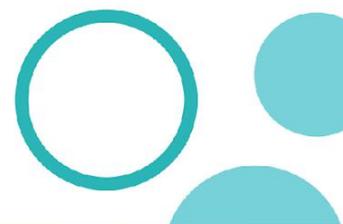


# PRODUÇÃO TÉCNICA E TECNOLÓGICA

## MATERIAL DIDÁTICO: ROTEIRO DE AUDIOVISUAL SOBRE ENDOMETRIOSE PARA MULHERES

**MESTRE: ANETE LEDA DE OLIVEIRA MARTINS**  
**ORIENTADOR(A): PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. ELIZABETH TEIXEIRA**



## “Endometriose: perguntas e respostas para você mulher”

**Produto técnico tecnológico** – material didático: roteiro de audiovisual sobre endometriose para mulheres.

**Linha de pesquisa:** Tecnologias educacionais como instrumento para promoção da saúde.

**Autores:** MsC. Anete Leda de Oliveira Martins; Dr<sup>a</sup>. Elizabeth Teixeira.

**Data da defesa:** 11 de janeiro de 2021.

O vídeo será dividido por pílulas (vídeos curtos com duração de minutos ou segundos)

**Duração total:** 23 minutos

TEMPO/ ORDEM DE CADA PÍLULA	ÁUDIO/ESCRITA  TEREMOS APRESENTAÇÃO EM LIBRAS	IMAGEM/VÍDEO
<b>6:00’ 1ª Pílula</b>	<b>PALAVRAS INICIAIS</b> Este vídeo foi construído pensando em vocês Mulheres! Traz informações sobre Endometriose. Temos certeza de que algumas já ouviram falar dessa doença, outras talvez não, por isso há informações aprofundadas sobre a doença. O conteúdo desse vídeo foi , e está organizado em perguntas e respostas ok?	Personagem - Apresenta o vídeo e responderá a perguntas que aparecerão na tela.  Fonte: Criada pela pesquisadora

**1ª Pílula  
continuação**

Mas antes de responder às perguntas vamos relembrar as estruturas que compõem o sistema reprodutivo feminino.

O sistema reprodutor feminino apresenta órgãos externos e internos. Compõem os órgãos externos: clítoris, pequenos lábios, grandes lábios onde ficam abertura vaginal e da uretra (Fig-1).

Os órgãos Internos são (Fig- 2).

Ovários: Tem o formato de amêndoas, são responsáveis pela produção de ovócitos. A cada ciclo ovariano, a mulher libera, geralmente, um ovócito, conhecido como ovulação o ovário é responsável pela produção dos hormônios estrogênio e progesterona .

O estrogênio está relacionado com o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários femininos e com o ciclo menstrual progesterona atua também na regulação do ciclo menstrual.

Tubas Uterinas: Conhecidas como trompas de Falópio, são dois tubos musculares, com cerca de 12 cm cada, que apresentam uma extremidade que atravessa a parede uterina e abre-se no interior desse órgão e outra extremidade que se abre próximo do ovário com seus movimentos ciliares fazem condução dos ovulos .

Útero: Apresenta o formato de uma pera, dividopor fundo corpo e colo do útero. A parede do útero é constituída por três camadas. A camada mais externa é o revestimento epitelial. A camada intermediária é chamada de miométrio.

A camada interna é **denominada endométrio**.

Essa última camada,é ricamente vascularizada e exerce função fundamental na reprodução e é considerado um dos mais complexos tecidos do corpo ,respondendo a mudanças periódicas dos hormônios estrogênio e progesterona do cliclo ovariano,o mesmo é eliminado na menstruação .O útero apresenta um papel extremamente importante para a reprodução humana sendo o local onde o embrião implanta-se Vagina: Canal tubular muscular e elástico que possui entre 10 e 15 centímetros de comprimento, sendo o local onde o sêmen é depositado.

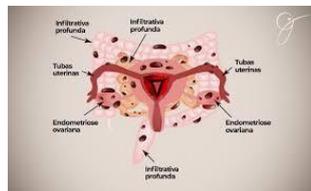
Agora que você já relembrou ou conheceu o sistema reprodutor feminino vamos as perguntas e respostas.

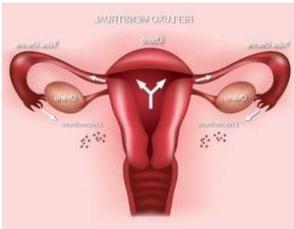
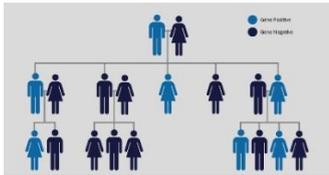
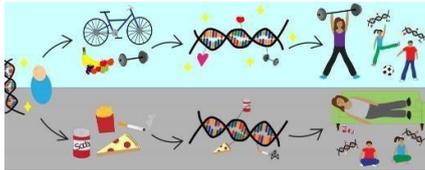


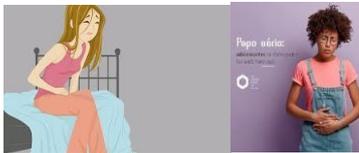
Fonte:Criada pela pesquisadora  
Fig-1: Orgões externos-Vulva



Fonte:mbiologianet.com  
Fig-2: Orgãos InternosAudio  
descrevendo as estruturas dosistema reprodutor feminino

<p><b>1ª Pílula continuação</b></p>	<p><b>O que é ENDOMETRIOSE?</b> A endometriose é definida como uma doença crônica recorrente, ou seja, uma doença que acontece de forma recorrente ou repetitiva, pois de tempos em tempos ocorre o retorno da atividade da doença.</p> <p>Se caracteriza pela presença de tecido semelhante ao endométrio fora do útero, que induz uma reação inflamatória crônica e acomete principalmente mulheres na idade reprodutiva.</p> <p>O endométrio é o revestimento interno do útero, e normalmente percorre estágios de crescimento, sendo descamado e expelido por meio da menstruação.</p> <p>A endometriose é uma doença estrogênio dependente, ou seja, precisa do hormônio estrogênio para se desenvolver (Fig-3).</p> <p>Pode ser classificada em TRÊS tipos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><u>Superficial ou peritoneal</u> (apresenta implantes endometriais superficiais e sem aderências significativas);</li> <li><u>Ovariana</u> ( apresenta implantes superficiais e nódulos ou endometrioma) (Fig-4);</li> <li><u>Profunda</u>. Esta apresenta infiltração profunda com lesões maiores ou iguais a 5mm, e aderências importantes; ocorre nas estruturas pélvicas abaixo da superfície do peritônio, podendo atingir o intestino. Também podem ocorrer lesões na bexiga, ureter e órgãos extra pélvicos, mais raramente os rins , pulmões, diafragma direito e pericárdio (Fig-5: A,B).</li> </ol>	<p>Essa imagem é ilustrativa, quando a locutora estiver falando uma imagem será desenhada ilustrando o processo da doença</p> <div data-bbox="1005 403 1428 660"> <p><b>ENTENDA O PROBLEMA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>O endométrio é o tecido que reveste a parte interna do útero.</li> <li>No período fértil, hormônios estimulam que essa camada fique mais grossa, para o caso de uma fecundação.</li> <li>Se a gravidez não acontece, o endométrio descama e sangra, formando a menstruação.</li> <li>Em quem tem endometriose, as células do endométrio, que deveriam ficar só no útero, migram para os ovários, intestino, bexiga, trompas, etc</li> <li>Fora do lugar, elas provocam inflamação e, consequentemente, a mulher sente dores</li> </ol>  </div> <p>Fonte:br.pinterest.com Fig-3</p> <p>Uma imagem surge com o áudio demonstrando como acontece a endometriose nos órgãos, o processo inflamatório e as aderências.</p> <div data-bbox="1085 896 1380 1086">  </div> <p>Fonte:tuasaúde.com.br Fig-4: Endometrioma</p> <div data-bbox="1069 1209 1380 1400">  </div> <p>Fonte:bedmed.com.br Fig-5</p> <div data-bbox="1085 1534 1364 1736">  </div> <p>Fonte:aendometrioseeu.com.br Fig-5: A- Aderências</p>
---	--	--

<p><b>1ª Pílula continuação</b></p>		 <p>Fonte:facebook.com Fig-5: B-Lesões endometrióticas</p>
<p><b>2:30' 2ª Pílula</b></p>	<p><b>O que Causa a Endometriose?</b></p> <p>A origem da endometriose ainda não está bem definida. Muitas teorias têm sido propostas para explicar o início e o desenvolvimento da endometriose.</p> <p>Vejamos uma das teorias aceita:</p> <p>a) <u>Teoria Sampson</u>, conhecida como teoria da menstruação retrógrada (Figura 6). Foi observado que 90% das mulheres apresenta líquido livre na pelve (bacia) em época menstrual, sugerindo que ocorra refluxo(retorno) menstrual pelas trompas levando à implantação de células endometriaisno peritônio e demais órgãos pélvicos desenvolvendo dessa forma a doença. Como somente 10% das mulheres apresentam endometriose, os implantes ocorreriam pela influência de um ambiente hormonal e de fatores imunológicos,genéticos(Fig-7) em que há uma questão hereditária, de família, principalmente, entre vínculos de primeiro grau, pode ocorrer por fatores externos(Fig-8), ambientais (Ex: alimentação, stress, poluição). É muito importante você cuidar do seu estilo de vida. Ainda não existe uma definição das causas da endometriose, esta continua sendo uma doença enigmática.</p>	 <p>Fonte:endometrioseonline.com.br Fig-6: Teoria Sampson</p>  <p>Fonte:abh.org.br Fig-7: Genética</p>  <p>Fonte:ilhadoconhecimento.com.br Fig 8- (Externos)</p>

TEMPO/ ORDEM DE CADA PÍLULA	ÁUDIO / ESCRITA	IMAGEM/VÍDEO
<p><b>1:30'</b> <b>3ª Pílula</b></p>	<p><b>Quantas mulheres são afetadas pela Endometriose?</b></p> <p>Aproximadamente 190 milhões de mulheres no mundo vivem com endometriose, e destas, cerca de 7 milhões são brasileiras. De 30% a 50% das mulheres inférteis são portadoras de endometriose (Fig-9).</p> <p>Dados epidemiológicos indicam uma prevalência de 10 % entre mulheres na idade reprodutiva, cada vez mais há a detecção da doença entre mulheres jovens e adolescentes (Fig-10). Com prevalência em mulheres de cor branca e asiáticas (Fig-11). Quanto ao grau de instrução, a maior frequência é entre mulheres com ensino médio e nível superior. Quanto ao nível de instrução, devemos se também considerar a classe social, pois devido a melhores condições financeiras, fica facilitada a busca por ajuda médica nos ambientes de saúde privado (Fig-12).</p>	<p><b>Brasil, 7 milhões de portadoras de endometriose</b></p>  <p>Fonte: pt.wikipedia.org Fig -9</p>  <p>Fonte:maradiegoli.com.br Fig-10: Idade entre jovens e adolescentes 14 e 25 anos</p>  <p>Fonte:pt.dreamstime.com Fig 11: 78,7% brancas</p>  <p>Fonte:jornalcontabil.com.br Fig-12: 76,9% 2º ou 3º graus completos</p>

<p style="text-align: center;"><b>40'' 4ª Pílula</b></p>	<p><b>Quanto custa a Endometriose para o sistema de saúde?</b>          Você sabia que mesmo em países desenvolvidos, a endometriose gera altos custos para o sistema de saúde, devido a hospitalizações, exames, medicamentos, consultas, atendimentos ambulatoriais e cirurgias laparoscópicas</p> <p>No EUA em média, os custos incrementais diretos e indiretos em 12 meses por paciente com endometriose, foram de US\$ 10.002 (aproximadamente 55.211,04 reais). (Fig-13) Em 12 centros de atendimento terciário em 10 países europeus, demonstrou que o custo total anual médio por mulher foi de € 9.579 (cerca de 63.700, 35reais).(Fig-14)</p> <p>Quanto aos custos da perda de produtividade, ainda na Europa, foi de € 6298 por mulher (um valor de 41.881,70 reais).</p> <p>Pesquisa relata que o afastamento das mulheres de seus ambientes de trabalho, devido às dores apresentadas, aumenta o gasto em dobro, e os considerar que possuir maior nível de instrução facilita a maior procura das mulheres pelos serviços de infertilidade e de dor pélvica. Deve custos de assistência médica ficam de € 3.113 por mulher (cerca de 20.701, 45reais).</p> <p>No EUA (2017) o gasto cumulativo total médio de cinco anos por paciente com endometriose foi de US \$ 58.191 (cerca 321.124,32 reais).(Fig-15)</p> <p>Dados do Ministério da Saúde, de janeiro de 2009 a julho de 2013, revelam que o custo da doença no Brasil chega a 10,4 milhões de reais por ano, com grande parte destes recursos sendo investidos na região Sudeste devido a existência de maior número de cirurgias e diagnóstico definitivo da doença .(Fig-16)</p>	<p>País EUA</p> <p>Dolar (5,52)</p> <p>10 Países Europeus</p> <p>EURO (6,65)</p> <p>EUA-2017</p> <p>Dolar (5,52)</p> <p>(2009-2013)</p>	<p>Custo Média de US\$ 10.002 por mulher em 12 meses. (aproximadamente 55.211,04 reais).</p>  <p>Fig-13</p> <p>Anual médio: € 9579. (cerca de 63.700, 35reais).</p>  <p>Fig-14</p> <p>Na produtividade a perda foi de €6298 por Mulher. (um valor de 41.881,70 reais).</p> <p>O gasto cumulativo total médio de cinco anos foi de US\$ 58.191 por paciente com endometriose (cerca 321.124,32 reais)</p>  <p>Fig-15</p> <p>Brasil</p>  <p>Fig-16</p> <p>10,4 milhões de reais por ano, investido grande parte região Sudeste</p>
--	---	---	--

<p><b>1:27'</b> <b>5ª Pilula</b></p>	<p><b>Quais são os fatores de risco da Endometriose?</b></p> <p>Vamos ver agora CINCO fatores de risco que podem levar a manifestação da doença ou podem ajudar na sua progressão:</p> <p>Genéticos: Ter parentes de primeiro grau que são portadoras de endometriose (Fig-17).</p> <p>Comportamentais: sedentarismo (falta ou diminuição de atividade física) (Fig-18), Consumoregular de soja, índice de massa corporal (IMC) abaixo de 18,5 (Fig-19) e baixo peso ao nascer (Fig-20).</p> <p>Reprodutivos e ginecológicos: ter a menarca (primeira menstruação) mais cedo, ter a primeira gestação tardia (Fig-21), não tertido filhos (Fig-22).</p> <p>Imunológicos: anormalidades no sistema imunológico (Fig-23). Destaca-se que apesar das evidências, mais estudos se fazem necessários.</p> <p>Ocupacionais: Trabalhar com produtosquímicos, como por exemplo o Bifenol A (composto utilizado para fazer plástico) , mais estudos se fazem necessários frente a manipulação de produtos químicos que podem estar envolvidos na patogênese da endometriose.</p>	 <p>Fonte:drluizflavio.com Fig-17: Genética</p>  <p>Fonte:atitude e visão .com.br Fig-18: Sedentarismo</p>  <p>Fonte:bbc.com Fig19: IMC baixo</p>  <p>Fonte:brguiainfantil.com Fig-20: Baixo peso ao nascer</p>  <p>Fonte:sou mamãe.com.br Fig-21: primeira gestação tardia</p>
--	---	--

		 <p>Fonte:vilamulher.com.br Fig-22: Não,ter filhos</p>  <p>Fonte:drakeillafreitas.com.br Fig-23: Imunológicos</p>						
TEMPO/ ORDEM DE CADA PÍLULA	ÁUDIO /ESCRITA  TEREMOS APRESENTAÇÃO EM LIBRAS	IMAGEM/VÍDEO						
1' 6ª Pílula	<p><b>Qual o tempo transcorrido até o diagnóstico da Endometriose?</b></p> <p>A média do tempo transcorrido desde o início dos sintomas até o diagnóstico varia. Em alguns estudos a média é de 7 anos; em outros a média é de 5 anos; na Holanda foi identificada uma média de 7,4 anos, nos EUA de 4,4 anos e no Reino Unido de 8 anos. Muito tempo não? E isso não é bom para a mulher!</p> <p>O atraso no diagnóstico faz com que a doença seja diagnosticada num estágio mais avançado, o que traz um grande impacto na qualidade de vida das mulheres.</p> <p>A Sociedade Europeia de Reprodução Humana e Embriologia,descreve que o atraso no diagnóstico da endometriose está relacionado à sensibilização de pacientes e de médicos,encaminhamento tardio como também a existência de limitações diagnósticas que</p>	<table> <tr> <td>2017 EUA</td> <td>Média de 4,4 anos</td> </tr> <tr> <td>2016 Holanda</td> <td>Média de 7,4 anos</td> </tr> <tr> <td>2019 Reino Unido</td> <td>Média de 8 anos</td> </tr> </table>	2017 EUA	Média de 4,4 anos	2016 Holanda	Média de 7,4 anos	2019 Reino Unido	Média de 8 anos
2017 EUA	Média de 4,4 anos							
2016 Holanda	Média de 7,4 anos							
2019 Reino Unido	Média de 8 anos							

<p><b>3:35'</b> <b>7ª Pilula</b></p>	<p><b>O que a mulher sente quando tem Endometriose?</b></p> <p>Mulheres afetadas com endometriose, podem iniciar processos inflamatórios, que provocam dor e aderências entre algumas estruturas. Apresentam dor na região inferior das costas, região inferior do abdômen, pélvis (bacia). Esse processo patológico leva a sintomas variados no período menstrual. A endometriose é conhecida como a “doençados 6 DS” vejamos esses sintomas: Dismenorreia (cólicas durante a menstruação), dor na região pélvica (bacia), dispareunia (dor durante a relação sexual), disquezia (dor durante a evacuação/fazer cocô), constipação ou diarreia durante o período menstrual, disúria (dor, queimação, ardência ou desconforto durante ou após o ato de urinar, infertilidade (existe grande associação entre infertilidade e endometriose e os estudos mostram que entre 30 a 50% das mulheres inférteis são portadoras de endometriose), também apresentam fadiga (cansaço), náuseas, ansiedade, depressão.</p> <p>Muitas vezes as mulheres são taxadas como “moles”, e que estão com manhas ou frescuras para não trabalhar, que fogem de ter relações sexuais.</p> <p>Muitas relatam que passaram por vários médicos e eles falaram que não tinham nada.</p> <p>Na adolescência, os sintomas de dor ao menstruar são mais intensos e frequentes, podendo agravar e serem acompanhadas de náuseas.</p> <p>As mulheres são comparadas a outras mulheres que ao menstruarem não sentem nada; e ouvem perguntas do tipo: você já está com dor de novo? Nossa, você só vive inflamada!!! Vá ao médico, tem que se cuidar, mas só vive cansada e reclamando de dor!! Arranca logo esse útero, teu marido vai acabar te trocando por outra, você só vive passando mal quando está menstruada, cuidado, vai perder o emprego desse jeito!!</p> <p>Você não consegue engravidar porque você tem problemas!! (essas são frases ditas com muita frequência, tanto de pessoas conhecidas como de pessoas próximas ao seu convívio).</p>	<p><b>Os 6Ds da endometriose</b></p>  <p>Fonte:revistaperfil.com Dor nas costas e abdômen</p>  <p>Fonte:celulamater.com.br Primeiro D: Dismenorreia (dor ao menstruar)</p>  <p>Fonte:revistaperfil.com Segundo D: Dor pélvica Crônica (região da Bacia)</p>  <p>Fonte:psico.online Terceiro D: Dispareunia (dor nas relações sexuais)</p>  <p>Fonte:dicasdatia.com.br Quarto D: Disquezia (dor para evacuar-fazer cocô)</p>  <p>Fonte:saudexdoença.blogspot.com Quinto D: Disúria (dificuldade para urinar)</p>
--	--	---

7ª Pilula  
continuação

E VOCÊ, TEM ALGUNS DESTES  
SINTOMAS?????



Fonte:drvale.com.br

Sexto D: Dificuldade para engravidar



Fonte:pt.dreamstime.com

Fadiga (cansaço)



Fonte:todavoce.com.br

Adolescência cólicas



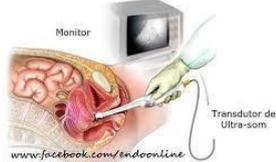
Fonte:brfreepik.com

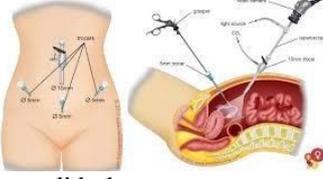
A mulher com endometriose ouve  
muitas frases indevidas



Fonte:printerest.com

Sair do auto falante a palavra vocêtem  
esse sintoma??

TEMPO/ ORDEM DE CADA PÍLULA	ÁUDIO / ESCRITA  TEREMOS APRESENTAÇÃO EM LIBRAS	IMAGEM/VÍDEO
<p>32'' 8ª Pilula</p>	<p><b>Que outras doenças podem estar associadas a Endometriose?</b></p> <p>Após o diagnóstico de endometriose, outras doenças podem estar associadas. Vejamos quais: desordem inflamatória pélvica, infecção do trato urinário, síndrome do intestino irritável, lúpus eritematoso sistêmico, artrite reumatoide, esclerose múltipla, fibromialgia, depressão, ansiedade, cisto no ovário, câncer de endométrio, doenças autoimunes, doenças cardiovasculares, constipação, síndrome do intestino irritável, intolerância a lactose.</p>	 <p>Fonte:boaconsulta.com Enquanto o áudio fala, os fatores associados v surgirão no quadro cada um deles.</p>
<p>1' 9ª Pilula</p>	<p><b>Como faz o Diagnóstico da Endometriose?</b></p> <p>Para o diagnóstico recomenda-se conhecer a história de saúde da paciente e o médico especialista tem que avaliar os sintomas e realizar o exame físico.</p> <p>No momento, a solicitação de Ultrassonografia Transvaginal com preparo intestinal (USTV) e Ressonância Magnética (RM) são exames de grande precisão e devem ser realizados por profissionais experientes e em centros especializados para diagnóstico de endometriose.</p> <p>Essas modalidades de imagem têm altas medidas de desempenho para detectar a endometriose pélvica.</p> <p>O exame laboratorial com o biomarcador tumoral CA- 125, revela associação nos casos de endometriose ovariana e profunda este deve ser coletado no período menstrual na metade do ciclo.</p>	 <p>Fonte:blog.jaleko.com.br História clínica e exame físico</p> <p>ULTRASSONOGRAFIA TRANSVAGINAL COM PREPARO INTESTINAL</p>  <p>Fonte:facebook.com</p>  <p>Fonte:telasimagem.com. Ressonância Magnética</p>  <p>Fonte:facebook.com endonline</p>

TEMPO/ ORDEM DE CADA PÍLULA	ÁUDIO / ESCRITA  TEREMOS APRESENTAÇÃO EM LIBRAS	IMAGEM/VÍDEO
<p><b>1:25</b> <b>10ª Pilula</b></p>	<p><b>Qual o tratamento adequado para quem vive com Endometriose?</b></p> <p>O tratamento visa aliviar a dor e prevenir complicações. A maioria dos tratamentos funcionam reduzindo os níveis de estrogênio, já que a endometriose é estrogênio-dependente.</p> <p>O ciclo menstrual pode ser suspenso durante o tratamento, e hormônios são administrados via oral ou sobre a forma de implantes intrauterinos, intradérmicos, e na forma de adesivos.</p> <p>Analgésicos e anti-inflamatórios também são prescritos para aliviar e abrandar os sintomas. De modo geral, a escolha pelos métodos hormonais específicos deve ser analisada pelo médico, pois trazem reações e efeitos colaterais. Também se pode incluir dieta, fisioterapia, atividade física e psicoterapia.</p> <p>Não tem como pensar em endometriose e não pensar em uma assistência multidisciplinar.</p> <p>Quando a doença está mais avançada, ou seja, na endometriose profunda, é indicada a cirurgia laparoscópica, principalmente quando a paciente não apresenta melhora com as medicações prescritas. A endometriose não tem cura, mas tem tratamento e o quanto antes diagnosticar melhor! Por isso, é muito importante ir ao ginecologista periodicamente.</p>	 <p>Fonte: veja.abril.com.br Medicações orais</p>  <p>Fonte: pt.wikipedia.org Implante intra-uterino</p>  <p>Fonte: vitallogi.com Implantes subcutâneos</p>  <p>Fonte: pt.slideshare.net Laparoscopia</p>

<p style="text-align: center;"><b>2:10'</b> <b>11ª Pilula</b></p>	<p><b>Tem tratamento complementar???</b></p> <p>Sim! Os tratamentos complementares podem aliviar os sintomas, mas são indicados como coadjuvantes aos tratamentos convencionais. Mostram-se eficazes os seguintes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Uso de ácidos graxos e ômega 3 e 6</li> <li>Acupuntura e yoga</li> <li>Fitoterápicos e curcumina</li> <li>Suplementação vitamínica e minerais e vitamina D.</li> <li>Resveratrol e Pinus Pinaster: essa dupla vem apresentando bastante eficácia no tratamento da dor e dismenorrea</li> <li>Aumento de consumos de frutas e vegetais orgânicos</li> <li>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)</li> <li>Consumo do extrato mole de Dan'efukang e quercitina.</li> <li>J) Raiz de gengibre.</li> </ol> <p>Os hábitos alimentares também contribuem para agravar os sintomas da endometriose devem ser evitados :derivados do leite,da soja, carne vermelha e alimentos com presença de glúten</p> <p>Estes tratamentos atuam na atividade anti-inflamatória, aumentando a imunidade. As terapias orientais levam ao relaxamento muscular e o uso da fisioterapia por estimulação são necessários para o sucesso do manejo da dor. Todos devem ser individualizados para cada paciente. Porém mais estudos se fazem necessários para avaliar a eficácia e a segurança destestratamentos.</p> <p>Atenção: Não adote nenhum destestratamentos complementares sem indicação médica, pois cada organismo tem uma reação diferente. Consulte um profissional de saúde, com experiência em atender mulheres que vivem com endometriose.</p>	 <p>Fonte:folhadomate.com Acupuntura</p>  <p>Fonte:pocketyoga.com</p>  <p>Fonte:drogariacatarinense.com.br Fonte:qualynutre.com.br</p>  <p>Fonte:revistaencontro.com.br Curcumina</p>  <p>Resveratrol Fonte:puritan.com Pinatus pinaster Fonte:farmaciaeficacia.com.br</p>  <p>TENS Fonte:tua saúde.com</p> <p><b>EXCLUSÃO</b></p>  <p>Carne vermelha Fonte:gootoutside.com</p>  <p>Fonte: foodsfatybrasil.org Alimento a base de soja</p>  <p>Sem gluten sem Lactose Fonte:wilkbold.com.br Fonte:Onofre.com.br</p>
---	--	--

1:20'  
12ª Pilula

### Como as mulheres que vivem com Endometriose percebem sua qualidade de vida?

A qualidade de vida de mulheres com endometriose apresenta resultados bem inferiores quando comparados com os de outras doenças.

Esse impacto negativo, se deve às áreas afetadas da vida, como social (devido a dor e alterações psicológicas a mulher tende a se isolar mais do ambiente social), econômica (devido ao gasto com consultas medicamentos, exames, cirurgias), sexual (apresenta dor durante a relação com o parceiro), psicológica (quadro de depressão ou tristeza, angústia e irritabilidade), e por fim, a produtividade (a mulher fica menos produtiva devido aos sintomas), afastamentos do seu trabalho (ocorre o afastamento do trabalho, devido aos sintomas, principalmente a dor).

Assim a endometriose afeta diferentes aspectos da vida das mulheres que convivem com a doença.



Fonte: folhadejandira.com.br



Fonte: conviteasaude.com.br



Fonte: ptdreamstime.com



Fonte: saberviver.com.br



Fonte: sindsegrs.com.br

TEMPO/ ORDEMDE CADA PÍLULA	ÁUDIO /ESCRITA  TEREMOS APRESENTAÇÃO EM LIBRAS	IMAGEM/VÍDEO
<p><b>1:40'</b> <b>13ª Pílula</b></p>	<p><b>Qual a experiência de Mulheres que vivem com Endometriose????</b></p> <p>Com base em QUATRO estudos realizados, apresentaremos as principais sensações, condições físicas, mentais e de acolhimento percebidas pelas mulheres.</p> <p>1º- quatro temas importantes foram apontados pelas mulheres que convivem com endometriose: Vida, Sintomas, Experiência Médica e Autocuidado.</p> <p>2º - dois temas foram identificados nas transcrições das entrevistas realizadas com mulheres com endometriose: ser tratada com ignorância (o que não querem), ser reconhecida (o que querem)</p> <p>3º - a endometriose influenciou as sensações, sentimentos e reações das mulheres, criando uma sensação de diferença em relação a outras mulheres. Também teve consequências físicas, sociais e existenciais gerais (algo como “uma vida em ruínas”). Para lidar com isso, as mulheres tiveram que lutar pela coerência, buscando compreensão e enfrentamento de viver com endometriose dolorosa.</p> <p>4º - foram identificadas situações de violência de gênero/institucional, difícil acesso a serviços, levando as mulheres à uma peregrinação assistencial, submetendo-se a diferentes tipos de assistência, não necessariamente baseados nas melhores experiências</p>	 <p>Fonte: endometriosemulher.com Mulheres expressando seus sentimentos referente conviver com a endometriose em uma roda de conversa</p>

TEMPO /ORDEM DE CADA PÍLULA	ÁUDIO /ESCRITA	IMAGEM/VÍDEO
<p><b>13ª Pilula</b> continuação</p>	<p><b>PALAVRAS FINAIS</b></p> <p>Esperamos que você, mulher, agora que conhece tem mais informações do quadro complexo da endometriose, possa usar este vídeo para divulgar a doença para outras mulheres, e assim favorecer o diagnóstico precoce e o autocuidado.</p> <p>E se você vive com endometriose, esperamos que as informações mais aprofundadas sobre a doença te ajudem a se autogerenciar e procurar melhorar sua qualidade de vida a cada dia, mesmo vivendo com uma condição crônica. Se liga: caso apresente os sintomas relacionados nesse vídeo ou conheça alguém que já algum tempo apresenta esses sintomas, procure ajuda de um profissional o quanto antes, para que a doença possa ser diagnosticada precocemente e se possa iniciar o tratamento o mais rápido possível, prevenindo complicações futuras e melhorando a qualidade de vida frente aos sintomas da endometriose.</p> <p>Converse com outras mulheres sobre esse assunto, no trabalho, com amigas, filhas e vizinhança. Divulgue as informações da doença entre as mulheres. Seja uma multiplicadora de informações!!!</p> <p>Para os homens deixamos também aqui o nosso apelo: se chegaram até aqui, levem estas informações para sua irmã, mãe, esposa, namorada! Seja também um multiplicador de informação sobre a endometriose.</p> <p>A intervenção precoce (quanto mais cedo melhor) é fundamental para melhorar a qualidade de vida, interromper a progressão da doença e garantir que a fertilidade não seja comprometida.</p> <p><b>A partir desse vídeo vamos divulgar a doença para outras mulheres?</b></p> <p><b>OBSERVAÇÃO:</b> as imagens utilizadas nesse roteiro, são meramente ilustrativas. Se realmente, utilizadas, serão devidamente seguidas das indicações autorias</p>	 <p><b>SURGE MULHERES E FAZEM UM CÍRCULO EM TORNO DA IMAGEM</b> (adolescentes, jovens, adultas)</p>  <p>Fonte: ptdreamstime.com</p>  <p>Fonte: br.pinterest.com</p> <p><b>SURGE IMAGENS DE HOMENS UNINDO-SE A ELAS</b></p>  <p>Fonte :azcolorir.com</p>