem multidisciplinar no manejo da endometriose, reconhecendo



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

a necessidade de integração de diferentes especialidades médicas para oferecer um cuidado abrangente e individualizado. Desde a epidemiologia até as terapias complementares e inovadoras, foi evidente que a endometriose requer uma abordagem holística que vá além das fronteiras tradicionais da ginecologia. A compreensão dos fatores nutricionais, estilo de vida e terapias complementares também demonstrou ser crucial no manejo eficaz dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida das pacientes.

Além disso, os avanços recentes na pesquisa, incluindo terapias direcionadas a alvos moleculares específicos e abordagens imunoterapêuticas, oferecem novas esperanças para o tratamento da endometriose. No entanto, é necessário mais estudo para validar a eficácia e segurança dessas abordagens inovadoras. Em última análise, a endometriose exige uma abordagem colaborativa entre médicos, pacientes e pesquisadores para avançar no entendimento da doença e no desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes. Ao reconhecer a importância de uma abordagem multidisciplinar e holística, podemos melhorar o cuidado e a qualidade de vida das mulheres afetadas por essa condição crônica e debilitante.

### REFERÊNCIAS

ABRIL-COELLO, Rebeca et al. Benefits of physical therapy in improving quality of life and pain associated with endometriosis: A systematic review and meta-analysis. **International Journal of Gynecology & Obstetrics**, v. 162, n. 1, p. 233-243, 2023.

AHN, Soo Hyun; SINGH, Vinay; TAYADE, Chandrakant. Biomarkers in endometriosis: challenges and opportunities. **Fertility and sterility**, v. 107, n. 3, p. 523-532, 2017.

BALL, Elizabeth; KHAN, Khalid S. Recent advances in understanding and managing chronic pelvic pain in women with special consideration to endometriosis. **F1000Research**, v. 9, 2020.

BUGGIO, Laura et al. Novel pharmacological therapies for the treatment of endometriosis. **Expert Review of Clinical Pharmacology**, v. 15, n. 9, p. 1039-1052, 2022.

BULLETTI, Carlo et al. Endometriosis and infertility. **Journal of assisted reproduction and genetics**, v. 27, p. 441-447, 2010.

BULLETTI, Carlo et al. Endometriosis and infertility. **Journal of assisted reproduction and genetics**, v. 27, p. 441-447, 2010.

BURNEY, Richard O.; GIUDICE, Linda C. Pathogenesis and pathophysiology of endometriosis. **Fertility and sterility**, v. 98, n. 3, p. 511-519, 2012.

CAPEZZUOLI, Tommaso et al. Hormonal drugs for the treatment of endometriosis. **Current Opinion in Pharmacology**, v. 67, p. 102311, 2022.

CHAPRON, Charles et al. Rethinking mechanisms, diagnosis and management of endometriosis. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 15, n. 11, p. 666-682, 2019.

CHEN, Innie et al. Pre-and postsurgical medical therapy for endometriosis surgery. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 11, 2020.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

CHO, S.-H.; HWANG, E.-W. Acupuncture for primary dysmenorrhoea: a systematic review. **BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology**, v. 117, n. 5, p. 509-521, 2010.

CZYZYK, Adam et al. Update on endometriosis pathogenesis. **Minerva Ginecologica**, v. 69, n. 5, p. 447-461, 2017.

DAVITT, John; PEARSON, David; WASSON, Megan. Multidisciplinary approach to robotic resection of abdominal wall endometriosis and mesh repair. **Journal of Minimally Invasive Gynecology**, v. 28, n. 10, p. 1680, 2021.

DEL MAR SALINAS-ASENSIO, María et al. 'Physio-EndEA' Study: A Randomized, Parallel-Group Controlled Trial to Evaluate the Effect of a Supervised and Adapted Therapeutic Exercise Program to Improve Quality of Life in Symptomatic Women Diagnosed with Endometriosis. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 3, p. 1738, 2022.

DELLA CORTE, Luigi et al. The burden of endometriosis on women's lifespan: a narrative overview on quality of life and psychosocial wellbeing. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 13, p. 4683, 2020.

GONÇALVES, Andrea Vasconcelos; BARROS, Nelson Filice; BAHAMONDES, Luis. The practice of hatha yoga for the treatment of pain associated with endometriosis. **The journal of alternative and complementary medicine**, v. 23, n. 1, p. 45-52, 2017.

HABIB, Nassir et al. Impact of lifestyle and diet on endometriosis: a fresh look to a busy corner. **Menopause Review/Przegląd Menopauzalny**, v. 21, n. 2, p. 124-132, 2022.

HARRIS, H. R. *et al.* Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis. **Human Reproduction**, v. 33, n. 4, p. 715-727, 2018.

JOHNSON, Neil P.; HUMMELSHOJ, Lone. Reply: When is a consensus not a consensus?. **Human Reproduction (Oxford, England)**, v. 28, n. 11, p. 3161-3162, 2013.

KONINCKX, Philippe R. *et al.* The epidemiology of endometriosis is poorly known as the pathophysiology and diagnosis are unclear. **Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology**, v. 71, p. 14-26, 2021.

LAGANÀ, Antonio Simone et al. The pathogenesis of endometriosis: molecular and cell biology insights. **International journal of molecular sciences**, v. 20, n. 22, p. 5615, 2019.

LEONE ROBERTI MAGGIORE, Umberto et al. A systematic review on endometriosis during pregnancy: diagnosis, misdiagnosis, complications and outcomes. **Human reproduction update**, v. 22, n. 1, p. 70-103, 2016.

MACER, Matthew Latham; TAYLOR, Hugh S. Endometriosis and infertility: a review of the pathogenesis and treatment of endometriosis-associated infertility. **Obstetrics and Gynecology Clinics**, v. 39, n. 4, p. 535-549, 2012.

MEHEDINTU, Claudia et al. Endometriosis still a challenge. **Journal of medicine and life**, v. 7, n. 3, p. 349, 2014.

MIKOCKA-WALUS, Antonina et al. Protocol: Yoga, cognitive-behavioural therapy versus education to improve quality of life and reduce healthcare costs in people with endometriosis: a randomised controlled trial. **BMJ Open**, v. 11, n. 8, 2021.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E MANEJO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA  
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Patrícia Oliveira Lima de Macedo,  
Isadora Maria Zaccara Cunha Araújo, Hellen Maria de Sousa Rodrigues, Carolina Maria Helene,  
Lucas Loiola Cavalcante Silva, Ana Clara Nogueira dos Santos Vasconcelos Coutinho,  
Eliza Marielle Lopes Araujo, Anna Clara Santos de Castro

NNOAHAM, Kelechi E. *et al.* Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: a multicenter study across ten countries. **Fertility and sterility**, v. 96, n. 2, p. 366-373. e8, 2011.

PARAZZINI, F. *et al.* Epidemiology of endometriosis and its comorbidities. **European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology**, v. 209, p. 3-7, 2017.

PARAZZINI, Fabio *et al.* Diet and endometriosis risk: a literature review. **Reproductive biomedicine online**, v. 26, n. 4, p. 323-336, 2013.

ROLLA, Edgardo. Endometriosis: advances and controversies in classification, pathogenesis, diagnosis, and treatment. **F1000Research**, v. 8, 2019.

SAUNDERS, Philippa TK; HORNE, Andrew W. Endometriosis: Etiology, pathobiology, and therapeutic prospects. **Cell**, v. 184, n. 11, p. 2807-2824, 2021.

SCHLIEP, Karen C. *et al.* Endometriosis diagnosis, staging and typology and adverse pregnancy outcome history. **Paediatric and perinatal epidemiology**, v. 36, n. 6, p. 771-781, 2022.

SHAFRIR, Amy L. *et al.* Risk for and consequences of endometriosis: a critical epidemiologic review. **Best practice & research Clinical obstetrics & gynaecology**, v. 51, p. 1-15, 2018.

TAYLOR, Hugh S. *et al.* Treatment of endometriosis-associated pain with elagolix, an oral GnRH antagonist. **New England Journal of Medicine**, v. 377, n. 1, p. 28-40, 2017.

TAYLOR, Hugh S.; KOTLYAR, Alexander M.; FLORES, Valerie A. Endometriosis is a chronic systemic disease: clinical challenges and novel innovations. **The Lancet**, v. 397, n. 10276, p. 839-852, 2021.

VERCELLINI, Paolo *et al.* Endometriosis: pathogenesis and treatment. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 10, n. 5, p. 261-275, 2014.

WANG, Peng-Hui *et al.* Endometriosis: part I. basic concept. **Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology**, v. 61, n. 6, p. 927-934, 2022.