



E-BOOK



Sobrevivendo à endometriose: *o manual*

Um e-book completo e
explicativo sobre o assunto.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

Índice

Introdução.....	03
Endometriose: o que é e o seu tratamento.....	03
Vivendo com a endometriose.....	05
Conclusão	06
Contato	07



Introdução

Se você tem endometriose, sabe que não é nada fácil. As mulheres precisam lidar com dores intensas e, o pior de tudo, geralmente demoram para ter um diagnóstico adequado, o que atrapalha o tratamento.

Por mais que tenhamos conhecimento da doença, dificilmente sabemos que sofremos dela.

Então, este e-book irá te ajudar a entender mais sobre ela, os seus sintomas e muito mais!

Continue lendo e aprenda a lidar com a endometriose!

Endometriose: o que é e o seu tratamento

A endometriose é caracterizada pela presença do tecido do interior do útero, chamado de endométrio, fora da cavidade uterina, ou seja, você pode encontrar este tecido nas trompas, ovários, bexiga e até no intestino!

Então, o problema acontece que estes tecidos irão acompanhar o ciclo menstrual. Portanto, quando o útero entra em seu período mais inflamado, estes tecidos irão acompanhar, causando as dores intensas, característica dessa condição.

Alguns sintomas que podemos listar são:

- Cólicas menstruais intensas;
- Dor durante a relação sexual;
- Fadiga e exaustão;
- Sangramento menstrual intenso ou irregular;
- Dor pré-menstrual;
- Alterações intestinais ou urinárias;
- Dor na região pélvica;
- Dificuldade para engravidar.

Contudo, nem sempre os médicos associam esses sintomas com esta condição. Algumas mulheres podem até comentar que acabaram recebendo o diagnóstico de apendicite!

Isto é um tanto quanto grave. Ao não tratar adequadamente, além de obrigar a mulher a conviver com a dor, também poderá impactar na sua fertilidade. Algumas mulheres só descobrem porque estão tentando engravidar e não conseguem, quando fazem uma bateria de exames e finalmente recebem o diagnóstico certo.



■ Mas, como é feito o diagnóstico?

Ao relatar as suas dores ao ginecologista, ele fará um exame físico, porém, só isto não basta, pois estamos falando de uma condição que é realmente mais complexa de se diagnosticar.

Depois, serão necessários exames de imagem, como ultrassom, dosagem de alguns marcadores, bem como outros exames laborais. Contudo, nem sempre isto é suficiente, então, o ginecologista poderá pedir mais exames de imagem, como a ressonância magnética, e outros procedimentos que são mais invasivos, como a laparoscopia.



■ Diagnóstico em mãos? Está na hora do tratamento!

Existem dois principais:

- **Cirúrgico:** no qual ocorrerá a remoção dos focos da endometriose, através de uma laparoscopia. Contudo, em casos mais graves pode ser recomendado a remoção dos órgãos pélvicos acometidos pela endometriose.
- **Com medicamentos:** neste caso, os remédios serão prescritos pelo ginecologista, conforme o caso de cada paciente.

Um detalhe importante é sobre a gravidez. Se a mulher deseja ter filhos, o ginecologista poderá encaminhar a paciente para um Centro de Reprodução Humana, para a realização da fertilização in vitro. Neste caso, a endometriose não afeta as taxas de gravidez.

E agora que você tem o diagnóstico, como conviver com esta condição?



Vivendo com a endometriose

Além de fazer o tratamento da maneira correta, ainda existem alguns cuidados importantes para fazer na sua rotina.

Então, para te ajudar, segue a lista com dicas essenciais para conviver com a endometriose!



Alimentação balanceada: evite ao máximo alimentos industrializados e que podem potencializar a inflamação no corpo, como carne vermelha em excesso, embutidos e frituras. Procure alimentos ricos em ômega-3, vitamina A, vitamina C e fibras.



Hidratação: principalmente porque as pessoas andam muito em falta com este quesito. Sem contar que ela ajuda a limpar o corpo e a lidar com a fadiga.



Atividade física: ela ajuda a reduzir os níveis de estrogênio, hormônio que controla o ciclo menstrual. E também, existem ótimas atividades, como yoga e pilates, que são excelentes para lidar com a dor e para o relaxamento.



O calor ajuda a relaxar: para as cólicas, pode ser interessante o uso de compressas quentes. Caso queira potencializar o relaxamento, um banho quente ajuda a relaxar os músculos.



Lubrificante íntimo: a dor durante a relação sexual é comum, então procure usar um lubrificante, para reduzir a dor e o desconforto. Também, não tenha vergonha de sugerir posições mais confortáveis!

Essas são dicas práticas que podem fazer muita diferença no seu dia a dia!



Conclusão

A endometriose é um problema do qual toda mulher ouve falar. Ela causa muita dor e que pode atrapalhar o cotidiano.

O pior, como não possui sintomas específicos, o diagnóstico pode vir tarde e até errado, já que alguns médicos podem confundir com outras enfermidades.

Mas, caso tenha algum sintoma, vá urgentemente até um ginecologista, quanto mais cedo você começar o tratamento melhor!

Além disso, é fundamental conversar com o ginecologista para melhores orientações sobre como lidar com a endometriose!



Contato



Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra



(19) 3232-0586



@dramarcelalorenzo



www.dramarcelalorenzo.com.br

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



Dra. Marcela Lorenzo

GINECOLOGISTA E OBSTETRA