

ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

MARÇO AMARELO ENDOMETRIOSE: SINTOMAS, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO



O Março Amarelo Endometriose é uma campanha mundial dedicada à conscientização sobre a endometriose, doença crônica que afeta milhões de mulheres em idade reprodutiva. A iniciativa busca ampliar o acesso à informação, estimular o diagnóstico precoce e promover melhor qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a endometriose atinge cerca de 190 milhões de mulheres no mundo, o equivalente a aproximadamente 1 em cada 10 mulheres.

O que é endometriose?

A endometriose é uma condição caracterizada pela presença de tecido semelhante ao endométrio (revestimento interno do útero) em outras partes do corpo, como: ovários, trompas, intestino, bexiga. Esse tecido responde aos hormônios do ciclo menstrual, podendo causar inflamação, dor intensa e complicações.

Quais são os principais sintomas da endometriose?

Os sintomas da endometriose variam em intensidade. Os mais comuns incluem: Cólica menstrual intensa (dismenorreia), dor pélvica crônica, dor durante ou após a relação sexual (dispareunia), sangramento menstrual irregular, alterações intestinais no período menstrual e dificuldade para engravidar. Se a dor interfere na rotina ou na qualidade de vida, é importante procurar avaliação médica.

Dados epidemiológicos da endometriose no Brasil

Estudos nacionais entre 2019 e 2024 indicam: 75.880 internações por endometriose. Maior incidência na região Sudeste (43,1%), faixa etária mais acometida: 40 a 49 anos, prevalência de até 31% entre mulheres com infertilidade, prevalência de até 42% entre

mulheres com dor pélvica crônica. Esses números reforçam a importância da conscientização durante o Março Amarelo.

O diagnóstico da endometriose

O diagnóstico da endometriose pode incluir: Avaliação clínica detalhada, ultrassonografia transvaginal com preparo intestinal, ressonância magnética pélvica ou videolaparoscopia. Um dos principais desafios é o diagnóstico tardio, que pode levar de 7 a 10 anos após o início dos sintomas.

Qual é o tratamento para endometriose?

Embora não tenha cura, o tratamento da endometriose pode controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida.

Tratamento medicamentoso: Anticoncepcionais hormonais, analgésicos e anti-inflamatórios.

Tratamento cirúrgico: Remoção dos focos por videolaparoscopia.

Estilo de vida e suporte: Alimentação equilibrada, prática de exercícios e acompanhamento psicológico. O tratamento é individualizado e depende da gravidade dos sintomas e do desejo reprodutivo.

Por que o Março Amarelo é importante?

A dor menstrual intensa não deve ser considerada normal. O Março Amarelo Endometriose reforça que informação é essencial para reduzir o tempo de diagnóstico e melhorar o cuidado com a saúde feminina.

<https://metainfo.com.br/marco-amarelo-2026/>

Atividade

1. Qual o intuito da iniciativa da campanha Março Amarelo Endometriose?

2. Qual é a proporção de casos de endometriose no mundo, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS)?

Leia a tirinha para responder as questões 3 e 4.



<https://www.andrearebello.com.br/post/endometriose-ginecologia-natural>

3. Estruturalmente em que local é comum haver a presença do tecido de revestimento endométrio?

4. Quando o endométrio se desenvolve em regiões fora do útero, quais consequências podem ocorrer no organismo?

5. Geograficamente, a maior incidência de endometriose no país é na região

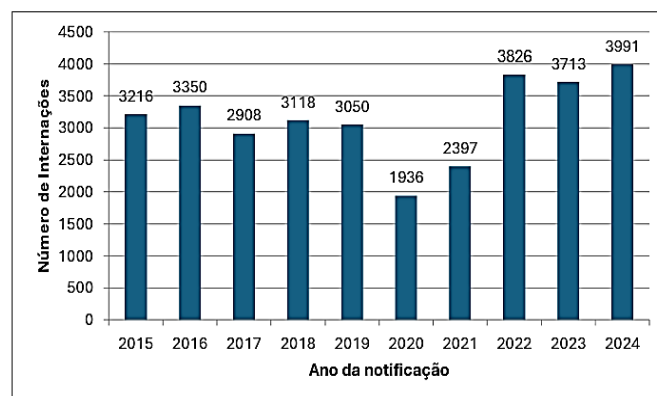
- a) Sul.
- b) Norte.
- c) Sudeste.
- d) Nordeste.

6. Cite os sintomas mais comuns da endometriose.

7. Quais os métodos utilizados para diagnosticar essa doença crônica?

8. Analise o gráfico a seguir e responda.

Frequência das internações por endometriose na região nordeste do Brasil, segundo o ano de atendimento.



Fonte: Sistema de Informações Hospitalares (SIH) – DATASUS.

a) Em que ano houve o maior número de internações ocasionadas por endometriose?

b) Quais anos houve um decréscimo na incidência de endometriose?

Leia o texto a seguir.

Endometriose: como alimentação e estilo de vida podem auxiliar no controle dos sintomas
O papel da alimentação no cuidado com a endometriose

Estudos vêm investigando a relação entre padrões alimentares e a inflamação crônica presente na endometriose. Embora não haja uma dieta única indicada para todos os casos, alguns hábitos alimentares têm sido associados ao alívio de sintomas em certos perfis de pacientes.

De forma geral, dietas com menor consumo de alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras saturadas tendem a estar associadas a uma menor inflamação. Por outro lado, alimentos como vegetais, frutas, peixes, sementes e azeite de oliva extravirgem fornecem compostos antioxidantes e anti-inflamatórios que podem ser benéficos para a saúde geral.

<https://g1.globo.com/sc/santa-catarina/especial-publicitario/cristine-volkmann-fertilidade-e-nutricao/noticia/2025/11/03/endometriose-como-alimentacao-e-estilo-de-vida-podem-auxiliar-no-controle-dos-sintomas.ghtml>

9. Cite os tipos de alimentos que pode piorar um quadro de endometriose.

10. Destaque a importância da alimentação saudável no tratamento da endometriose?
