

# INTERVENÇÕES DIETÉTICAS NO MANEJO DA ENDOMETRIOSE E NO ALÍVIO DOS SEUS SINTOMAS: REVISÃO INTEGRATIVA

Maria Íris Lara Saraiva de Figueirêdo<sup>1</sup>; Gabriela Oliveira Monteiro<sup>2</sup>; Roberta Larissa Rolim Fidelis<sup>3</sup>

irislaranutri@gmail.com

## RESUMO

**Introdução:** A endometriose é uma doença inflamatória crônica caracterizada pela presença de tecido endometrial fora da cavidade uterina, cuja sintomatologia complexa inclui dor pélvica crônica, dispareunia e manifestações gastrointestinais, comprometendo a qualidade de vida feminina. Diante da ausência de cura e da limitação dos tratamentos convencionais, as intervenções dietéticas destacam-se como estratégias adjuvantes promissoras de autogestão.

**Objetivo:** Avaliar o papel das intervenções dietéticas no tratamento da endometriose e no alívio dos seus sintomas correlatos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed, LILACS e SciELO, utilizando os descritores “Endometriosis”, “Healthy Diet”, “Nutrition”, “Mediterranean Diet”, “Dietary Habits” e “Pelvic Pain”, combinados pelos operadores booleanos AND, OR e NOT. Foram incluídos artigos originais publicados entre 2021 e 2026 nos idiomas português, inglês e espanhol. A busca inicial identificou 68 estudos que, após a aplicação dos filtros temporais e dos critérios de elegibilidade, resultaram em uma amostra final de 8 artigos. **Resultados e Discussão:** Observa-se o impacto significativo que intervenções nutricionais específicas exercem na redução da inflamação e no controle da dor pélvica e intestinal. Dentre as estratégias analisadas, a adesão à dieta com baixo teor de FODMAPs sobressaiu-se na atenuação de distensão abdominal, disúria e disquesia, enquanto a Dieta do Mediterrâneo e a restrição de alimentos ultraprocessados, glúten, laticínios e carne vermelha associaram-se à melhora do bem-estar global, da vitalidade e da função sexual. **Conclusão:** O manejo nutricional atua como intervenção eficaz no alívio dos sintomas e na promoção da qualidade de vida em mulheres com endometriose, ressaltando-se a necessidade de novos ensaios clínicos para a padronização de condutas terapêuticas personalizadas.

**Palavras-chave:** Endometriose; Dieta; Manejo Nutricional; Dor Pélvica; Qualidade de Vida.

**Área Temática:** Temas Livres Em Nutrição

## 1 INTRODUÇÃO

A endometriose é uma doença inflamatória crônica que se caracteriza pela presença de tecido semelhante ao endométrio fora da cavidade uterina, sua apresentação clínica é complexa e inclui diversos sintomas, como dor pélvica crônica, fadiga, dismenorreia, disquesia e disúria, além de estar frequentemente associada à infertilidade, afetando a saúde e a qualidade de vida de muitas mulheres (Taylor; Kotlyar; Flores, 2021; Agarwal *et al.*, 2019).

A patogênese e a fisiologia exatas para o seu desenvolvimento ainda são desconhecidas, porém diferentes fatores de risco são descritos na literatura, incluindo o estilo de vida, o sedentarismo, o índice de massa corporal (IMC), o uso de contraceptivos orais, o tabagismo e

o consumo de álcool. Dentre esses, os hábitos alimentares recebem destaque por serem um fator modificável que pode influenciar o desenvolvimento e a progressão da doença, atuando na modulação das respostas inflamatórias, do estresse oxidativo e das funções hormonal e imunológica (Becker *et al.*, 2022).

Além disso, como a endometriose ainda não tem cura, o manejo convencional envolve terapia hormonal, cirurgia e controle da dor, entretanto tais métodos podem se mostrar insuficientes para o alívio dos sintomas. Nesse cenário, as intervenções dietéticas emergem como uma estratégia benéfica de autogestão, destacando-se por seus efeitos anti-inflamatórios e pelo papel desempenhado no metabolismo de prostaglandinas e na atividade estrogênica (Huijs *et al.*, 2024; Karlsson; Patel; Premberg, 2020).

Nesse contexto, estudos recentes têm associado modificações na conduta alimentar ao alívio de sintomas e melhora na qualidade de vida. Pacientes que adotaram padrões alimentares saudáveis, restritos em glúten e laticínios, ou com baixo teor de oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis (FODMAPs), relataram atenuação expressiva da dor e dos desconfortos gastrointestinais (Van Haaps *et al.*, 2023; Becker *et al.*, 2022).

Dessa forma, torna-se fundamental aprofundar a compreensão acerca dos mecanismos pelos quais a nutrição exerce efeitos benéficos no controle sintomático da endometriose, viabilizando a implementação de condutas terapêuticas eficazes. Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo avaliar o papel das intervenções dietéticas no tratamento da endometriose e no alívio dos seus sintomas correlatos.

## **2 METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com base na produção científica veiculada em periódicos indexados nas bibliotecas digitais.

Inicialmente, foi realizada uma busca avançada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e US National Library of Medicine (PubMed). Com o auxílio dos operadores booleanos AND, OR e NOT, os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH) foram cruzados da seguinte maneira: "Endometriosis" AND ("Healthy Diet" OR "Nutrition" OR "Mediterranean Diet" OR "Dietary Habits") AND ("Pelvic Pain" OR "Symptoms" OR "Gastrointestinal") NOT Review.

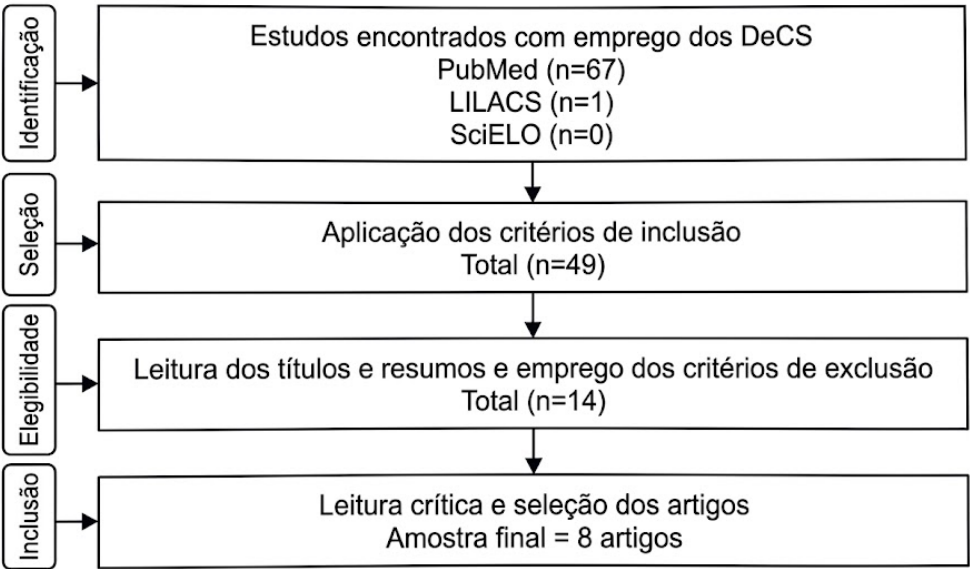
Dessa forma, foram incluídos artigos originais publicados nos últimos 5 anos (de 2021 a 2026) e nos idiomas português, inglês e espanhol. Posteriormente, os manuscritos passaram pela etapa de triagem mediante a leitura dos títulos e resumos, sendo aplicados os critérios de

exclusão, que consistiam em: artigos duplicados, pesquisas inconclusivas, estudos de revisão ou que não abordassem diretamente a relação entre o manejo dietético e os sintomas da endometriose. Por fim, os artigos elegíveis que satisfizeram integralmente os objetivos da pesquisa foram lidos na íntegra, permitindo a extração, interpretação e confrontação dos dados para a redação desta revisão.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização dos passos metodológicos apresentados, um total de 8 artigos compôs a amostra final da revisão, conforme demonstrado na Figura 1. No Quadro 1 encontram-se organizadas as principais informações e variáveis extraídas da amostra.

**Figura 1** - Descrição da seleção dos estudos.



Fonte: Autores (2026)

**Quadro 1** - Síntese dos artigos selecionados

| AUTOR/ANO                    | TÍTULO                                                                                      | OBJETIVO DO ESTUDO                                                                                                                                                    | PRINCIPAIS ACHADOS                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cirillo <i>et al.</i> (2023) | Dieta mediterrânea e estresse oxidativo: uma relação com a percepção da dor na endometriose | Avaliar o papel das alterações dietéticas de acordo com a Dieta Mediterrânea na percepção da dor em pacientes com endometriose e sua relação com o estresse oxidativo | Demonstraram uma relação entre o alívio da dor em pacientes com endometriose, incluindo dor pélvica crônica não menstrual, dispareunia, disúria e disquesia, e padrões alimentares mediterrâneos. |
| Van Haaps <i>et al.</i>      | Efeito de intervenções                                                                      | Determinar o impacto de                                                                                                                                               | Mulheres que aderiram à                                                                                                                                                                           |

|                                  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (2023)                           | dietéticas na dor e na qualidade de vida de mulheres com diagnóstico de endometriose: um estudo prospectivo com grupo controle                                                                               | duas intervenções dietéticas, a dieta com baixo teor de FODMAP e a dieta para endometriose, sobre os sintomas relacionados à endometriose (dor) e a qualidade de vida                                                                                  | intervenção dietética apresentaram menos dispareunia, disúria, distensão abdominal e cansaço após 6 meses                                                                                                                                                                                                     |
| Varney et al. (2023)             | Ensaio Clínico: Efeito de uma dieta com baixo teor de FODMAP durante 28 dias nos sintomas gastrointestinais associados à endometriose (EndoFOD) — Um estudo randomizado, controlado e cruzado de alimentação | Testar a hipótese de que a restrição de todos os FODMAPs, aplicada na primeira fase da dieta, melhora os sintomas gastrointestinais em pacientes com endometriose e sintomas gastrointestinais mal controlados                                         | Demonstrou que uma dieta com baixo teor de FODMAP reduz os sintomas gastrointestinais associados à endometriose                                                                                                                                                                                               |
| Pelc; Polak-Szczybyło (2025)     | O impacto da nutrição nos sintomas da endometriose em pacientes que utilizam e não utilizam terapia hormonal                                                                                                 | Avaliar o impacto dos hábitos e padrões alimentares na intensidade da dor e dos sintomas associados durante a menstruação em mulheres residentes na Polônia com diagnóstico de endometriose, incluindo aquelas em terapia hormonal e um grupo controle | No grupo em terapia hormonal, o maior consumo de salgadinhos e bebidas açucaradas foi associado ao aumento dos sintomas, incluindo sensibilidade mamária, dor abdominal e cólicas. Em ambos os grupos, um maior consumo de pão integral, peixe, frutas e ovos foi associado a sintomas menstruais mais leves. |
| Spagnolo <i>et al.</i> (2025)    | Impacto dos padrões alimentares na dor e na qualidade de vida em casos de endometriose ovariana e profunda: estudo observacional para intervenções nutricionais                                              | Explorar o efeito dos padrões nutricionais na percepção da dor, vitalidade, componente físico e função reprodutiva em mulheres com endometriose ovariana e endometriose profunda                                                                       | O alto consumo de gordura diminui o controle da dor corporal, a função sexual, a vitalidade e o desempenho físico. Seguir uma dieta saudável esteve positivamente associado à vitalidade, saúde sexual e melhores características menstruais                                                                  |
| Naeini <i>et al.</i> (2025)      | Uma dieta cetogênica modificada com TCM (triglicerídeos de cadeia média) como adjuvante ao tratamento padrão pode aliviar os sintomas clínicos em mulheres com endometriose                                  | Examinar os efeitos da dieta cetogênica modificada com triglicerídeos de cadeia média (TCM) como adjuvante ao tratamento padrão em mulheres com endometriose                                                                                           | Ao final do estudo, a dispareunia e a disquesia reduziram significativamente no grupo da dieta cetogênica modificada com TCM em comparação ao grupo controle. Além disso, houve uma redução significativa nos valores finais da dor pélvica.                                                                  |
| Krabbenborg <i>et al.</i> (2021) | Qualidade da dieta e efeitos percebidos das mudanças alimentares em pacientes holandesas com endometriose: um                                                                                                | Obter informações sobre a dieta atual de mulheres com endometriose, em termos de adesão às diretrizes alimentares, uso de dietas e efeitos percebidos das                                                                                              | A remoção do glúten, laticínios ou soja, bem como a adição de vegetais, demonstraram as maiores reduções percebidas dos sintomas de dor pelas                                                                                                                                                                 |

|                            | estudo observacional.                                                                                                     | modificações alimentares                                                                                                                                                             | participantes                                                                                                                                 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kumar <i>et al.</i> (2023) | Práticas nutricionais e assistência dietética em pacientes com endometriose, com foco nos sintomas intestinais funcionais | Investigar as práticas e necessidades nutricionais de pessoas com endometriose e o manejo da endometriose por nutricionistas no Reino Unido, com foco nos sintomas gastrointestinais | A dieta com baixo teor de FODMAP foi frequentemente utilizada com sucesso no tratamento de endometriose e no alívio dos sintomas intestinais. |

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Diante do exposto, observa-se o impacto significativo das intervenções dietéticas no alívio dos sintomas da endometriose. A alimentação influencia diretamente a intensidade dos sintomas, uma vez que a inflamação desempenha papel central na patogênese da doença e na origem da dor pélvica. Nesse contexto, o alto consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas associa-se a dores menstruais mais intensas e ao comprometimento do bem-estar geral (Pelc; Polak-Szczybyło, 2025).

Ao investigar mulheres holandesas com endometriose, Krabbenborg *et al.* (2021) observaram que modificações alimentares específicas, como a exclusão do glúten, laticínios ou soja, bem como o aumento do consumo de vegetais, foram associadas as maiores reduções percebidas dos sintomas de dor pelas participantes. Entretanto, a qualidade de vida global não apresentou diferença quando comparada a das mulheres que não alteraram a dieta.

Por sua vez, Cirillo *et al.* (2023) avaliaram a adesão à Dieta Mediterrânea em um grupo de mulheres, em três momentos clínicos: antes da intervenção (T0), aos três meses (T1) e aos seis meses (T2). Os autores constataram que as pacientes que aumentaram a ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais, assim como a ingestão de peixe para mais de 2 a 3 vezes por semana, apresentaram redução progressiva da dor pélvica não menstrual em T1 e menor ocorrência de disúria e disquesia em T2, acompanhada de uma maior regularidade na frequência e consistência das fezes, devido ao aporte de fibras e água.

Paralelamente, Kumar *et al.* (2023) investigaram o manejo da doença por nutricionistas, destacando que a dieta com baixo teor de FODMAPs é frequentemente empregada com sucesso no controle de desconfortos intestinais. Em ensaio clínico com 62 mulheres com endometriose acompanhadas por seis meses, Van Haaps *et al.* (2023) compararam a adesão à dieta com baixo teor de FODMAPs, a uma dieta específica para endometriose (com restrição de alimentos como carne vermelha, glúten, leite de vaca e derivados, açúcares e cafeína) e a um grupo controle sem restrições. As participantes que aderiram às intervenções dietéticas relataram, após 6 meses,

menor frequência de dispareunia, disúria cíclica, distensão abdominal e fadiga, além de melhoras na qualidade de vida, no bem-estar emocional e nas esferas profissional e sexual.

Em consonância com esses achados, o ensaio clínico de Varney *et al.* (2023) comparou os efeitos da dieta com baixo teor de FODMAPs com uma dieta saudável convencional por 28 dias, a primeira foi associada a melhorias clinicamente significativa dos sintomas gastrointestinais em 6 de 10 pacientes, também houve melhora da dor abdominal, no inchaço e na consistência das fezes, refletindo em ganhos na qualidade de vida.

Por outro lado, o estudo observacional de Spagnolo *et al.* (2025) realizado com 40 mulheres, identificou que pacientes com endometriose apresentaram baixa qualidade nutricional global, caracterizado pelo consumo elevado de gorduras, ácidos graxos monoinsaturados e carnes vermelhas. Essa ingestão elevada esteve associada ao menor controle da dor corporal, da função sexual, da vitalidade e do desempenho físico. Em casos de endometriose profunda, a vitalidade foi especialmente comprometida pelo excesso de carne, enquanto um padrão alimentar saudável correlacionou-se positivamente à vitalidade, à saúde sexual e à regularidade menstrual.

Por fim, Naeini *et al.* (2025) analisaram os efeitos de uma dieta cetogênica modificada com triglicerídeos de cadeia média (TCM), como adjuvante ao tratamento padrão com contraceptivo oral por 12 semanas. Em comparação ao grupo controle, que recebeu apenas o tratamento padrão, as mulheres submetidas à intervenção dietética apresentaram redução significativa da dispareunia e da disquesia, além de uma redução nos valores finais da dor pélvica.

#### **4 CONCLUSÃO**

O presente estudo evidencia que as intervenções dietéticas desempenham um papel promissor como estratégia adjuvante no manejo da endometriose, atuando diretamente no alívio dos seus sintomas. Padrões alimentares anti-inflamatórios, com destaque para a Dieta do Mediterrâneo, a redução no consumo de ultraprocessados, glúten, laticínios e carne vermelha, e, sobretudo, a adesão à dieta com baixo teor de FODMAPs, demonstraram eficácia na diminuição da dor pélvica, da dispareunia e dos desconfortos gastrointestinais, refletindo em ganhos na qualidade de vida e no bem-estar global das pacientes.

Como limitação da presente revisão, destaca-se a heterogeneidade metodológica entre os estudos analisados, a variação no tempo de acompanhamento das intervenções e o tamanho reduzido das amostras em parte das pesquisas clínicas disponíveis. Além disso, a adesão

rigorosa a dietas restritivas a longo prazo ainda representa um desafio no contexto do autocuidado e do acompanhamento nutricional individualizado.

Diante disso, ressalta-se a necessidade de mais ensaios clínicos para aprofundar a compreensão dos mecanismos específicos pelos quais diferentes nutrientes, micronutrientes e compostos bioativos atuam na modulação da doença. Tais evidências serão fundamentais para consolidar protocolos nutricionais padronizados e seguros, integrando a nutrição ao tratamento multidisciplinar da endometriose.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGARWAL, S. K. *et al.* Clinical diagnosis of endometriosis: a call to action. **American journal of obstetrics and gynecology**, v. 220, n.4, p. 354.e1-354.e12, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2018.12.039>.
- BECKER, C. M. *et al.* ESHRE Endometriosis Guideline Group. ESHRE guideline: endometriosis. **Human Reproduction Open**, v. 2022, n. 2, art. hoac009, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1093/hropen/hoac009>.
- CIRILLO, M. *et al.* Mediterranean Diet and Oxidative Stress: A Relationship with Pain Perception in Endometriosis. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 24, n. 19, art. 14601, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms241914601>.
- HUIJS, E. *et al.* The feasibility of an anti-inflammatory diet in endometriosis: barriers and facilitators perceived by endometriosis patients. **Reproductive BioMedicine Online**, v. 48, n. 2, art. 103624, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2023.103624>.
- KARLSSON, J. V.; PATEL, H.; PREMBERG, A. Experiences of health after dietary changes in endometriosis: a qualitative interview study. **BMJ Open**, v. 10, n. 2, art. e032321, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032321>.
- KRABBENBORG, I. *et al.* Diet quality and perceived effects of dietary changes in Dutch endometriosis patients: an observational study. **Reproductive BioMedicine Online**, v. 43, n. 5, p. 952-961, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2021.07.011>.
- KUMAR, D. K.; APPLEBY-GUNNILL, B.; MASLIN, K. Nutritional practices and dietetic provision in the endometriosis population, with a focus on functional gut symptoms. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v. 36, n. 4, p. 1529–1538, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/jhn.13158>.
- NAEINI, F. *et al.* MCT-modified ketogenic diet as an adjunct to standard treatment regimen could alleviate clinical symptoms in women with endometriosis. **BMC Women's Health**, v. 25, n. 1, art. 232, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03798-w>.
- PELC, A.; POLAK-SZCZYBYŁO, E. The impact of nutrition on endometriosis complaints in patients using and not using hormone therapy. **Nutrients**, v. 17, n. 17, art. 2889, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17172889>.
- SPAGNOLO, E. *et al.* Impact of dietary patterns on pain and quality of life in ovarian and deep endometriosis: observational study for nutritional interventions. **BMC Women's Health**, v. 25, n. 1, art. 613, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-025-04148-6>.
- TAYLOR, H. S.; KOTLYAR, A. M.; FLORES, V. A. Endometriosis is a chronic systemic disease: clinical challenges and novel innovations. **The Lancet**, v. 397, n. 10276, p. 839-852, 2021. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00389-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00389-5).
- VAN HAAPS, A. P. *et al.* The effect of dietary interventions on pain and quality of life in women diagnosed with endometriosis: a prospective study with control group. **Human Reproduction**, v. 38, n. 12, p. 2433-2446, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1093/humrep/dead214>.
- VARNEY, J. E. *et al.* Clinical trial: effect of a 28-day low FODMAP diet on gastrointestinal symptoms associated with endometriosis (EndoFOD)-A randomised, controlled crossover feeding study. **Alimentary Pharmacology & Therapeutics**, v. 61, n. 12, p. 1889-1903, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1111/apt.70161>.