

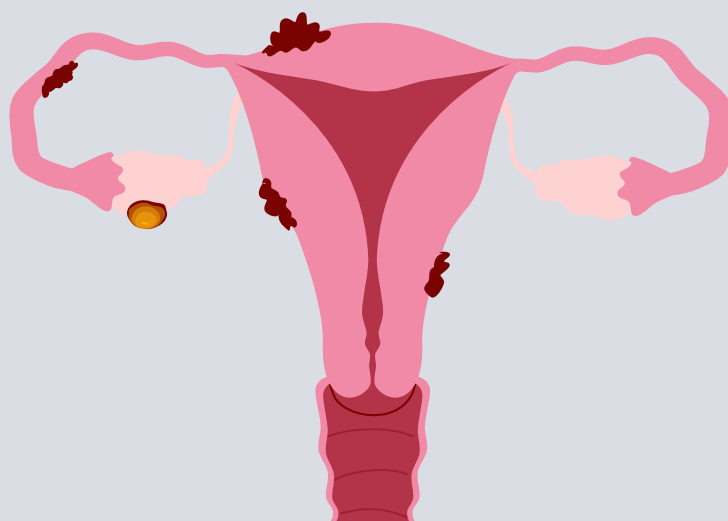


Alimentação e Endometriose



O QUE É ENDOMETRIOSE, AFINAL?

A endometriose é uma doença inflamatória crônica, que afeta cerca de 10 a 15% das mulheres em idade fértil. Ela acontece quando o tecido semelhante ao endometrial (que reveste o útero) cresce fora do útero, podendo atingir ovários, trompas, intestino, bexiga e outros órgãos. Esse tecido responde ao ciclo hormonal mensal e, ao não poder ser eliminado, provoca inflamação, dor, formação de aderências e, em alguns casos, infertilidade.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS?

Cada mulher pode ter sintomas diferentes. Os mais comuns são:

- **Cólicas menstruais intensas**
- **Dor durante a relação sexual**
- **Fadiga frequente**
- **Dores intestinais ou ao urinar**
- **Fluxo menstrual intenso**
- **Dificuldade para engravidar**
- **A dor nem sempre está relacionada com a gravidade da doença. Mulheres com endometriose leve podem sentir dor intensa, e vice-versa.**



O QUE ESPERAR DO TRATAMENTO NUTRICIONAL?

A endometriose é uma doença estrogênio-dependente e altamente inflamatória.

Estudos mostram que a alimentação tem um papel importante tanto na prevenção quanto no tratamento da doença.

- **Uma dieta desequilibrada, rica em alimentos ultraprocessados, carnes vermelhas e gordura trans, pode aumentar a inflamação e os níveis de estrogênio. Por outro lado, uma alimentação anti-inflamatória pode ajudar a:**
 - **Reduzir os sintomas**
 - **Diminuir cistos e lesões**
 - **Melhorar a imunidade**
 - **Apoiar o equilíbrio hormonal**



COMO CONDUZO O TRATAMENTO

O tratamento nutricional da endometriose vai muito além de “passar uma dieta”. Meu acompanhamento é estruturado para ser acolhedor, prático e baseado em evidências científicas:

Consulta inicial profunda

Vamos conversar sobre seus sintomas, histórico, rotina, exames, estilo de vida e preferências alimentares. Esse é o momento de ouvir e acolher — sem pressa.

Plano alimentar individualizado

Com base nas suas necessidades, elaboro um plano alimentar anti-inflamatório, equilibrado e realista — que respeita sua rotina e seu paladar.

Avaliação de suplementação

Quando necessário, sugerimos suplementos com base em exames e evidências.

Monitoramento constante

Acompanhamentos regulares para avaliar sintomas, ajustes no plano, evolução e tirar dúvidas.

Abordagem integrativa

Além da alimentação, oriento sobre estratégias para melhorar sono, atividade física, manejo do estresse e saúde intestinal. Meu objetivo é te ajudar a viver com mais leveza, menos dor e mais autonomia.

Evitar

Alimentos que inflamam

- ✗ Carnes vermelhas e embutidos (presunto, salsicha, bacon)
- ✗ Produtos industrializados e fast-food
- ✗ Alimentos ricos em gordura trans (biscoitos recheados, salgadinhos)
- ✗ Excesso de açúcar refinado
- ✗ Leite e derivados, em algumas mulheres sensíveis



Priorizar

Alimentos que desinflamam

✓ Frutas e verduras (preferencialmente orgânicas)

Ricas em antioxidantes que combatem o estresse oxidativo e ajudam a reduzir a inflamação. Prefira as de época, frescas e coloridas.

✓ Sementes de linhaça, chia e nozes
Fontes de ômega-3, que têm ação anti-inflamatória e ajudam a modular o sistema imune.

✓ Grãos integrais

Ricos em fibras que auxiliam na eliminação do excesso de estrogênio pelo intestino, além de promoverem saciedade e saúde intestinal.

✓ Alho, gengibre e cúrcuma

Possuem compostos bioativos com ação anti-inflamatória natural. Podem ser usados diariamente na preparação de alimentos ou em chás.

✓ Leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico)

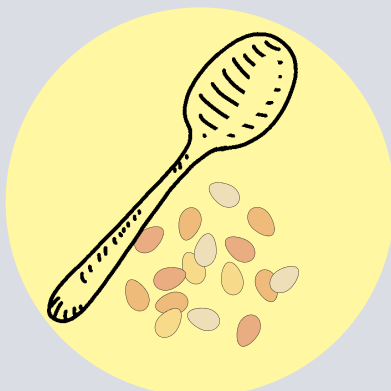
Excelentes fontes de proteína vegetal, ferro, magnésio e vitaminas do complexo B, que apoiam o metabolismo hormonal e a energia.



CUIDANDO DA ENDOMETRIOSE



Reduza ao máximo o consumo de carnes. Elas possuem um tipo de gordura que favorece a inflamação.



Inclua 1 colher de sopa de chia ou farinha de linhaça moída na hora. Elas são fontes de ômega-3, que é antiinflamatório



Use sempre temperos naturais, principalmente açafraão com uma pitadinha de pimenta. Ele é poderoso contra a inflamação.



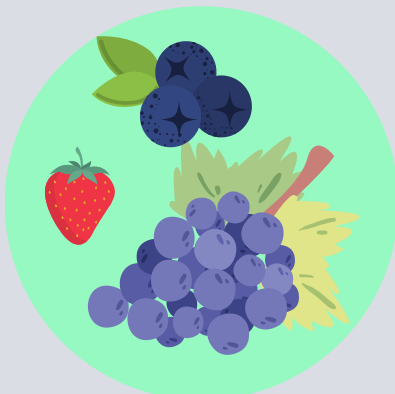
Refogue e tempere a comida com azeite de oliva



Evite ao máximo industrializados. Sua alimentação deve ser o mais natural possível



Se possível, consuma hortaliças e frutas orgânicas. Os pesticidas interferem negativamente no funcionamento dos nossos hormônios.



Consuma alimentos ricos em compostos bioativos como frutas vermelhas, uvas roxas, vegetais em geral. Quanto mais colorido seu prato melhor! Eles são antioxidantes e antiinflamatórios



Preferira alimentos integrais. As fibras colaboram para a saúde intestinal, e ela reflete em todo o corpo

Suplementação personalizada: a cereja do bolo

Suplementos com evidências promissoras

- ✓ Vitamina D: regula o sistema imune e reduz inflamação
- ✓ N-acetilcisteína (NAC): antioxidante que pode reduzir cistos
- ✓ Resveratrol: antioxidante natural encontrado na uva roxa
- ✓ Zinco, selênio, B9 e B12: auxiliam na regulação epigenética e na imunidade

Sempre consulte um profissional para avaliação personalizada antes de suplementar.



- UM POUCO SOBRE MIM
-
-



Sou brasileira e atualmente vivo em Portugal.

Atendo de forma online, com dedicação especial a vegetarianos e veganos que buscam uma alimentação equilibrada, prática e prazerosa.

Se este ebook te inspirou de alguma forma, será um prazer te acompanhar de perto na sua jornada com a alimentação.

Agende uma consulta comigo — estou aqui para te ajudar a cuidar da sua saúde com leveza, consciência e empatia.

Meu contato: +351 936597055

Meu site: www.janainanutriveg.com

JANAINA
Nutriveg



**A endometriose é desafiadora, mas
você não está sozinha. A
alimentação é uma ferramenta
poderosa de cuidado e bem-estar.
Espero que este guia tenha te
inspirado a dar os primeiros passos
rumo a uma vida com menos dor e
mais leveza.**



**NUTRICIONISTA JANAINA LIRA
CRN-3 30356**

