

PASSOS; Giuliana Potthoff¹, ROCHA; Bruna Reis Araújo², DUTRA; Juliana Fernandes³, ALMEIDA; Larissa Pires⁴, GONZALES; Luanna Guimarães de Almeida Gonzales⁵, SANTANA; Stephanie Santos Fernandes Santana⁶, SANTOS; Tanise Oliveira Matos dos Santos⁷

RESUMO

INTRODUÇÃO A endometriose é uma doença definida como a presença de tecido endometrial fora do útero podendo acometer os ovários, os ligamentos uterinos, o septo retovaginal, o peritônio pélvico, as cicatrizes de laparotomia e raramente o umbigo, a vagina, a vulva e o apêndice. Estudos epidemiológicos apontam que a doença atinge cerca de 6 milhões de brasileiras, 15% das mulheres entre 15 e 45 anos de idade possuem essa doença. Acredita-se que o ômega 3, um ácido graxo, possa reduzir os níveis do mediador inflamatório da endometriose, a prostaglandina, podendo também controlar positivamente os agentes pró e anti-inflamatórios. Reconhece-se a importância epidemiológica e a necessidade de amenizar os sintomas causados pela doença, portanto o presente artigo relaciona a suplementação de ômega 3 com a endometriose e a sua possível redução da dor, de forma mais aprofundada no formato de revisão de literatura. **OBJETIVOS** Avaliar a eficiência do uso de ômega 3 no controle da dor causada pela endometriose. **METODOLOGIA** O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática, cuja busca eletrônica e manual foi feita através das bases de dados do PubMed, Cochrane, Scielo, LILACS e Portal periódicos CAPES/MEC. Foram incluídos estudos classificados como ensaios clínicos randomizados, revisões de literatura e revisões sistemáticas publicados entre os anos de 2012 e 2022, que avaliassem a relação entre a dor relacionada à endometriose e o consumo de Ômega-3, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos estudos que não abordassem diretamente a relação entre a dor na endometriose e o uso de ômega-3. Os descritores utilizados na busca do artigo foram: Endometriose, Endometrioma, Endometriomas, Endometrioses, Ácidos Graxos Ômega-3, Ácido Graxo n-3, Ácido Graxo Ômega 3, Ácido Graxo Poli-Insaturado n-3, Dor, Sofrimento Físico, Dieta, Alimentação e Regime Alimentar. **RESULTADOS** Dos 201 artigos encontrados, oito foram incluídos nessa revisão. Desses, cinco estudos sugerem uma correlação direta entre o uso de ômega-3 e a redução de dor associada à endometriose. Dois estudos concluíram que seriam necessárias análises de maior aporte populacional para acessar tal correlação, um deles, através do cálculo de Variância Agrupada, estimou que seria necessários um grupo controle e um grupo intervenção com 76 pessoas em cada para obter resultados estatisticamente relevantes para essa questão. Enquanto um estudo não encontrou nenhuma correlação entre a suplementação desse ácido graxo e os níveis de dor. **CONCLUSÃO** Portanto, a maioria dos artigos analisados apontam uma relação eficiente entre o uso do Ômega 3 e a redução da dor causada pela endometriose, uma vez que, dentre outros mecanismos, o uso desse ácido graxo pode reduzir a ação de mediadores inflamatórios liberados por essa doença. Porém a partir dos artigos que não encontraram a correlação ou que sugeriram novos estudos fica notório a necessidade de avaliações com metodologias que englobem uma maior população teste sobre o uso dessa suplementação no tratamento da dor na endometriose.

PALAVRAS-CHAVE: Endometriose, Ácidos Graxos Ômega-3, Dor

¹ Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, giulianapassos20.1@bahiana.edu.br

² Unifacs, rocha.brunareis@gmail.com

³ Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, julianadutra20.2@bahiana.edu.br

⁴ Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, larissaalmeida19.1@bahiana.edu.br

⁵ Universidade Salvador, luannaluck@hotmail.com

⁶ Universidade Faculdade de Tecnologia e Ciências, stephanie.fernandes@ftc.edu.br

⁷ Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, tanisesantos20.1@bahiana.edu.br