

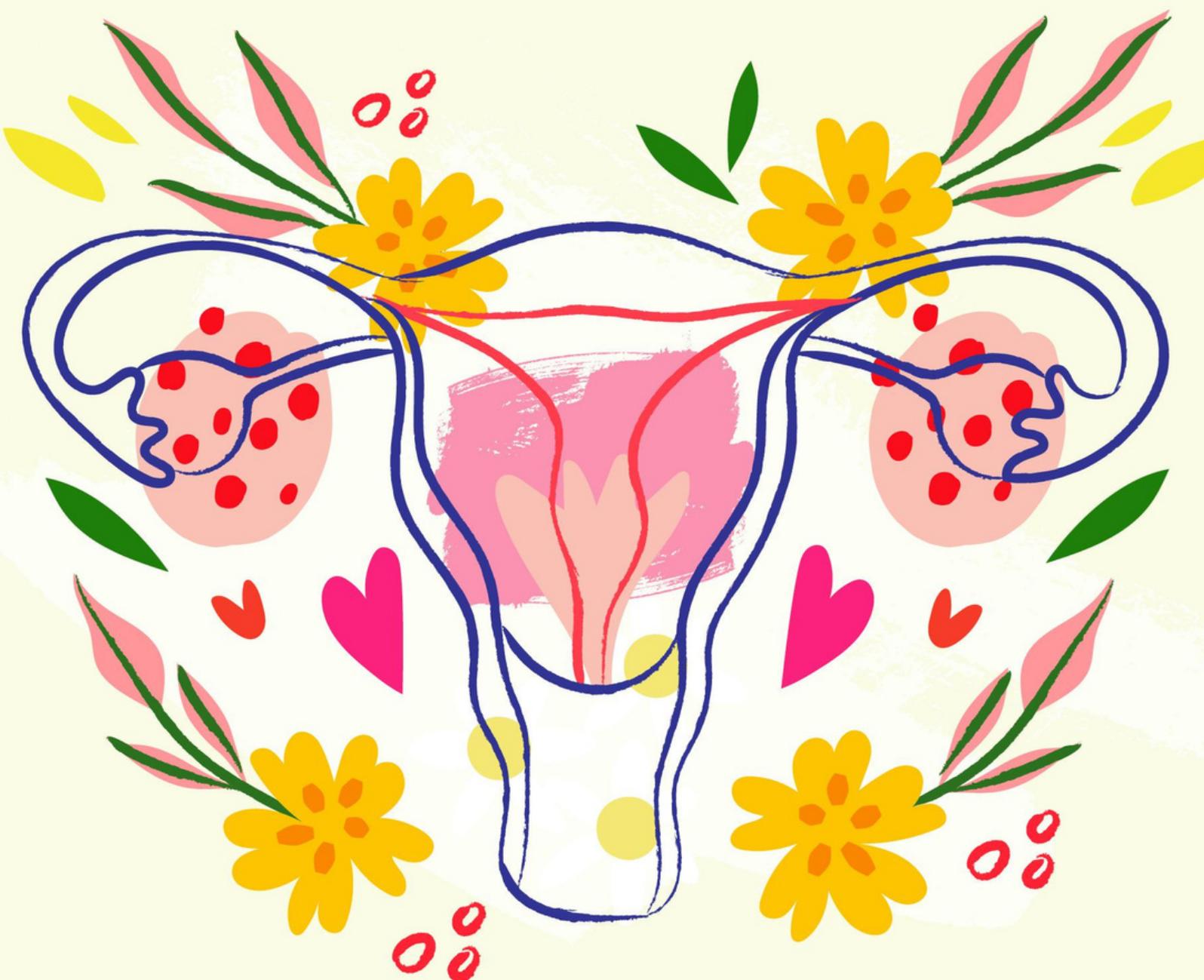


INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão - Proex
Diretoria de Assistência Estudantil - Dirae
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil - Coraes
Informativo de Março - 2023

MARÇO AMARELO

Mês Mundial de Conscientização da Endometriose





MARÇO AMARELO

Este mês é marcado pela campanha **Março Amarelo**, uma ação voltada à conscientização da **endometriose**.

O QUE É ENDOMETRIOSE?

É uma doença inflamatória sistêmica de longo prazo, que faz com que o tecido semelhante ao revestimento do útero cresça em outras partes do corpo, geralmente em órgãos da cavidade pélvica (como ovários e trompas de Falópio) e fora dela (como o intestino).

As células que crescem reagem da mesma forma que as do útero durante o ciclo menstrual, acumulando-se e depois desintegrando-se e sangrando. Entretanto, como esse sangue não consegue escapar, acumula-se nas áreas afetadas e ocasiona os seguintes sintomas:

- Cólicas extremamente dolorosas;
- Dores na região lombar;
- Dores durante as relações sexuais;
- Dor ao urinar ou evacuar;
- Menstruação anormal, dolorosa, irregular ou com sangramento intenso.

DIAGNÓSTICO

Para o diagnóstico de endometriose, os médicos podem solicitar vários exames, dentre os quais a ultrassonografia transvaginal e a ressonância magnética.

NUTRIÇÃO × ENDOMETRIOSE

Você sabia que ter uma boa nutrição pode amenizar os sintomas da endometriose? Sim! Para isso, é essencial cuidar da alimentação, diminuindo, por exemplo, o consumo de sal, açúcar, gordura em excesso e industrializados, devido alto poder de inflamação que eles causam no organismo.

Além disso, na rotina alimentar, é importante incluir alimentos anti-inflamatórios, como:



Azeite de oliva extravirgem (p. ex., adicionado nas saladas)



Alimentos que sejam fonte de **ômega-3** (p. ex., sardinha, salmão, atum)



Suco de **uva**



Oleaginosas (castanha-do-pará, castanha-de-caju, amêndoas, avelãs)



Alimentos que sejam fonte de magnésio, como os **folhosos e verde-escuros** (agrião, rúcula, espinafre, chicória, escarola, almeirão, brócolis, couve-de-bruxelas e couve) e **alimentos integrais** (como gérmen de trigo, arroz, aveia, milho, semente de girassol).

Uma vez que a endometriose é uma doença inflamatória, a ingestão de alimentos anti-inflamatórios ajuda a amenizar os incômodos causados por essa doença.

Além da alimentação, investir em **exercícios físicos de 3 a 4 vezes na semana**, durante 30 a 40 minutos, faz o organismo liberar endorfina, hormônio que auxilia no controle da dor.

Procure sempre a orientação de um profissional de saúde!



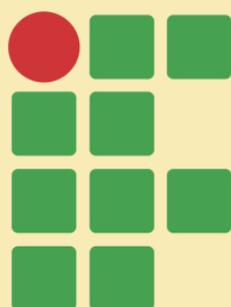
REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (SGORJ). **Março Amarelo:** conscientização da endometriose. 2022. Disponível em: <https://sgorj.org.br/noticias/marco-amarelo-conscientizacao-da-endometriose/>. Acesso em: mar. 2023.

CENTRO DE ENDOMETRIOSE DA BAHIA. **Março Amarelo alerta para a prevenção a endometriose.** Disponível em: <https://endometrioseba.com.br/marco-amarelo-alerta-para-a-prevencao-a-endometriose/>. Acesso em: mar. 2023.

ENDOPELVIC. **Março:** mês mundial da conscientização da endometriose. Disponível em: <https://www.endopelvic.com/noticias/marco-mes-mundial-da-conscientizacao-da-endometriose>. Acesso em: mar. 2023.

NIDUS. **Março Amarelo:** diagnóstico precoce é chave para sucesso no tratamento da endometriose. 2022. Disponível em: <https://clnicanidus.com.br/2022/03/07/marco-amarelo-diagnostico-precoce-e-chave-para-sucesso-no-tratamento-da-endometriose/>. Acesso em: mar. 2023.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br