



SNTPV

MARÇO AMARELO

Mês da prevenção da endometriose

Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo



Neste guia você encontrará:

Endometriose	Página 2
Você sabia?.....	Página 3
Principais fatores de risco.....	Página 3
Sintomas da Endometriose.....	Página 4
Diagnóstico e exames.....	Página 5
Tratamento da Endometriose.....	Página 6
Impacto do Ambiente de Trabalho na Saúde das Profissionais da Proteção ao Voo.....	Página 7
IMensagem final	Página 8
Referências	Página 9
Colaboradores	Página 10



Endometriose

Março Amarelo é o mês dedicado à conscientização sobre a Endometriose, uma condição crônica que afeta milhões de mulheres no Brasil e no mundo. O Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo (SNTPV) reforça a importância da informação, do diagnóstico precoce e do tratamento adequado para melhorar a qualidade de vida das mulheres que convivem com essa doença.

O que é a Endometriose?

A endometriose ocorre quando o tecido semelhante ao endométrio (que reveste internamente o útero) cresce fora do útero, podendo afetar órgãos como os ovários, trompas, bexiga e intestino.

Esse tecido responde aos hormônios do ciclo menstrual, podendo causar inflamação, dor intensa e até infertilidade.

Principais Tipos de Endometriose

- Endometriose Superficial – Acomete o peritônio (membrana que reveste os órgãos pélvicos).
- Endometriose Ovariana (Endometrioma) – Forma cistos nos ovários.
- Endometriose Profunda – Acomete órgãos mais profundamente, podendo atingir bexiga e intestino.

Se você sente dor intensa e persistente, consulte um ginecologista para investigação!

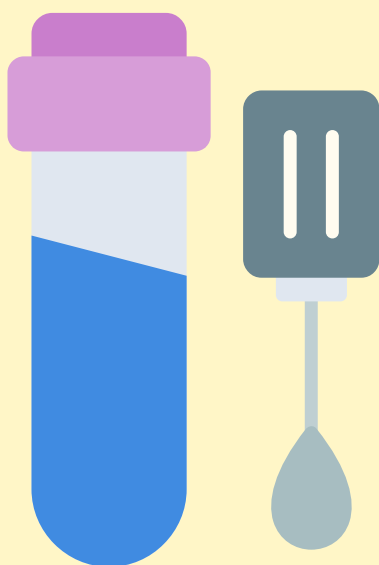
Você sabia?

- 1 em cada 10 mulheres sofre com endometriose no Brasil;
- 57% das mulheres sofrem com dores crônicas;
- Mais de 30% levam à infertilidade.

Principais Fatores de Risco

Embora a causa exata da endometriose não seja completamente compreendida, alguns fatores podem aumentar o risco:

- Histórico familiar – Mulheres com parentes de primeiro grau com endometriose têm maior chance de desenvolver a doença.
- Ciclos menstruais curtos (menos de 27 dias) e fluxo intenso – Podem aumentar a exposição ao crescimento do tecido endometrial fora do útero.
- Menarca precoce (primeira menstruação antes dos 11 anos).



- Estilo de vida sedentário e alimentação inadequada – Podem contribuir para processos inflamatórios que pioram a doença.
- Exposição a desreguladores endócrinos – Substâncias químicas presentes em plásticos e cosméticos podem interferir no equilíbrio hormonal.

A detecção precoce pode melhorar significativamente a qualidade de vida da mulher! Consulte um ginecologista ao perceber sintomas!



Sintomas da Endometriose

A endometriose pode se manifestar de diferentes formas, sendo os sintomas mais comuns:

- Dores intensas durante a menstruação (dismenorreia);
- Dor durante ou após a relação sexual (dispareunia);
- Dor pélvica crônica – Pode ocorrer fora do período menstrual;
- Sangramento irregular ou fluxo menstrual intenso;
- Dificuldade para engravidar (infertilidade);
- Problemas urinários ou intestinais (casos mais graves).

Caso tenha algum desses sintomas, procure um ginecologista o quanto antes para avaliação e exames complementares!



Diagnóstico e Exames

A endometriose pode levar anos para ser diagnosticada. Os principais exames incluem:

- Ultrassonografia transvaginal com preparo intestinal – Pode identificar lesões profundas;
- Ressonância magnética pélvica – Utilizada para mapeamento detalhado das lesões;
- Laparoscopia diagnóstica – Procedimento cirúrgico minimamente invasivo que permite visualizar diretamente os focos da doença e confirmar o diagnóstico.

O diagnóstico precoce permite o tratamento adequado e a melhora da qualidade de vida!





Tratamento da Endometriose

O tratamento da endometriose pode variar conforme os sintomas e o desejo da mulher de engravidar.

- Medicamentos hormonais – Como anticoncepcionais contínuos, DIU hormonal e análogos de GnRH para reduzir o crescimento do tecido endometrial;
- Analgésicos e anti-inflamatórios – Para controle da dor;
- Cirurgia laparoscópica – Para remoção de lesões em casos mais graves ou refratários ao tratamento clínico;
- Mudanças no estilo de vida – Alimentação anti-inflamatória, exercícios físicos e manejo do estresse podem ajudar no controle da doença.
- Discuta suas opções de tratamento com um profissional de saúde.
- A escolha do tratamento depende da preferência pessoal e de sua eficácia, efeitos colaterais, segurança a longo prazo, custo e acessibilidade.
- Por meio da conscientização, o diagnóstico pode ser mais rápido. O tratamento precoce pode retardar ou interromper a progressão natural da doença e aliviar os sintomas a longo prazo.
- Além das consultas médicas, os pacientes podem obter mais aconselhamento e apoio emocional de grupos de apoio locais.

O tratamento deve ser individualizado. Consulte seu ginecologista para definir a melhor abordagem para seu caso!

Impacto do Ambiente de Trabalho na Saúde das Profissionais da Proteção ao Voo

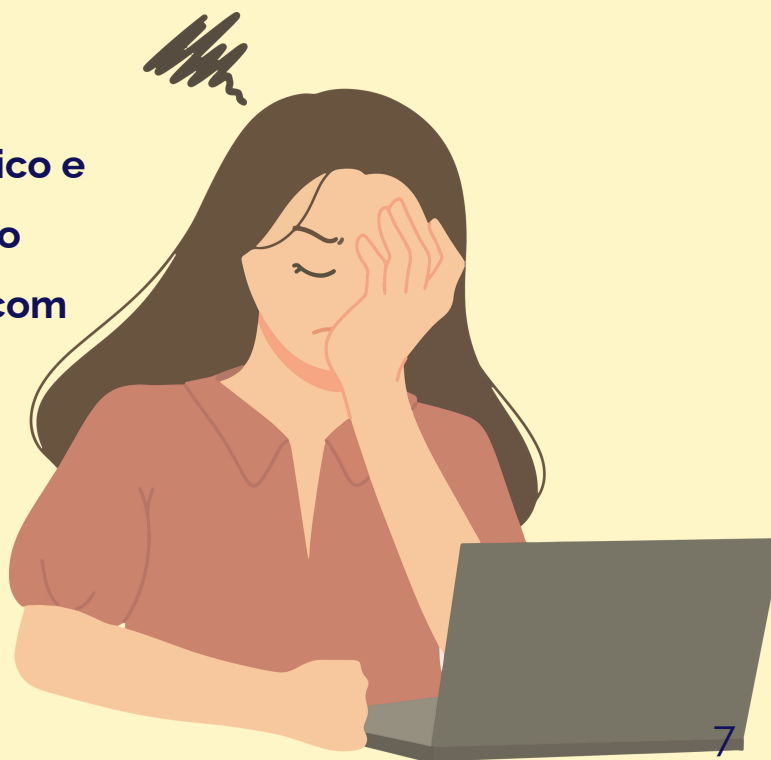
- **Trabalho em Turnos de Revezamento Contínuo:**

- Alteração no ciclo circadiano – Pode afetar o equilíbrio hormonal e agravar os sintomas da endometriose;
- Fadiga e privação de sono – Podem piorar a inflamação e a dor;
- Dificuldade no acesso a alimentação saudável – Pode influenciar negativamente no controle da doença.

- **Trabalho em Horário Administrativo:**

- Sedentarismo – Pode agravar sintomas devido à circulação reduzida;
- Carga de trabalho elevada e estresse – Podem aumentar a percepção da dor.

Manter acompanhamento médico e adotar hábitos saudáveis são fundamentais para mulheres com endometriose!





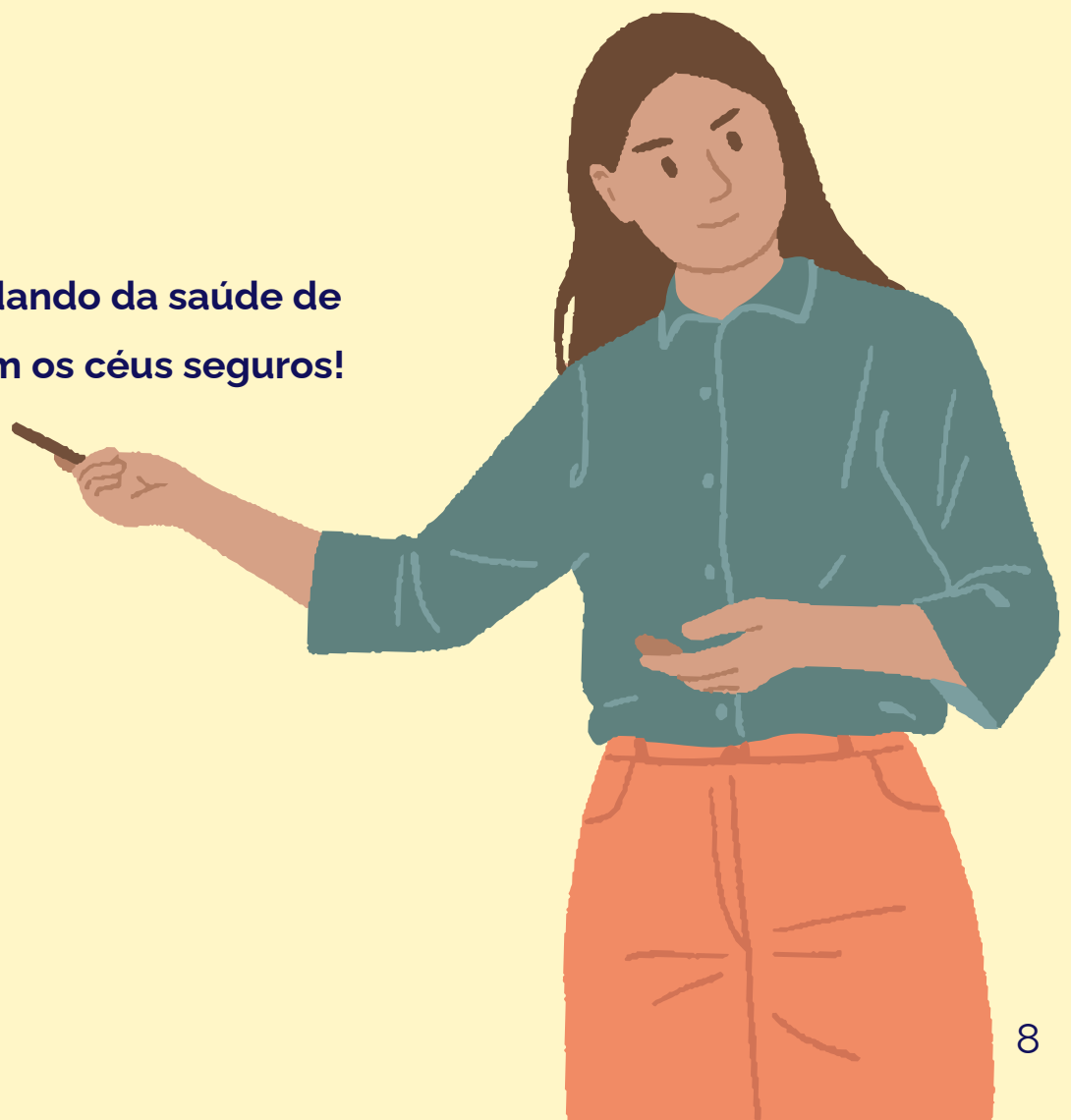
Mensagem Final

A endometriose não é "frescura"! É uma doença séria que precisa ser diagnosticada e tratada corretamente.

Se você sente dor intensa, não ignore os sinais do seu corpo! Busque apoio médico e compartilhe esta informação para ajudar outras mulheres!

Compartilhe esta cartilha e ajude a ampliar o conhecimento sobre a endometriose!

SNTPV – Cuidando da saúde de quem mantém os céus seguros!





Referências

1. SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOMETRIOSE (SBE). O que é Endometriose? 2024. Disponível em:

<https://sbendometriose.com.br/conteudos/> . Acesso em: 05 mar. 2025.

2. MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Guia sobre Endometriose. 2023.

Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/sera-que-eu-tenho-endometriose-saiba-como-diagnosticar-e-tratar-a-doenca-pelo-sus> . Acesso em: 05 mar. 2025.

3. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Endometriose: impacto e diagnóstico precoce. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis> . Acesso em: 05 mar. 2025.

4. VIGANO, D.; PARAZZINI, F.; SOMIGLIANA, E.; VIGANO, P. Endometriosis: pathogenesis and treatment. PubMed, 2021. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33640070/> . Acesso em: 03 mar. 2025.

5. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Endometriosis and Quality of Life. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis> . Acesso em: 03 mar. 2025.

6. SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOMETRIOSE (SBE). Endometriose e doenças autoimunes: perspectivas atuais. 2024. Disponível em:

<https://sbendometriose.com.br/endometriose-e-doencas-autoimunes-perspectivas-atuais/> . Acesso em: 03 mar. 2025.

[Acesse os links nesse PDF para ver mais conteúdo](#)





Colaboradores

Conteúdo:

- **Silvia Pinheiro**

PNA-AIS no C-AIS GL

Diretoria de Comunicação do SNTPV

Graduanda em Farmácia

- **Lisandro Henrique de Sousa Koyama**

Controlador de Tráfego Aéreo

Diretor de Saúde do SNTPV

Bacharel em Farmácia

Pós graduado em:

Farmacologia e Interações Medicamentosas

Gerontologia

Edição:

- **Isabela Pinho**

Diretoria de Comunicação

- **Silvia Pinheiro**

Diretoria de Comunicação