

**A FITOTERAPIA COMO ABORDAGEM COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE****PHYTOTHERAPY AS A COMPLEMENTARY APPROACH IN THE TREATMENT OF ENDOMETRIOSIS****LA FITOTERAPIA COMO ENFOQUE COMPLEMENTARIO EN EL TRATAMIENTO DE LA ENDOMETRIOSIS**Dinair Ferreira Mendes<sup>1</sup>, Kerolaine Martins Oliveira Santos<sup>1</sup>, Priscilla Mota da Costa<sup>2</sup>

e768351

<https://doi.org/10.47820/recima21.v7i6.8351>

PUBLICADO: 06/2026

**RESUMO**

A endometriose é uma doença ginecológica inflamatória crônica caracterizada pela presença de tecido semelhante ao endométrio em localizações extrauterinas, podendo causar dor pélvica, infertilidade e impactos significativos na qualidade de vida das mulheres. Devido à complexidade da doença e às limitações dos tratamentos convencionais, cresce o interesse por abordagens complementares capazes de auxiliar no controle dos sintomas e na melhora da qualidade de vida das pacientes. Nesse contexto, fitoterápicos e intervenções nutricionais têm despertado interesse científico por apresentarem potencial para atuar em processos inflamatórios e no estresse oxidativo associados à fisiopatologia da doença. O presente estudo, caracterizado como uma revisão integrativa da literatura, teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre o uso de fitoterápicos e nutrientes no manejo da endometriose, identificando seus benefícios terapêuticos, mecanismos de ação e limitações clínicas. Os resultados demonstraram que substâncias como curcumina, alho, gengibre e resveratrol, além de antioxidantes e ômega-3, podem contribuir para a redução da inflamação e o alívio dos sintomas associados à doença. Contudo, persistem limitações relacionadas à padronização dos tratamentos e à necessidade de estudos clínicos mais robustos para comprovar sua eficácia e segurança. Conclui-se que a integração de fitoterápicos e nutrientes ao manejo da endometriose pode ampliar as possibilidades terapêuticas e favorecer a qualidade de vida das pacientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Endometriose. Fitoterápicos. Saúde feminina.**ABSTRACT**

*Endometriosis is a chronic inflammatory gynecological disease characterized by the presence of endometrial-like tissue in extrauterine locations, which may result in pelvic pain, infertility, and significant impairments in women's quality of life. Due to the complexity of the disease and the limitations of conventional treatments, there is growing interest in complementary approaches that may assist in symptom management and improve patients' quality of life. In this context, herbal medicines and nutritional interventions have attracted scientific attention because of their potential to modulate inflammatory processes and oxidative stress associated with the pathophysiology of the disease. This study, characterized as an integrative literature review, aimed to analyze the scientific evidence regarding the use of herbal medicines and nutrients in the management of endometriosis, identifying their therapeutic benefits, mechanisms of action, and clinical limitations.*

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Farmácia do Centro Universitário Uniprojeção.<sup>2</sup> Mestre em Metodologias para o Ensino de Linguagens e suas Tecnologias. Centro Universitário Uniprojeção.



*The findings demonstrated that compounds such as curcumin, garlic, ginger, and resveratrol, as well as antioxidants and omega-3 fatty acids, may contribute to the reduction of inflammation and the alleviation of disease-related symptoms. However, limitations remain regarding treatment standardization and the need for more robust clinical studies to confirm their efficacy and safety. It is concluded that the integration of herbal medicines and nutrients into endometriosis management may expand therapeutic possibilities and contribute to improving patients' quality of life.*

**KEYWORDS:** *Endometriosis; Phytotherapy; Women's health.*

### **RESUMEN**

*La endometriosis es una enfermedad ginecológica inflamatoria crónica caracterizada por la presencia de tejido similar al endometrio en localizaciones extrauterinas, pudiendo causar dolor pélvico, infertilidad e impactos significativos en la calidad de vida de las mujeres. Debido a la complejidad de la enfermedad y a las limitaciones de los tratamientos convencionales, existe un creciente interés por enfoques complementarios capaces de contribuir al control de los síntomas y a la mejora de la calidad de vida de las pacientes. En este contexto, los fitoterapéuticos y las intervenciones nutricionales han despertado interés científico debido a su potencial para actuar sobre los procesos inflamatorios y el estrés oxidativo asociados con la fisiopatología de la enfermedad. El presente estudio, caracterizado como una revisión integradora de la literatura, tuvo como objetivo analizar las evidencias científicas sobre el uso de fitoterapéuticos y nutrientes en el manejo de la endometriosis, identificando sus beneficios terapéuticos, mecanismos de acción y limitaciones clínicas. Los resultados demostraron que sustancias como la curcumina, el ajo, el jengibre y el resveratrol, además de antioxidantes y ácidos grasos omega-3, pueden contribuir a la reducción de la inflamación y al alivio de los síntomas asociados con la enfermedad. Sin embargo, persisten limitaciones relacionadas con la estandarización de los tratamientos y la necesidad de estudios clínicos más robustos que confirmen su eficacia y seguridad. Se concluye que la integración de fitoterapéuticos y nutrientes en el manejo de la endometriosis puede ampliar las posibilidades terapéuticas y favorecer la calidad de vida de las pacientes.*

**PALABRAS CLAVE:** *Endometriosis; Remedios herbales; Salud femenina.*

### **INTRODUÇÃO**

A endometriose é uma doença ginecológica inflamatória crônica caracterizada pela presença de tecido semelhante ao endométrio em localizações extrauterinas, acometendo aproximadamente 6% a 10% das mulheres em idade reprodutiva. A doença está associada a manifestações clínicas como dor pélvica crônica e infertilidade, estando presente em cerca de 50% a 60% dos casos de dor pélvica e em até 50% das mulheres com infertilidade. Além disso, pode comprometer significativamente a qualidade de vida, gerando repercussões físicas, emocionais e sociais (FEBRASGO, 2021; Gruber; Mechsner, 2021; São Bento; Moreira, 2017).

Embora sua etiologia ainda não esteja completamente esclarecida, a teoria da menstruação retrógrada permanece como a hipótese mais amplamente aceita para explicar o desenvolvimento da doença. Entretanto, evidências apontam que fatores genéticos,



epigenéticos, ambientais e imunológicos também desempenham papel relevante em sua fisiopatologia (Gruber; Mechsner, 2021; Wang *et al.*, 2022).

Apesar dos avanços diagnósticos e terapêuticos, o manejo clínico da endometriose ainda apresenta desafios relacionados à recorrência dos sintomas, aos efeitos adversos dos tratamentos convencionais e ao atraso diagnóstico observado em muitas pacientes (FEBRASGO, 2021). Nesse contexto, observa-se crescente interesse pela utilização de terapias complementares, especialmente a fitoterapia e as intervenções nutricionais, devido ao potencial de seus compostos bioativos em modular processos inflamatórios e o estresse oxidativo associados à doença (Queda *et al.*, 2023).

No Brasil, o uso de plantas medicinais e fitoterápicos é respaldado pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, que incentiva sua utilização no Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2015). Entretanto, embora compostos como curcumina, resveratrol e gengibre apresentem resultados promissores em estudos experimentais, persistem limitações relacionadas à escassez de ensaios clínicos robustos, à heterogeneidade metodológica e à ausência de padronização posológica, o que dificulta a consolidação de protocolos terapêuticos baseados em evidências (FEBRASGO, 2021).

Diante desse cenário, esta revisão integrativa é norteada pela seguinte questão de pesquisa: quais são as evidências científicas atuais acerca da eficácia, dos mecanismos de ação e das limitações clínicas do uso de fitoterápicos e nutrientes no manejo da endometriose? Assim, o objetivo deste estudo é analisar criticamente as evidências disponíveis sobre essas intervenções, identificando seus potenciais benefícios terapêuticos, mecanismos de ação e limitações clínicas, a fim de contribuir para uma prática clínica fundamentada em evidências científicas.

## MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita a identificação, a análise crítica e a síntese de evidências científicas acerca de determinado tema, permitindo uma compreensão ampla do conhecimento produzido sobre o potencial terapêutico dos fitoterápicos e dos nutrientes no manejo da endometriose.

A condução da revisão seguiu seis etapas metodológicas: (1) elaboração da pergunta norteadora; (2) definição da estratégia de busca e seleção dos estudos; (3) coleta e organização dos dados; (4) avaliação crítica dos estudos incluídos; (5) síntese e discussão dos resultados; e (6) apresentação do conhecimento produzido.



A pergunta norteadora definida para o estudo foi: “Quais são as evidências científicas atuais acerca da eficácia, dos mecanismos de ação e das limitações clínicas do uso de fitoterápicos e nutrientes no manejo da endometriose?”.

A busca bibliográfica foi realizada entre março e abril de 2026 nas bases de dados PubMed, SciELO e Semantic Scholar. De forma complementar, o Google Acadêmico foi utilizado para localização de literatura cinzenta e identificação de estudos potencialmente relevantes não recuperados nas demais bases.

Para a estratégia de busca foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e os Medical Subject Headings (MeSH) correspondentes aos termos “Endometriose” (Endometriosis), “Fitoterapia” (Phytotherapy), “Plantas Medicinais” (Medicinal Plants) e “Nutrientes” (Nutrients), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Entre as estratégias empregadas destacam-se: (“Endometriosis” AND “Phytotherapy”), (“Endometriosis” AND “Medicinal Plants”), (“Endometriosis” AND “Nutrients”) e (“Endometriosis” AND (“Phytotherapy” OR “Medicinal Plants” OR “Nutrients”)).

Foram adotados como critérios de inclusão artigos completos disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português e inglês, no período de 2020 a 2026, que abordassem diretamente mecanismos de ação, efeitos terapêuticos ou resultados clínicos relacionados ao uso de fitoterápicos e nutrientes na endometriose. Também foram incluídos estudos experimentais, observacionais, ensaios clínicos e artigos de revisão (integrativas, narrativas e sistemáticas) que apresentassem síntese relevante das evidências disponíveis sobre o tema.

Foram excluídos estudos duplicados, relatos de caso isolados, resumos de eventos científicos, trabalhos sem acesso ao texto completo e publicações que não apresentavam aderência ao objetivo da pesquisa.

O processo de seleção ocorreu em três etapas. Inicialmente, realizou-se a identificação dos estudos nas bases consultadas. Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para aplicação dos critérios de elegibilidade. Por fim, os trabalhos potencialmente relevantes foram submetidos à leitura integral para confirmação da inclusão na amostra final. A busca resultou inicialmente em 19 estudos. Após a remoção de duplicidades e exclusão dos trabalhos que não atendiam aos critérios estabelecidos, 10 artigos compuseram a amostra final da revisão.

A avaliação metodológica dos estudos foi realizada de forma descritiva, considerando-se aspectos como delineamento da pesquisa, objetivos, tamanho da amostra quando aplicável, principais resultados, limitações metodológicas e nível de aplicabilidade clínica dos achados. Não foi realizada metanálise, em razão da heterogeneidade dos desenhos metodológicos e dos desfechos investigados.



As informações extraídas foram organizadas em quadro comparativo contendo autoria, ano de publicação, objetivo e principais achados dos estudos. Posteriormente, os dados foram submetidos à análise qualitativa e interpretativa, buscando identificar convergências, divergências, limitações e lacunas do conhecimento relacionadas ao uso de fitoterápicos e nutrientes no manejo da endometriose.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na sequência, apresenta-se, em quadro, a sistematização dos dados extraídos dos artigos incluídos na presente revisão integrativa, contemplando autores, ano de publicação, título, público-alvo, objetivo e principais resultados.

**Quadro 1.** Artigos Pesquisados

| <b>Autor / Ano</b>                      | <b>Título</b>  | <b>Objetivo</b>   | <b>Principais Resultados</b>   |
|---|--|---|--|
| <b>Villines (2020)</b>                  | <i>Can herbal remedies relieve endometriosis symptoms?</i>   | Verificar o uso de ervas medicinais como abordagem complementar no controle dos sintomas. | Potencial no alívio de sintomas por ações anti-inflamatórias; evidências ainda majoritariamente experimentais.   |
| <b>Meresman, Götte e Laschke (2021)</b> | <i>Plants as source of new therapies for endometriosis: a review of preclinical and clinical studies</i> | Avaliar criticamente o uso de compostos naturais como terapia complementar.               | Atuação em múltiplos mecanismos com menos efeitos adversos; limitações em biodisponibilidade e padronização.   |
| <b>Uchoa, Figueira e Dias (2022)</b>    | O potencial efeito do resveratrol no tratamento da endometriose.   | Investigar o efeito do resveratrol em evidências experimentais e clínicas.                | O resveratrol demonstrou potencial na regulação de fatores envolvidos no desenvolvimento da endometriose em estudos experimentais e in vitro, especialmente sobre processos inflamatórios, proliferativos e de |



|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   | <p>formação vascular. Resultados em humanos ainda são inconsistentes, especialmente na redução da dor pélvica.</p>  |
| <p><b>Santos, Jesus e Aquino (2023)</b></p> | <p>Plantas medicinais usadas no tratamento de sintomas da endometriose</p>             | <p>Esclarecer a fisiopatologia da endometriose e avaliar o potencial da fitoterapia (alho, curcumina e gengibre) como tratamento complementar no controle inflamatório e alívio da dor.</p> | <p>O uso de alho, cúrcuma e gengibre mostra resultados positivos como auxílio no tratamento da endometriose. O alho ajuda a controlar a dor pélvica e a diminuir a inflamação, enquanto a cúrcuma atua reduzindo os processos inflamatórios que fazem a doença avançar. Já o gengibre se destaca pelo seu efeito analgésico, ajudando a diminuir as lesões e a aliviar as dores relatadas pelas pacientes. No geral, essas opções naturais são promissoras para melhorar a qualidade de vida, embora ainda precisem de mais estudos para garantir sua total eficácia.</p> |
| <p><b>Tenorio (2024)</b></p>                | <p>O uso da cúrcuma longa para o tratamento da endometriose: uma revisão literária</p> | <p>Analisar o potencial terapêutico da curcumina como moduladora da fisiopatologia.</p>   | <p>Benefícios claros na redução de lesões e sintomas, mas a baixa absorção intestinal é um gargalo terapêutico.</p>   |



|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>Santos, Hagge e Freitas (2024)</b>   | A importância da suplementação com fitoterápicos no tratamento da endometriose   | Avaliar a eficácia de fitoterápicos e intervenções nutricionais no controle dos sintomas da endometriose e na melhoria da qualidade de vida, considerando seus efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes. | O uso de fitoterápicos (como cúrcuma e resveratrol) e nutrientes (vitaminas e ômega-3) apresenta resultados positivos na redução da inflamação, no alívio dos sintomas e na contenção das lesões da endometriose. Essas substâncias atuam na regulação do organismo e na proteção das células, sendo recomendadas como estratégias auxiliares ao tratamento médico tradicional. A metodologia destaca que, embora promissoras, essas intervenções devem ser integradas ao acompanhamento profissional para garantir o ajuste correto das doses e a segurança clínica. |
| <b>Alencar, Costa e Ferreira (2025)</b> | <i>A eficácia da curcuma longa e do allium sativum no alívio dos sintomas da endometriose: uma revisão integrativa</i> | Investigar o potencial da Curcuma longa e do <i>Allium sativum</i> no tratamento dos sintomas da endometriose, com foco na redução da dor e da inflamação  | O estudo indica que o alho e a cúrcuma possuem alto potencial para reduzir a inflamação, aliviar as dores e impedir o avanço das lesões da endometriose. Esses fitoterápicos atuam combatendo o crescimento descontrolado das células afetadas e ajudando o corpo a eliminá-las de forma natural. Como metodologia de uso, os resultados reforçam que ambos devem ser aplicados como tratamentos auxiliares (complementares), sendo necessários novos estudos para definir as doses exatas que  |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   | garantam a eficácia total para cada paciente.   |
| <b>Silva, Santos e Rodrigues (2025)</b>   | Influência da nutrição na endometriose<br>uma revisão de literatura             | Demonstrar a influência da nutrição na endometriose, considerando a relação entre padrões alimentares, prevenção, progressão da doença e controle dos sintomas. | A fitoterapia, associada a intervenções nutricionais, demonstrou potencial no controle da endometriose, contribuindo para a redução da inflamação e dos sintomas da doença. Dietas ricas em antioxidantes, ômega-3 e compostos bioativos podem favorecer a melhora clínica, enquanto o consumo excessivo de carnes vermelhas e gorduras saturadas tende a agravar a condição. Apesar dos resultados promissores, ainda são necessários mais estudos para consolidar recomendações terapêuticas. |
| <b>Barbosa, Guimarães e Landim (2025)</b> | O Potencial Efeito do Resveratrol na Melhoria da Sintomatologia da Endometriose | Examinar o potencial do resveratrol e o uso de novas tecnologias de entrega.  | Sugere o uso de nanopartículas para superar a baixa biodisponibilidade; aponta escassez de estudos em humanos.  |



|                    |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|
| <b>Lima (2025)</b> | Ação fitoterápica da cúrcuma no tratamento da endometriose | Investigar os efeitos terapêuticos da cúrcuma (Curcuma longa) na endometriose, analisando seus mecanismos de ação, formas de administração e potencial na redução dos sintomas e melhora da qualidade de vida. | A Curcuma longa demonstrou relevância como abordagem complementar no tratamento da endometriose, especialmente por suas ações anti-inflamatórias e antioxidantes, que podem contribuir para a diminuição da inflamação, do crescimento de células endometriais e dos sintomas dolorosos. Entretanto, ainda são necessários estudos clínicos mais amplos para estabelecer parâmetros seguros de uso, dosagem e efetividade terapêutica. |
|--------------------|--|--|--|

Fonte: Autores, 2026.

Nesta revisão integrativa, foram analisados estudos científicos relacionados ao uso de fitoterápicos e nutrientes no manejo da endometriose. Os trabalhos selecionados investigaram principalmente a atuação dessas substâncias sobre mecanismos envolvidos no desenvolvimento e progressão da doença, evidenciando seu potencial como estratégia complementar no tratamento clínico. Nesse contexto, explorar o potencial dos fitoterápicos e nutrientes na endometriose é ampliar novas perspectivas de cuidado e inovação terapêutica na saúde da mulher.

A endometriose é uma doença inflamatória crônica cuja fisiopatologia envolve mecanismos complexos relacionados à inflamação persistente, ao estresse oxidativo, à angiogênese e à proliferação celular anormal (Gruber; Mechsner, 2021; Wang *et al.*, 2022). Os estudos incluídos nesta revisão convergem ao reconhecer esses processos como potenciais alvos terapêuticos de fitoterápicos e nutrientes. Entretanto, embora exista consenso quanto aos mecanismos biológicos envolvidos, observa-se divergência significativa quanto à robustez das evidências clínicas disponíveis, evidenciando uma distância entre a plausibilidade biológica dos compostos e sua efetiva aplicação terapêutica.

Entre os fitoterápicos analisados, a curcumina foi o composto mais frequentemente citado. Tenorio (2024), Lima (2025) e Alencar, Costa e Ferreira (2025) atribuem à Curcuma longa efeitos anti-inflamatórios, antioxidantes e antiproliferativos, associados à modulação de mediadores envolvidos na progressão das lesões endometrióticas. Contudo, embora os três



estudos apresentem conclusões semelhantes, suas evidências derivam predominantemente de revisões da literatura e pesquisas experimentais. Dessa forma, a concordância observada entre os autores fortalece a plausibilidade biológica da curcumina, mas não constitui evidência clínica suficiente para confirmar sua eficácia terapêutica em pacientes com endometriose. Além disso, Tenorio (2024) e Barbosa, Guimarães e Landim (2025) destacam que a baixa biodisponibilidade da substância representa um obstáculo relevante para sua aplicação clínica, uma vez que os efeitos observados em laboratório podem não ser reproduzidos em condições reais de uso.

Situação semelhante é observada em relação ao alho (*Allium sativum*) e ao gengibre (*Zingiber officinale*). Lima (2025) e Silva *et al.* (2025) descrevem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas capazes de contribuir para a redução da dor pélvica e da atividade inflamatória. Entretanto, diferentemente da curcumina, esses compostos apresentam menor volume de investigação científica específica. Além disso, os estudos disponíveis concentram-se majoritariamente em revisões narrativas e observações experimentais, o que limita a extrapolação dos resultados para recomendações clínicas. Assim, embora os autores apontem benefícios potenciais, a escassez de ensaios clínicos controlados impede a confirmação da magnitude desses efeitos.

O resveratrol exemplifica de forma mais evidente o conflito entre resultados experimentais e evidências clínicas. Uchoa *et al.* (2022) relatam atividade antiangiogênica e antiproliferativa significativa em modelos experimentais, sugerindo potencial para reduzir o crescimento das lesões endometrióticas. Entretanto, os mesmos autores destacam que os benefícios observados em estudos pré-clínicos não foram reproduzidos de maneira consistente em seres humanos, particularmente em relação ao controle da dor pélvica. Esse achado contrasta com o otimismo observado em revisões como as de Tenorio (2024) e Alencar, Costa e Ferreira (2025), evidenciando que resultados laboratoriais promissores não necessariamente se traduzem em eficácia clínica comprovada. Tal discrepância constitui uma das principais limitações identificadas nesta revisão.

A análise dos estudos também demonstra que parte dessas divergências pode estar relacionada a fatores farmacocinéticos. Tenorio (2024) e Uchoa *et al.* (2022) ressaltam que compostos como curcumina e resveratrol apresentam absorção limitada e rápida metabolização, fatores que reduzem sua biodisponibilidade sistêmica. Em contraposição, Barbosa, Guimarães e Landim (2025) defendem que o avanço da nanotecnologia farmacêutica e dos sistemas de liberação controlada pode representar uma estratégia para superar essas limitações. Essa perspectiva amplia a discussão ao demonstrar que o desafio atual não se restringe à identificação



de substâncias biologicamente ativas, mas também ao desenvolvimento de tecnologias capazes de garantir sua efetiva entrega ao tecido-alvo.

No campo das intervenções nutricionais, os resultados mostram maior convergência entre os estudos. Santos, Hagge e Freitas (2024) e Silva *et al.* (2025) associam o consumo de nutrientes com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, especialmente os ácidos graxos ômega-3, à redução de marcadores inflamatórios e à melhora da qualidade de vida das pacientes. Contudo, mesmo nesse grupo de estudos, a heterogeneidade metodológica limita conclusões definitivas. Os trabalhos analisados utilizam diferentes protocolos alimentares, períodos de acompanhamento e critérios de avaliação clínica, dificultando comparações diretas entre os resultados. Além disso, fatores comportamentais e ambientais frequentemente não são controlados de forma adequada, podendo influenciar os desfechos observados.

Um aspecto particularmente relevante refere-se à qualidade metodológica do corpus analisado. Verificou-se predominância de revisões integrativas, revisões narrativas e estudos experimentais (Tenorio, 2024; Alencar; Costa; Ferreira, 2025; Silva *et al.*, 2025), enquanto ensaios clínicos randomizados e controlados permanecem escassos. Essa característica limita o nível de evidência disponível, uma vez que muitos estudos reafirmam mecanismos biológicos potenciais sem apresentar dados clínicos capazes de demonstrar eficácia terapêutica de forma conclusiva. Além disso, diferenças relacionadas às dosagens utilizadas, formas farmacêuticas empregadas, tempo de tratamento e desfechos avaliados contribuem para a heterogeneidade dos achados e dificultam a construção de protocolos terapêuticos padronizados.

Dessa forma, a principal contribuição desta revisão não está na confirmação da eficácia clínica dos fitoterápicos e nutrientes analisados, mas na identificação de uma lacuna persistente entre os resultados promissores observados em modelos experimentais e a disponibilidade de evidências clínicas robustas. Embora curcumina, alho, gengibre, resveratrol e ômega-3 demonstrem potencial para atuar sobre mecanismos relevantes da fisiopatologia da endometriose, a consolidação dessas intervenções como estratégias terapêuticas depende da realização de ensaios clínicos controlados, com protocolos padronizados, acompanhamento prolongado e avaliação consistente de eficácia e segurança. Assim, os resultados atuais devem ser interpretados com cautela, considerando-se as limitações metodológicas e o nível de evidência ainda disponível na literatura.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa indica que fitoterápicos e nutrientes apresentam potencial biológico como estratégias adjuvantes no manejo da endometriose, especialmente por sua atuação sobre mecanismos relacionados à inflamação crônica e ao estresse oxidativo. Compostos como *Curcuma longa*, *Allium sativum*, *Zingiber officinale*, resveratrol e ácidos graxos ômega-3 foram associados, em estudos experimentais e revisões da literatura, à modulação de processos envolvidos na fisiopatologia da doença.

Entretanto, a evidência disponível ainda apresenta limitações importantes. Predominam estudos pré-clínicos e revisões de literatura, além de significativa heterogeneidade metodológica quanto aos compostos avaliados, dosagens empregadas e desfechos analisados. Somam-se a essas limitações a baixa biodisponibilidade de alguns compostos e a ausência de protocolos terapêuticos padronizados.

Dessa forma, embora os resultados sejam promissores, ainda não há evidências clínicas suficientes para sustentar recomendações terapêuticas amplas. A consolidação dessas intervenções na prática clínica depende da realização de ensaios clínicos controlados e randomizados que permitam avaliar sua eficácia, segurança e padronização de uso.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, L. M. S.; COSTA, M. R. A.; FERREIRA, L. P. M.; SOUZA, F. G. A eficácia da *Curcuma longa* e do *Allium sativum* no alívio dos sintomas da endometriose: uma revisão integrativa. *Revista da Associação Brasileira de Farmácias Vivas*, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 56-71, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/RABFV/article/view/4656>. Acesso em: 19 abr. 2026.

BARBOSA, R. dos S.; GUIMARÃES, A. B.; LANDIM, L. A. dos S. R. O potencial efeito do resveratrol na melhoria da sintomatologia da endometriose. In: AMORIM, C. B. (org.). *Dieta, alimentação, nutrição e saúde*. v. 10. [S. l.]: AYA Editora, 2025. cap. 25. DOI: 10.47573/aya.5379.3.2.25. Disponível em: <https://ayaeditora.com.br/livro/43088/>. Acesso em: 25 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC): atitude de ampliação de acesso*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: 19 abr. 2026.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO). *Manual de orientação: endometriose*. São Paulo: FEBRASGO, 2021. Disponível em: <https://www.febasgo.org.br/pt/noticias/item/1260-manual-de-orientacao-endometriose>. Acesso em: 25 abr. 2026.



GRUBER, T. M.; MECHSNER, S. Pathogenesis of endometriosis: the origin of pain and subfertility. *Cells*, Basel, v. 10, n. 6, p. 1381, 2021. DOI: 10.3390/cells10061381. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2073-4409/10/6/1381>. Acesso em: 24 abr. 2026.

LIMA, B. C. de. Ação fitoterápica da cúrcuma no tratamento da endometriose. *Revista FT: Ciências da Saúde*, São Paulo, v. 29, ed. 142, 2025. DOI: 10.69849/revistaft/th102501210954. Disponível em: <https://revistaft.com.br/acao-fitoterapica-da-curcuma-no-tratamento-da-endometriose/>. Acesso em: 25 abr. 2026.

MENDES TENORIO, F. C. A.; SILVA, R. C.; PAIVA, L. A. S.; et al. O uso da Curcuma longa para o tratamento da endometriose: uma revisão literária. In: *Ciências da saúde: bem-estar integral e qualidade de vida 3*. Ponta Grossa: Atena Editora, 2024. cap. 5, p. 74-89. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/post/o-uso-da-curcuma-longa-para-o-tratamento-da-endometriose-uma-revisao-literaria>. Acesso em: 19 abr. 2026.

MERESMAN, G. F.; GÖTTE, M.; LASCHKE, M. W. Plants as source of new therapies for endometriosis: a review of preclinical and clinical studies. *Human Reproduction Update*, v. 27, n. 2, p. 367-392, 2021. Disponível em: <https://academic.oup.com/humupd/article/27/2/367/5943557>. Acesso em: 21 abr. 2026.

QUEDA, D. R.; RODRIGUES, B. V.; GALERA, L. R.; ORTOLAN, L. C.; SILVA, R. G.; NAOUM, A. P. G.; DUMBRA, G. A. C. Terapias complementares no tratamento de endometriose: uma revisão integrativa. *CERES – Health & Education Medical Journal*, São José do Rio Preto, v. 1, n. 1, p. 26-35, 2023. DOI: 10.62234/ceresv1n1-003. Disponível em: <https://periodico.faceres.com.br/index.php/ojs/article/view/6>. Acesso em: 19 maio 2026.

SANTOS, P. F. dos; HAGGE, C. C.; FREITAS, F. M. N. de O.; FIGUEIREDO, R. S. A importância da suplementação com fitoterápicos no tratamento da endometriose. *Revista FT: Ciências da Saúde e Nutrição*, v. 28, ed. 139, 2024. DOI: 10.69849/revistaft/th102410242211. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-importancia-da-suplementacao-com-fitoterapicos-no-tratamento-da-endometriose/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

SANTOS, R. R. dos; JESUS, I. R. de; AQUINO, E. M. de A. Plantas medicinais usadas no tratamento de sintomas da endometriose. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 11, p. 3057-3064, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i11.12339. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/12339>. Acesso em: 21 abr. 2026.

SÃO BENTO, P. A. S.; MOREIRA, M. C. N. The experience of illness of women with endometriosis: narratives about institutional violence. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 9, p. 3023-3032, 2017. DOI: 10.1590/1413-81232017229.03472017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JtL3GmM7V4r6G5v5v5zWgHx/>. Acesso em: 19 maio 2026.

SILVA, M. L. A. de L.; SANTOS, W. de S.; RODRIGUES, L. de S.; MELO, D. M. de S.; OLIVEIRA, A. K. de S.; BARRETO, J. T. Influência da nutrição na endometriose: uma revisão de literatura. *Journal of Health Connections*, v. 11, n. 1, p. 1-8, 2025. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/journalhc/article/view/4153>. Acesso em: 16 abr. 2026.

UCHOA, S. N. da S.; FIGUEIRA, L. L.; DIAS, D. de A. M. O potencial efeito do resveratrol no tratamento da endometriose. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 8, e52111831262,



2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.31262. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/31262>. Acesso em: 12 abr. 2026.

VILLINES, Z. Herbs for endometriosis: do they help? Medical News Today, 11 fev. 2020. Disponível em: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/herbs-for-endometriosis>. Acesso em: 25 abr. 2026.

WANG, Y.; NICHOLLS, P. K.; YANG, J.; et al. Genetics and immune mechanisms of endometriosis. Nature Reviews Endocrinology, London, v. 18, n. 7, p. 437-455, 2022. DOI: 10.1038/s41574-022-00657-3. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41574-022-00657-3>. Acesso em: 15 abr. 2026.