

A Despesa Anti-Inflamatória da Mulher com Endometriose



Por Érica Oliveira



@endometrioseemcena

Quem sou eu

Olá, eu sou Érica Oliveira, tenho 37 anos, fundadora do projeto Endometriose em Cena e empreendedora e, antes de tudo, uma mulher que convive com a endometriose há mais de 18 anos. Durante boa parte da minha vida, a alimentação foi um tema que me assustava. Eu não sabia o que podia ou não comer, me sentia culpada a cada prato e perdida em meio a tantas “regras” que pareciam mudar todos os dias. Até que percebi que comer bem não é sobre restrição, é sobre reconexão com o corpo, com a mente e com o prazer de se nutrir

Este e-book nasceu do desejo de compartilhar o conhecimento que eu aprendi durante anos pesquisando e estudando sobre a endometriose e a alimentação anti-inflamatória mostrando que ela não precisa ser cara, difícil ou sem sabor. Ela pode e deve ser leve, acessível e realista.

Eu não sou nutricionista, sou uma mulher que aprendeu, na prática, que a comida pode ser parte da cura

Que este e-book te ajude de diversas formas e que você sinta assim como eu que é possível aliviar os sintomas da endometriose com pequenas mudanças que começam na sua despensa!

Vamos juntas?



Neste E-book você encontrará:



- Uma cozinha que cura
- Entendendo o que é uma alimentação anti-inflamatória
- Montando sua despensa anti-inflamatória
- Lista de compras para sua despensa
- Guia para substituições
- Receitas fáceis e saudáveis

Uma cozinha que cura



A cura começa em casa e muitas vezes, ela começa na cozinha.

Entre panelas, aromas e cores, existe um poder silencioso capaz de transformar o corpo e a mente: o poder da comida de verdade.

Não é sobre seguir uma “dieta para endometriose” cheia de regras, proibições e medo do que comer. É sobre reaprender a se alimentar com consciência e prazer, entendendo que cada refeição pode ser uma forma de cuidado e não de restrição.

Você começa a se reconectar com o que realmente nutre ingredientes simples, cheios de vida, que trabalham a seu favor.

Aprender a organizar sua despensa, escolher os alimentos certos e preparar suas próprias refeições é o primeiro passo para uma rotina mais leve e equilibrada.

Essa nova forma de olhar para a alimentação pode parecer desafiadora no início e tudo bem.


Ninguém nasce sabendo, mas todas podemos aprender a criar uma cozinha que acolhe e cura.

Com paciência, curiosidade e amor, você vai descobrir que é possível comer de forma deliciosa e, ao mesmo tempo, anti-inflamatória.

E o melhor: sem culpa, sem medo e sem extremismos.

Ao longo deste e-book, você vai aprender a montar uma despensa funcional, escolher alimentos que reduzem inflamações e transformar o ato de cozinhar em um ritual de autocuidado.

Porque quando você muda a relação com a comida, você muda a relação com a sua própria história.

 Bem-vinda à sua nova cozinha.

Uma cozinha que nutre, transforma e cura.



Entendendo o que é a alimentação anti-inflamatória

A inflamação é um mecanismo natural de defesa. Quando o corpo sofre uma agressão como uma infecção ou ferimento ele produz substâncias chamadas citocinas inflamatórias, que ajudam na cicatrização. Mas, quando essa inflamação se torna crônica, o corpo permanece em alerta constante, o que gera dor, fadiga, inchaço e desequilíbrios hormonais.

Na endometriose, esse processo é ainda mais intenso, porque as lesões liberam substâncias inflamatórias continuamente e isso significa que o corpo vive em um estado de inflamação constante e a alimentação pode tanto alimentar essa inflamação quanto ajudar a reduzi-la.

Por isso, o foco da alimentação anti-inflamatória é reduzir esses estímulos e fornecer nutrientes que promovam equilíbrio e regeneração. Mudar a alimentação não é apenas uma decisão física, mas também emocional. É um ato de amor-próprio. E este guia é o seu primeiro passo para fazer essa mudança de forma gentil, informada e sustentável.

A melhor maneira de começar uma alimentação anti-inflamatória é preparar bem sua cozinha e despensa.

A comida pode ser um gatilho de dor ou um instrumento de cura.

Existem alimentos que ajudam a modular a inflamação, fornecem antioxidantes e auxiliam o corpo a equilibrar hormônios e energia.

Não é sobre comer menos, é sobre comer melhor com presença, propósito e prazer.

Montando sua despensa anti- inflamatória



Antes de mudar o que vai ao prato, mude o que está ao redor. Uma cozinha organizada facilita escolhas conscientes. Por isso é importante preparar o terreno e esse terreno é a sua cozinha.

Uma despensa organizada e cheia de alimentos saudáveis torna o processo muito mais simples e prazeroso.

Aqui vão alguns passos práticos para começar essa transformação com leveza:

1. Faça uma limpeza consciente

Comece retirando tudo o que está parado, vencido ou ultra processado. Faça uma boa limpeza nos armários, prateleiras, geladeira

Não é sobre jogar tudo fora de uma vez é sobre fazer espaço para o novo

2. Organize visualmente sua despensa

Use potes de vidro, cestos e etiquetas para identificar os alimentos.

Além de deixar tudo mais bonito, você evita o desperdício e cria um ambiente que convida a cozinhar.

Uma despensa organizada inspira boas escolhas e é isso que queremos aqui.

3. Planeje antes de comprar

Antes de ir ao mercado ou à feira, faça uma lista de compras.

Isso te ajuda a economizar, evitar compras por impulso e manter o foco nos alimentos que realmente fazem bem.

Mais a frente deste e-book, você encontrará uma lista completa de compras anti-inflamatórias para te ajudar a começar.



Dicas de economia e praticidade

- Compre em feiras locais: produtos frescos, sazonais e mais baratos.
 - Aproveite o congelador: congele porções prontas e frutas maduras para vitaminas e sucos
 - Leve lista de compras: evita desperdício e compras por impulso.
 - Aprenda a ler rótulos: quanto menos ingredientes, melhor.

O ambiente é um espelho da rotina uma despensa saudável te lembra, todos os dias, da sua intenção de se cuidar.



Lista de compras para sua despensa Anti- inflamatória

Manter uma despensa bem abastecida é o primeiro passo para transformar sua alimentação e o modo como você convive com a endometriose.

Os alimentos certos podem ajudar a reduzir a inflamação, equilibrar hormônios, melhorar o humor e trazer mais energia para o dia a dia.


Aqui está **uma lista completa com os principais grupos** e os alimentos mais recomendados para mulheres com **endometriose**.

(Dica: escolha sempre versões frescas, orgânicas e integrais sempre que possível.)

Proteínas de Qualidade

As proteínas ajudam a equilibrar hormônios, reparar tecidos e manter os músculos fortes. Prefira fontes magras, limpas e com baixo teor de gordura saturada


- Peixes ricos em ômega-3: salmão, sardinha, atum, cavalinha, arenque
- Aves: frango e peru (de preferência caipira, sem hormônios)
- Ovos: de galinhas criadas soltas ou orgânicos
- Leguminosas: lentilha, grão-de-bico, feijão
- Quinoa: excelente substituto do arroz, rica em aminoácidos essenciais

 **Evite:** carnes processadas, embutidos, bacon, presunto, salsicha e carnes vermelhas em excesso.

Gorduras Boas

As gorduras certas são fundamentais para reduzir inflamações, apoiar o equilíbrio hormonal e proteger o coração


- Azeite de oliva extra virgem
- Abacate e azeite de abacate
 - Óleo de coco extravirgem(para cozinhar)
 - Castanhas, nozes, amêndoas, pistache, macadâmia
- Sementes: linhaça, chia, gergelim, girassol
- Peixes gordos: salmão, sardinha, arenque

 **Evite:** óleos refinados (soja, canola, milho, girassol comum) e margarinas.

Carboidratos Inteligentes

Fornecem energia de forma equilibrada e ajudam a estabilizar o açúcar no sangue.


Dê preferência aos integrais, naturais e sem glúten

- Arroz integral, arroz cateto ou arroz negro
 - Batata-doce, mandioca, inhame, cará
 - Aveia sem glúten (flocos ou farinha)
 - Amaranto e quinoa
 - Pães e massas sem glúten (à base de farinhas de aveia, arroz, grão-de-bico, batata ou amêndoas)
-  **Evite:** farinha de trigo branca, açúcar refinado e produtos Ultra processados.

Verduras e Legumes

Que são bastante Anti-inflamatórios e ricos em fibras, antioxidantes e fitoquímicos que ajudam a equilibrar os hormônios e reduzir dores

- Brócolis, couve-flor, couve, repolho
- Espinafre, rúcula, agrião, acelga
- Cenoura, abóbora, batata-doce roxa
- Beterraba, berinjela, abobrinha, vagem
- Tomate, pimentão, pepino, quiabo
- Alho, cebola e gengibre

 **Dica:** mantenha sempre verduras frescas e congele porções para facilitar o preparo

Frutas Anti-inflamatórias e Antioxidantes

Ricas em vitaminas, minerais e compostos que combatem inflamações e equilibram o intestino

- Frutas vermelhas: morango, amora, mirtilo, framboesa (ricas em polifenóis)
- Abacaxi, mamão e kiwi: ajudam na digestão
- Maçã e pera: boas fontes de fibras e antioxidantes
- Limão e laranja: fortalecem o sistema imunológico
- Uvas roxas: ricas em resveratrol (anti-inflamatório natural)




Evite: frutas em calda e sucos industrializados

Sementes e Grãos Funcionais

Fontes naturais de fibras, gorduras boas e proteínas vegetais que ajudam no equilíbrio hormonal


- Sementes de chia, linhaça e girassol
- Sementes de abóbora (excelentes para TPM e equilíbrio hormonal)
- Gergelim branco e preto
- Amaranto e quinoa

 **Dica:** adicione 1 colher por dia em vitaminas, mingaus ou saladas.

Ervas e Temperos

Esses são os segredos da sua despensa!
Além de darem sabor, reduzem a inflamação
e melhoram a digestão

- Ervas: manjeriço, orégano, alecrim, salsinha, hortelã, cebolinha, capim santo, camomila, erva doce
- Especiarias anti-inflamatórias: cúrcuma (açafrão-da-terra), gengibre, canela, cravo, pimenta-do-reino, cominho, noz-moscada

 **Dica:** monte um cantinho de temperos e especiarias na sua cozinha

Guia de Substituições Anti-Inflamatórias



Mudar a alimentação é mais simples quando sabemos por onde começar. E o primeiro passo é aprender a substituir alimentos inflamatórios por versões que nutrem e regeneram o corpo

Abaixo, você encontra uma lista prática com as principais trocas anti-inflamatórias que podem transformar a sua rotina

Farinhas

Farinha de trigo branca → Farinha de aveia, amêndoas, arroz integral, coco ou grão-de-bico

Amido de milho → Polvilho doce, fécula de mandioca

Açúcares

Açúcar refinado → Açúcar de coco, mel puro, melado de cana ou tâmaras

Adoçantes artificiais → Stevia, eritritol, xilitol (com moderação)

Leites e Derivados



Leite de vaca integral → Bebidas vegetais (amêndoas, aveia, coco, arroz)

Creme de leite → Creme de castanha ou leite de coco

Gorduras e Óleos



Óleo de soja, milho ou girassol → Azeite de oliva extravirgem, óleo de abacate ou óleo de coco

Snacks e Processados



Salgadinhos e fast food → Chips de vegetais, frutas secas, castanhas e pipoca natural

Refrigerantes → Água com gás, sucos naturais, chás gelados ou kombucha

4 Receitas fáceis e saudáveis com ingredientes da sua despensa

Panqueca de aveia e banana



- 1 banana madura
- 2 colheres (sopa) de aveia (em flocos ou farinha)
- 1 ovo
- 1 pitada de canela em pó (opcional)
- 1 fio de óleo de coco ou azeite para untar

Modo de preparo:

Amasse bem a banana com um garfo até virar um purê depois adicione o ovo e a aveia e misture até ficar homogêneo e acrescente a canela se desejar

Aqueça uma frigideira antiaderente untada com óleo de coco ou azeite

Despeje pequenas porções da massa e cozinhe em fogo baixo até firmar e dourar dos dois lados. **Dica:** Sirva com frutas, pasta de amendoim natural ou melado



Suco Energia

- 1Limão
- 2 folhas de couve
- 1 maçã
- 2 cm de gengibre
- 1 colher(chá) de canela
- 1 colher (chá) de cúrcuma em pó
- folhinhas de hortelã
- 200ml de água

Preparo:

Bata tudo no liquidificador e está pronto.
Não precisa coar.



Manteiga de avocado

- 2 colheres(sopá) de avocado
- 1 colher(sopá) de azeite
- ½ colher(café) de sal

Preparo

Amasse o avocado com um garfo e junte os outros ingredientes e misture até virar um creme consistente, e está pronto! Pode servir junto a panqueca ou outra opção do seu gosto. DICA: pode usar o abacate se não tiver o avocado.



Biscoitos de Aveia com Sementes Anti-inflamatórias

- 1 xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de farinha de amêndoas (ou farinha de aveia)
- 1 banana madura amassada (ou 2 colheres de sopa de melado, se preferir sem banana)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de sal marinho
- (Opcional) 1 colher (chá) de cúrcuma com uma pitada de pimenta-do-reino – para potencial anti-inflamatório

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com papel manteiga.

Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa firme.

Modele bolinhas com as mãos e achate levemente com um garfo.

Leve ao forno por 15 a 20 minutos, até dourar levemente nas bordas.

Espera esfriar para ficar crocante.

Como manter o Hábito com leveza



Cuidar da alimentação é um processo, não um evento. Não é sobre perfeição é sobre consistência, consciência e carinho consigo mesma.

Alguns dias serão mais fáceis, outros não. E tudo bem. O importante é não desistir diante das recaídas.

Comece pequeno e celebre cada passo:

Mudanças sustentáveis nascem de pequenas atitudes diárias. Não é sobre perfeição é sobre constância.

Monte um ambiente que te apoie:

Quando a cozinha está organizada e a despensa cheia de boas opções, as escolhas saudáveis se tornam mais fáceis e naturais.

Escute seu corpo, não a culpa:

Se um dia você sair da rotina, tudo bem. O corpo entende o equilíbrio, e a mente também precisa de descanso.

Crie rituais e não regras:

Transforme a alimentação em um momento de autocuidado: coloque uma música, use pratos bonitos, coma com atenção. Isso muda completamente a energia da refeição.

Planeje sem rigidez:

Faça listas, cardápios ou anotações simples, mas permita-se adaptar. O planejamento é um guia, não uma prisão.

Lembre-se do porquê começou:

Nos dias em que faltar motivação, lembre-se: você está escolhendo viver com mais leveza, menos dor e mais presença.

Se cuide com amor, não com cobrança:

O cuidado é mais efetivo quando nasce do carinho, não da pressão. A gentileza com você mesma é o verdadeiro ingrediente anti-inflamatório.

Aprenda a se perdoar:

Nem todos os dias serão perfeitos e está tudo bem.

Cada refeição é uma nova chance de recomeçar com mais consciência e carinho. O progresso acontece quando há espaço para o erro sem culpa.

Transforme o cuidado em prazer, não obrigação:

Descubra receitas que te encantam, explore novos sabores, celebre o ato de nutrir o seu corpo.

✨ A leveza não está em fazer tudo certo, mas em continuar se escolhendo mesmo nos dias em que parece mais difícil.

Querida leitora

Se você chegou até aqui, eu quero te agradecer.

Porque escolher ler este e-book é, antes de tudo, um ato de amor-próprio.

Eu sei que mudar hábitos não é fácil.

Eu também já me senti perdida, cansada e com medo de recomeçar.

Mas aprendi e continuo aprendendo que cuidar de nós mesmas não precisa ser pesado.

Pode ser leve, acolhedor e cheio de descobertas bonitas. Cada escolha que você faz hoje um alimento melhor, um descanso sem culpa, um momento de silêncio é um passo em direção a uma vida com menos dor e mais presença.

E é isso que eu desejo pra você: que este conteúdo te ajude a transformar a sua rotina em um espaço de cura, não de cobrança

Este e-book foi criado com muito carinho e dedicação.

Eu decidi disponibilizá-lo **gratuitamente**, mas se este conteúdo te ajudou de alguma forma e você quiser apoiar meu trabalho, ficarei imensamente grata

Você pode contribuir com qualquer valor através da **chave PIX**, que estarei deixando na página final deste material

📧 Seu apoio ajuda a manter vivo este projeto de amor e conscientização sobre a endometriose

CHAVE PIX DE APOIO:

Endometrioseemcena@gmail.com

Com carinho,
Érica A. Oliveira




Endometriose em Cena

Ficha Técnica e Direitos Autorais

© 2025 Endometriose em Cena - Todos os direitos reservados.

Texto e organização: Érica Aparecida de Oliveira.

Reprodução total ou parcial proibida sem autorização.

 Seu apoio ajuda a manter vivo este projeto de amor e conscientização sobre a endometriose

CHAVE PIX DE APOIO:

Endometrioseemcena@gmail.com