



# Preciso de ajuda para engravidar?

Tudo o que você precisava saber, mas não tinha para quem perguntar!

UMA PARCERIA:

mãe aos 40

 **nidus**  
Medicina Reprodutiva

# Índice

Introdução	02
Essa espera está demorando mais que o normal?	04
Mas não basta menstruar para engravidar?	09
Minha reserva ovariana está baixa. Não conseguirei engravidar?	13
Como funciona o sistema reprodutivo masculino e feminino	17
Quais atitudes realmente otimizam as chances de gravidez?	21
Quando e como iniciar a investigação? Exames fundamentais	32
Principais causas da infertilidade feminina e masculina	38
O que é preciso levar em conta na hora de escolher uma clínica de reprodução assistida?	40
Apoio psicológico faz toda diferença	43

# Introdução



Decidir ter um filho é uma escolha que muda a vida para sempre. Para muitos casais, essa jornada pode trazer questionamentos e inseguranças, especialmente quando a gravidez não acontece da forma esperada.

Se você está se perguntando sobre como anda sua fertilidade e já chegou a cogitar que precisa de ajuda para engravidar, saiba que você não está só.

Este e-book foi criado para responder às dúvidas mais urgentes e frequentes que costumam rondar a cabeça de quem está passando por esse processo de espera.

# INFORMAÇÕES EMBASADAS NA CIÊNCIA



Com informações claras e práticas para te guiar nessa fase, este material conta com a consultoria de um time de especialistas que são referência em suas áreas de atuação.

Reunimos aqui profissionais das áreas de ginecologia, nutrição e psicologia, todos especializados em lidar com as questões que envolvem a fertilidade e a reprodução assistida.

Tudo isso para que você tenha em mãos um material rico, que trará o conhecimento necessário para tomar as melhores decisões sobre o seu caminho até o tão desejado filho nos braços. Desejamos que você aproveite ao máximo essa curadoria de conteúdo!

# Essa espera está demorando mais que o normal?

---



Muita gente imagina que irá parar a contracepção e nos primeiros meses de tentativas irá engravidar. Esse pensamento é muito comum e justificável, afinal, boa parte de nós passamos bons anos da juventude com medo de uma gravidez não planejada.

**No entanto, a verdade é que engravidar não é assim tão simples.**

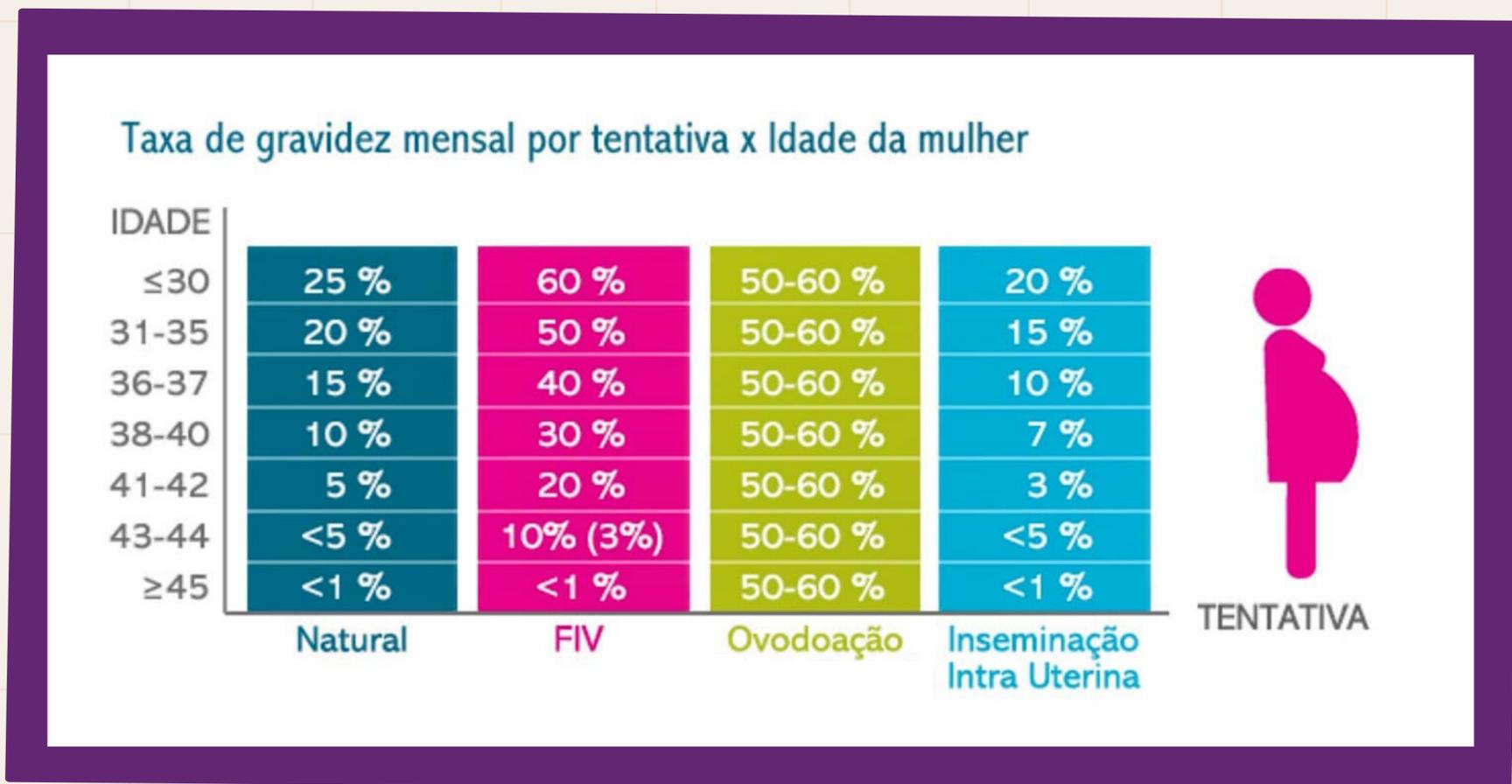


**São muitos fatores que precisam estar alinhados, além, é claro, da relação sexual acontecer no período fértil, especialmente momentos antes da ovulação.**

Outra informação desconhecida é que, no melhor dos cenários, quando a fertilidade está a todo vapor, o que acontece ali por volta dos 25 anos de idade, as chances de engravidar ao mês são de cerca de 20%! E essa taxa vai caindo progressivamente com o passar dos anos.

Aos 40 anos, por exemplo, as chances de gravidez mensal não passam de 10%. E essa taxa está diretamente ligada à quantidade e qualidade dos óvulos disponíveis nesta faixa etária.

Veja tabela abaixo:



A maioria dos casais que não têm problemas com a fertilidade irão engravidar dentro de um ano de tentativas, mantendo relações sexuais frequentes durante o período fértil.

## Quando ter mais atenção

Existem duas situações, no entanto, que demandam um pouco mais de atenção e das quais a

investigação da fertilidade pode começar a partir de seis meses de tentativas: **mulheres acima dos 35 anos ou problemas previamente conhecidos que são ligados à fertilidade.**

Já no caso dos homens, as alterações no sêmen ou problemas testiculares, como a varicocele, comprometem a fertilidade.



**17%** de pessoas inférteis no mundo.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 1 em cada 6 pessoas tem infertilidade, o que representa 17% da população mundial!

Imagine então, que no seu entorno, muitas pessoas estão com dificuldades para engravidar.

Mas poucas falam abertamente sobre o assunto.



O que contribui para criar a impressão que todos engravidam, menos você. O que, evidentemente, não é verdade.

**Vale dizer que infertilidade é a dificuldade de engravidar após 12 meses de tentativas.**



Outro ponto importante é que a infertilidade é considerada uma doença e tem até CID (Código Internacional de Doença).

O que significa que merece um acompanhamento de perto e muito responsável por parte dos profissionais de saúde da área reprodutiva.

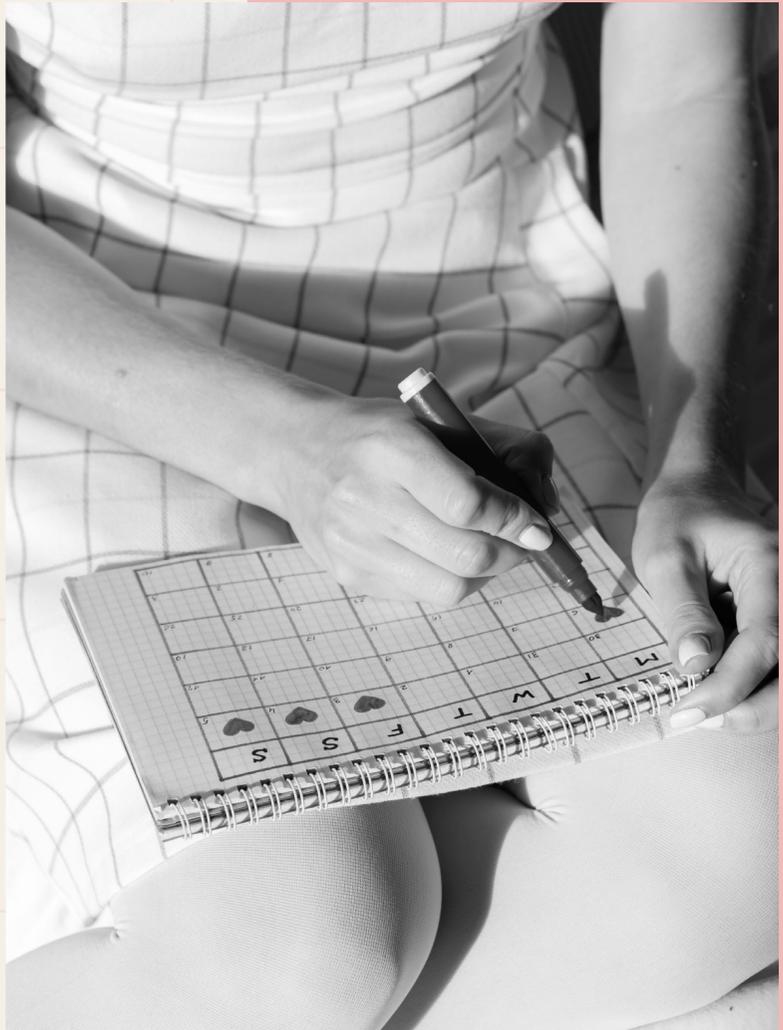
Vale também desmistificar a ideia que uma pessoa infértil jamais poderá ter filhos. Isso é esterilidade e não infertilidade. E para ambas existem tratamentos de reprodução assistida que podem realizar o sonho da maternidade e paternidade.

# Mas não basta menstruar para engravidar?



Aprendemos desde cedo, nas aulas de biologia do ensino fundamental, que o ciclo menstrual dura 28 dias e que o período fértil acontece na metade deste ciclo, ou seja, no 14º dia do ciclo.

**Mas a verdade é que isso não é uma regra!**



**Cada mulher é única e o ciclo não precisa, necessariamente, ter a duração de 28 dias. Um ciclo saudável pode estar no meio do caminho entre 22 e 35 dias.**

E quando existe a variação para mais ou menos desses 28 dias, o período fértil também muda. Levando em conta a fisiologia feminina, o mais comum é que a ovulação aconteça 14 dias antes da próxima menstruação.

E isso coincide com a metade de um ciclo de 28 dias, mas para uma mulher com ciclo de 25 dias, por exemplo, a ovulação pode acontecer antes.

# #Dica

Para não se perder, considere que a ovulação pode acontecer entre o 9º e o 16º dia do ciclo, a depender se ele é mais curto ou mais longo que os habituais 28 dias.



***Não é "só"  
menstruar...***

Engravidar envolve fatores hormonais, anatômicos e também os fatores masculinos, além de ser imprescindível um ciclo menstrual regulado, vindo todo mês.

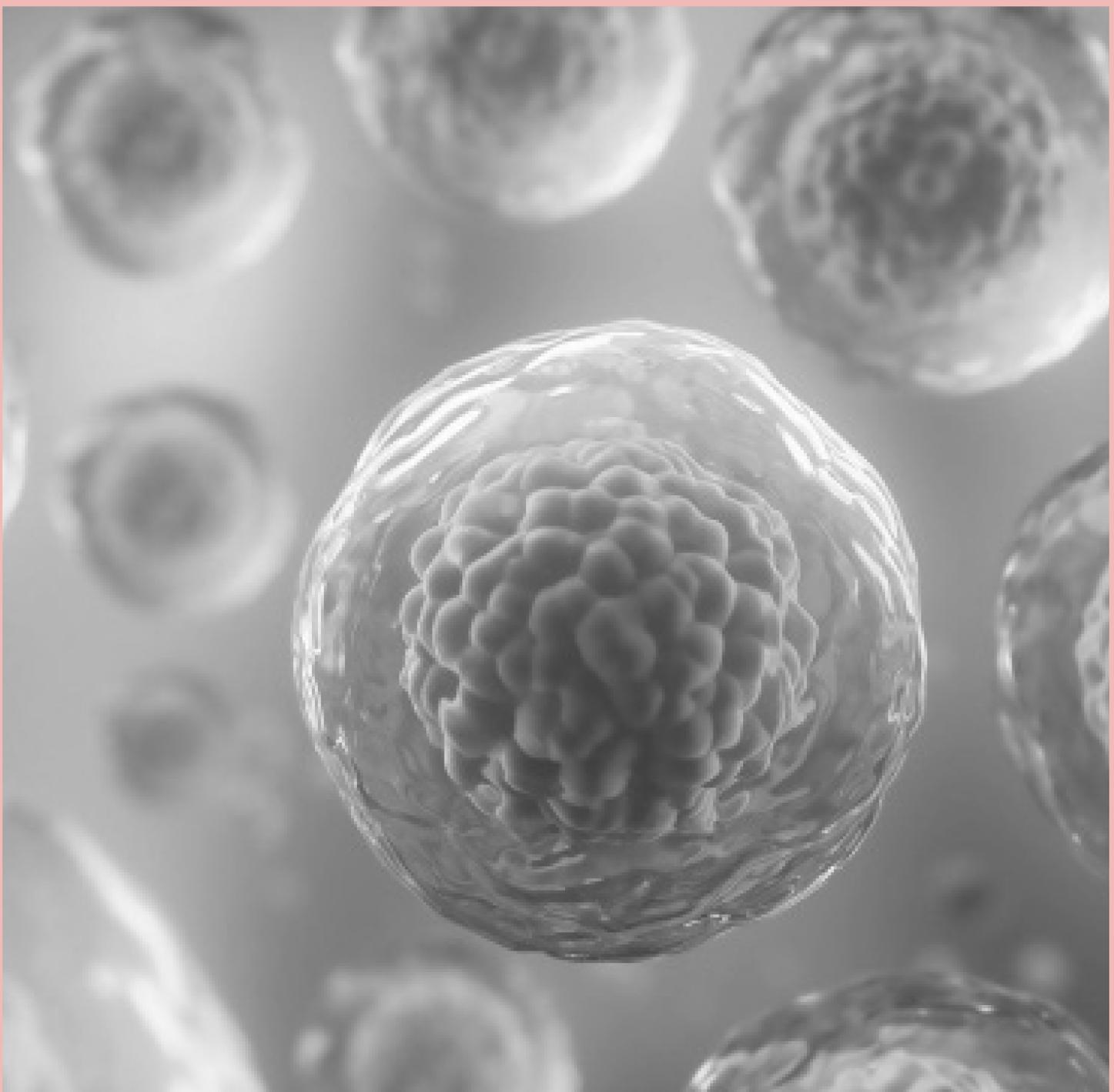
# Fique de olho...



Em casos de mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), os ciclos podem ser mais longos e anovulatórios.

No entanto, se você não tem SOP, este espaçamento cada vez maior entre uma menstruação e outra, com intervalos maiores do que 35 dias, chegando até 60 dias, pode ser um indicador de que a menopausa está a caminho.

**Minha reserva  
ovariana está baixa.  
Não conseguirei  
engravidar?**



**Não! Baixa reserva não é sinônimo de infertilidade. No entanto, quanto maior a idade, menor a qualidade dos óvulos disponíveis também.**



**Uma mulher de 28, 30 anos com uma reserva baixa tem mais chances de engravidar do que uma de 40 anos também com baixa reserva. E mesmo que essa mulher de 40 anos tenha um número grande de óvulos, esses óvulos já tem o comprometimento em relação à qualidade, o que faz as chances de engravidar serem menores”, explica a ginecologista Fernanda Polisseni, especialista em reprodução assistida, da Clínica Nidus.**

# Dá para prever a qualidade dos óvulos?



E se você está se perguntando se existe alguma forma de prever a qualidade desses óvulos, a resposta é não! É possível avaliar através de exames a quantidade disponível nos ovários, mas não a qualidade.

Ainda sobre qualidade, uma dúvida muito comum é sobre a influência do estilo de vida na qualidade do óvulo...



**Uma mulher saudável, que pratica atividade física, se alimenta de maneira equilibrada, não fuma, entre outros fatores, tem sim uma qualidade melhor de óvulos quando comparada a outra da mesma idade com hábitos não saudáveis. Isso porque esses fatores prejudiciais à saúde são também inimigos dos óvulos, acelerando o processo de envelhecimento das células”, reforça a ginecologista Larissa Coutinho, especialista em reprodução assistida, da Clínica Nidus.**

**Entenda mais sobre como funciona a fertilidade neste vídeo:**



**Quando procurar ajuda para engravidar?**

Clique para assistir.

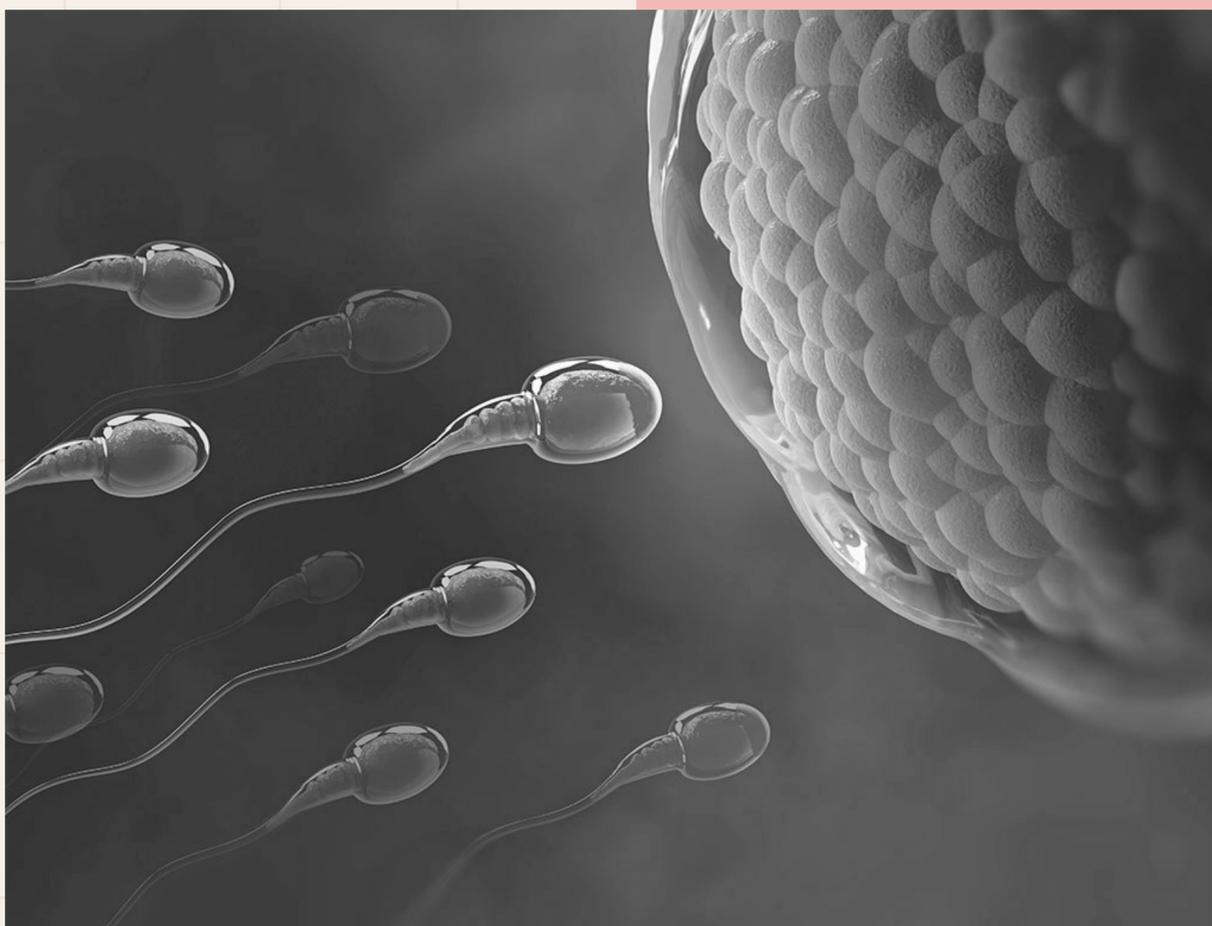
# Como funciona o sistema reprodutivo feminino e masculino



O sistema reprodutivo feminino e masculino funcionam em harmonia para possibilitar a concepção.

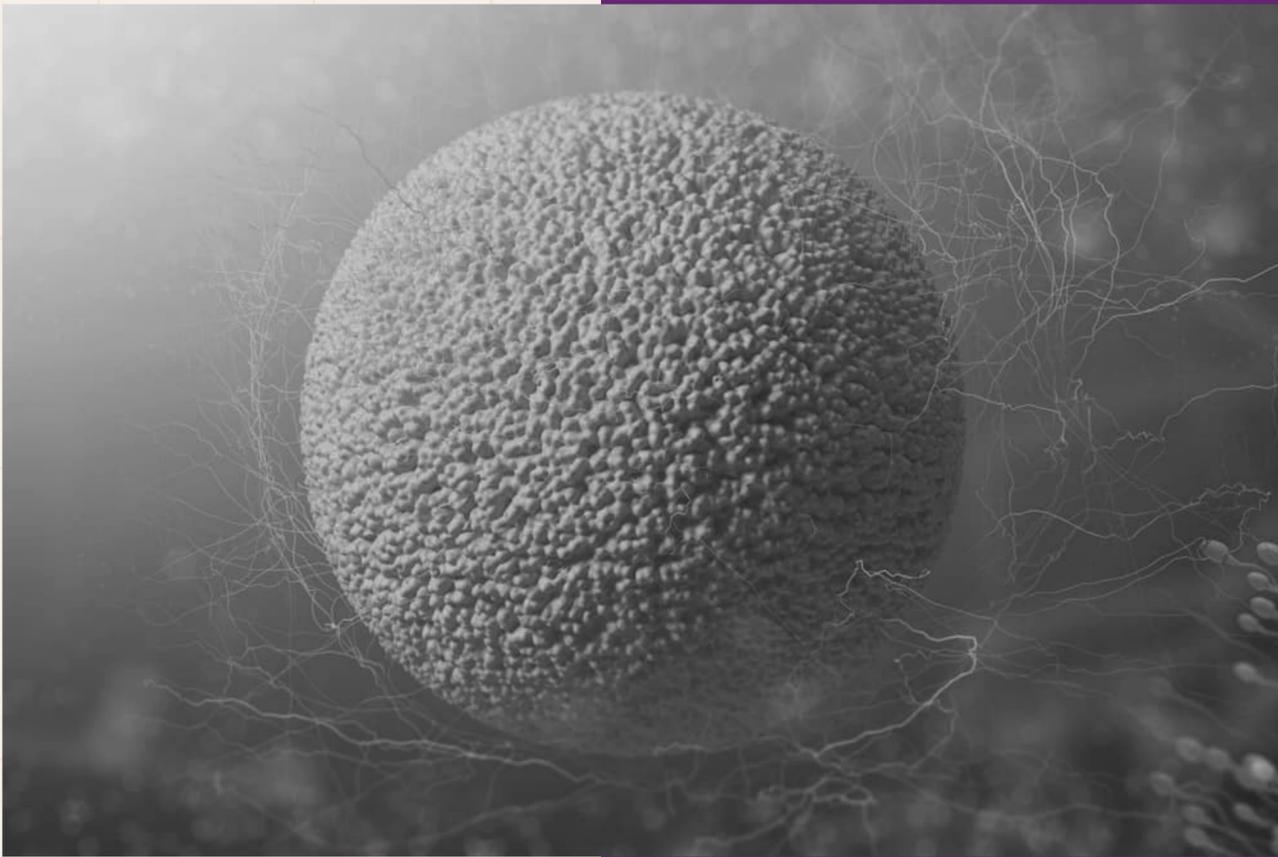
**Na mulher, os ovários produzem os óvulos, que são liberados durante o ciclo menstrual. Após a ovulação, o óvulo percorre as trompas de falópio, onde pode ser fertilizado pelo espermatozóide.**

Se fertilizado, ele segue para o útero, onde se implanta e inicia-se a gestação.



**Já no homem, os testículos produzem os espermatozóides, que são liberados durante a ejaculação. Eles viajam pelo sistema reprodutivo feminino em busca do óvulo. Quando ambos se encontram nas trompas, ocorre a fertilização.**

# Por dentro do óvulo: a maior célula do corpo!



A questão dos óvulos é extremamente importante porque, assim como todas as células do corpo, os óvulos vão envelhecendo com o passar dos anos e não há nada que barre este processo.

**Além disso, quanto mais próximo dos 40 anos, mais perto está a menopausa, o que faz com que a quantidade de óvulos também seja mais limitada...**



**A reserva ovariana é a quantidade de óvulos que a mulher tem no seu ovário. E diferentemente do homem, que produz espermatozóides continuamente ao longo da sua vida reprodutiva, a mulher nasce com um número determinado de óvulos, cerca de um a dois milhões, e ao longo da vida vai perdendo milhares deles, sem a capacidade de uma renovação. É como se o homem fosse uma fábrica, em processo de produção contínuo, e a mulher um estoque, onde só são retirados os óvulos”,** conta a ginecologista Larissa Milani Coutinho, especialista em reprodução assistida, da Clínica Nidus.

**Veja mais sobre o assunto neste vídeo:**



**As maiores dúvidas sobre reserva ovariana e fertilidade**

Clique para assistir.

# Quais atitudes realmente otimizam as chances de gravidez?



O estilo de vida desempenha um papel crucial nas chances de engravidar. Manter uma **alimentação equilibrada**, praticar **atividades físicas** e ter **noites de sono adequadas** são fatores que influenciam a fertilidade.

Além disso, **evitar o consumo de álcool**, **cigarro** e **reduzir o estresse** são ações que podem otimizar suas chances de concepção.

## Alimentação



Estudos mostram que mulheres que adotam uma alimentação rica em vegetais, proteínas magras e gorduras saudáveis, conhecida como a dieta mediterrânea, obtêm melhora nas chances de fertilização.

O mesmo vale para homens: a qualidade dos espermatozoides pode ser influenciada por um estilo de vida saudável.



Na famosa dieta conhecida como mediterrânea, temos antioxidantes muito presentes, afinal, trata-se de uma alimentação à base de verduras, legumes, frutas, peixes que são fontes de ômega 3, grãos e azeite. **Todos esses nutrientes ajudam a reduzir possíveis inflamações que prejudicam tanto os óvulos quanto os espermias**", diz a nutricionista Iris Dalston, da Clínica Nidus.

## **Pausa para um cafezinho?**

O café, que faz parte da rotina de muita gente e é tido por alguns especialistas em fertilidade como um vilão.



**O problema está no excesso. Estudos mostram que uma a duas xícaras pequenas de café ao dia não irão causar malefícios. É o excesso de cafeína que pode provocar danos nos óvulos e a fragmentação de DNA dos espermatozoides. Sem contar que para muitas pessoas o cafezinho já é parte do dia e elas sentem prazer com a bebida. Ter uma restrição radical pode ser mais prejudicial do que ajudar essa pessoa”, pondera a nutricionista.**

# Peso adequado



**Outro ponto fundamental para quem está tentando engravidar é manter o peso em dia.**

Diversos estudos já mostraram que estar muito acima ou abaixo do peso ideal, pode levar à ausência de ovulação, já que há produção de hormônios na gordura periférica, e isso pode ficar alterado.

Além disso, estudos sugerem que mulheres obesas têm piora na resposta da indução da ovulação, menores taxas de implantação, gravidez e nascidos vivos na Fertilização in Vitro.

# Sono



Você sabia que a melatonina, esse hormônio produzido quando dormimos, é um sinalizador metabólico?

Isso significa que ela participa do ciclo circadiano, do qual todos os animais, plantas e humanos são regidos.

**A melatonina é um sinalizador que diz ao corpo que ao anoitecer é hora de dormir para acontecer processos muito importantes, entre eles, do sistema imunológico e de detoxificação.**

São processos importantes que funcionam a noite para não fazer tudo ao mesmo tempo durante o dia.

Nos ovários, produzimos estrogênio e outros hormônios importantes para o sistema reprodutivo. E a melatonina tem um efeito importante para a antioxidação dos ovários.

**Existem estudos em animais mostrando que as fêmeas que têm alterações nesse ciclo circadiano têm falência ovariana precoce.**



E como estamos dormindo cada vez mais tarde, com telas o tempo todo até na cama, isso altera a produção e atuação da melatonina, impactando o corpo num todo e também a fertilidade.

Então, se você deseja engravidar, inclua o hábito saudável do sono de qualidade na sua vida.

# Gerenciamento do estresse



Em situações de estresse frequentes, o cortisol é ativado no corpo de maneira desproporcional. Esse estado de alerta frequente existe em nosso organismo para situações de alerta, para gerar defesa frente a algo perigoso.

E isso faz o corpo entender que não é hora de preparar o sistema reprodutivo para gerar uma vida, já que a prioridade é atender às demandas geradas pelo cortisol.

Acontece que ao viver sempre estressada, você acaba bloqueando seu sistema reprodutor.

Não há libido, inclusive, porque o corpo manda parar de gastar energia para produzir hormônios como a testosterona e até a ovulação fica comprometida, podendo alterar o ciclo menstrual.



É urgente reequilibrar esse sistema: acordar e dormir na hora certa, fazer acupuntura, meditação e lançar mão de chás e óleos essenciais são boas estratégias.

Entenda mais sobre os impactos do estilo de vida nas chances de gravidez:



A influência do estilo de vida na fertilidade:

Clique para assistir.

## Frequência das relações



Outra questão que vale a pena você conhecer é sobre a **janela fértil**.

Estudos sugerem que ter relações sexuais na chamada “**janela fértil**” é uma boa estratégia para otimizar as chances.

E quem explica o que é essa janela é o ginecologista Josélio Vitoi Rosa, especialista em reprodução assistida, da Clínica Nidus:

//

Essa janela nada mais é do que uma oportunidade extra de concepção, quando a relação sexual acontece não apenas no dia da ovulação, como também de 48 a 24 horas antes dela. Então, vale sim, ter relações dentro desse período para otimizar as chances”, diz o especialista.

**Veja a conversa que tivemos com o Dr. Josélio Vitoi Rosa e a nutricionista Iris Dalston aqui:**



**Como otimizar a fertilidade naturalmente?**

Clique para assistir.

# Fase de investigação: quais exames são fundamentais?

---



Se após 1 ano de tentativas (para mulheres até 35 anos) ou seis meses (para as de 35 a 40 anos), a gravidez não acontecer, é importante iniciar uma investigação de fertilidade. Esse processo geralmente é realizado com um especialista em fertilidade.

Muitas vezes, são pacientes que já fizeram os exames mais gerais pedidos pelo ginecologista e receberam a notícia que “está tudo bem”, mas esse tudo bem não diz respeito à análise do sistema reprodutivo. Ou até mesmo quando foram realizados exames mais específicos e nada foi encontrado.



**Nosso papel como especialistas em fertilidade é encontrar algum detalhe que ainda não tenha sido avaliado para, então, podermos traçar uma estratégia adequada.** Essa estratégia pode ser um exame de espermograma mais detalhado com o aspecto morfológico, por exemplo, ou quem sabe um exame mais detalhado de ultrassom, no caso das mulheres”, exemplifica a ginecologista Fernanda Polisseni, especialista em reprodução assistida.

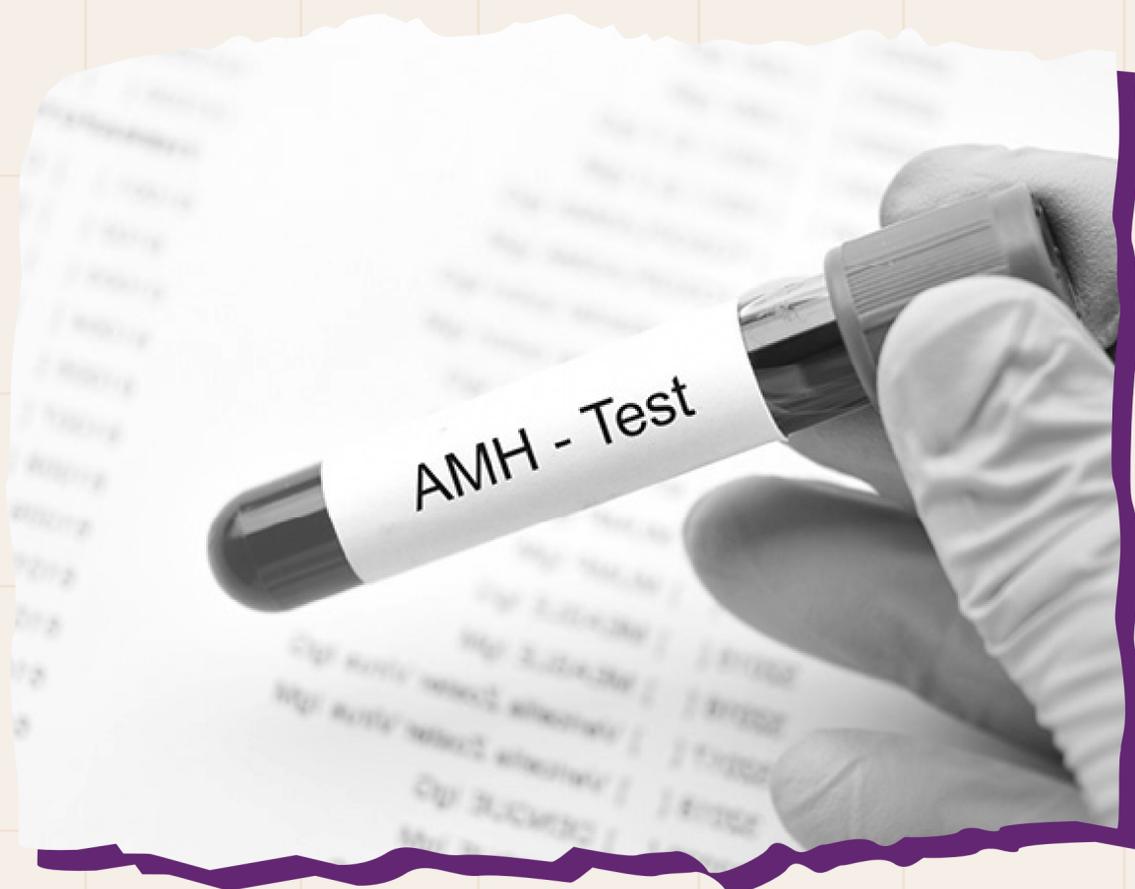
E para quem acha que o único objetivo de um especialista em reprodução assistida é encaminhar para a fertilização in vitro, o ginecologista Josélio Vitoi acrescenta: “O tratamento não necessariamente vai ser de alta complexidade, como a FIV. Pode ser o tratamento de uma alteração hormonal com medicamentos, pode ser o tratamento do parceiro via cirurgia de varicocele, ou até mesmo um tratamento menos complexo como a inseminação intrauterina”, diz.



**Os exames fundamentais de investigação nas mulheres incluem:**

## Dosagens hormonais para avaliação da função ovariana:

Dosagem de FSH, feito por meio do exame de sangue, no terceiro dia do ciclo, sendo que o estradiol precisa ser medido junto, já que se estiver elevado pode bloquear a elevação do FSH; e a dosagem do Hormônio Antimulleriano (AMH), que também é um exame de sangue e pode ser feito em qualquer dia do ciclo. Quanto maior a dosagem do exame, maior o número de folículos e óvulos.



**Importante:** tanto para a dosagem do FSH, estradiol e o AMH, o uso de anticoncepcional deve ser pausado por dois a três meses, já que o contraceptivo pode interferir nos resultados.

## **Ultrassom transvaginal para a contagem de folículos na reserva ovariana:**

Esse exame consegue avaliar quantos folículos existem na região superficial dos ovários, devendo ser realizado entre o 2º e 5º dia do ciclo. Ajuda a entender o panorama sobre a quantidade de óvulos disponíveis.

## **Histerossalpingografia para avaliação das trompas de falópio:**

É um exame bem importante, já que o ultrassom convencional avalia a anatomia do útero e dos ovários, mas não consegue ver as trompas, que são bem fininhas.

O passo a passo é feito assim: após deitar na maca, o médico insere um espécúlo intravaginal, como se fosse colher um exame Papanicolau. Na sequência, é colocada uma cânula bem fininha lá dentro do útero (como se fosse um canudinho).

E é justamente por essa cânula que passa um contraste, que tem como finalidade atravessar até as “pontas” das duas trompas.

Ao injetar o contraste é comum dar uma cólica. E cada pessoa vai responder a essa dor de um de um jeito, a depender da resistência para a dor.

Justamente por isso, muitos profissionais já optam por fazê-lo no centro cirúrgico, com sedação leve. Se a obstrução for leve, pode acontecer de a pressão do contraste desobstruir um pouco as trompas, dando uma forcinha para a futura gravidez.

## Para os homens:

O exame inicial é o espermograma, que avalia a qualidade, quantidade e motilidade dos espermatozoides. A partir desses resultados, o médico pode sugerir exames mais específicos ou tratamentos, conforme necessário.

**Quer se aprofundar no entendimento da investigação? Não perca este episódio do podcast Fertilidade Descomplicada:**



### Fase de Investigação

Clique para assistir.

# Quais são as principais causas da infertilidade?

---



# **A infertilidade pode ter diversas causas, tanto em homens quanto em mulheres. Algumas das principais causas incluem:**

## **Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)**

Distúrbio hormonal que afeta a ovulação, podendo levar à ausência de ovulação, impossibilitando a gravidez.

## **Endometriose**

Condição onde o tecido que reveste o útero cresce fora dele, afetando a fertilidade tanto por conta da parte anatômica quanto pela inflamação causada.

## **Problemas nas trompas de falópio**

Obstruções, aderências ou inflamações podem impedir que o espermatozoide chegue ao óvulo.

## **Baixa contagem ou motilidade dos espermatozoides**

No caso dos homens, problemas com a qualidade do sêmen são uma das principais causas de infertilidade.

O que é preciso  
levar em conta na  
hora de escolher  
uma clínica de  
reprodução assistida?

---



Escolher a clínica certa é uma etapa decisiva na jornada para engravidar.

**Além das taxas de sucesso, é fundamental que a clínica ofereça uma abordagem personalizada, com profissionais experientes e transparentes em relação aos tratamentos e seus custos.**

Verifique também se a clínica oferece suporte emocional durante o processo, afinal, essa é uma parte importante do tratamento.



Iniciar um tratamento de fertilidade pode ser emocionalmente desafiador, por isso é essencial alinhar expectativas com a equipe médica desde o início.

Pergunte sobre as chances reais de sucesso com base no seu quadro clínico e sobre os possíveis efeitos colaterais dos tratamentos.

É importante também considerar a disponibilidade de tecnologias avançadas, como a fertilização in vitro (FIV) e a vitrificação de óvulos, além de dar preferência às clínicas certificadas pela Rede Latinoamericana de Reprodução Assistida (Redlara), uma instituição científica séria criada em 1995, que certifica clínicas que atendem a altos requisitos de qualidade.



A habilitação pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), a formação acadêmica e o credenciamento dos profissionais na Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA) também são critérios que devem ser avaliados na hora de fazer a escolha da clínica.

# Cuide da sua saúde mental!

---



De que maneira você está percorrendo esse caminho em busca do seu filho nos braços?

Você já parou pra pensar que todo caminho até chegar ao objetivo é muito valioso?



**A maneira que você vive o dia a dia desse processo de tentativas pode ter outro sentido a partir do momento que você entende que o processo importa tanto quanto o resultado.**

É como se a vida ganhasse um outro significado que não vai se resumir ao fato de estar com o seu bebê nos braços.

**Mas para ressignificar essa jornada é necessário ampliar a visão.**



Identifique qual é o papel que esse bebê tem na sua vida. **Quando você consegue responder essa pergunta e identifica o porquê você está fazendo tudo o que faz, o processo também tende a ficar mais leve.**

Você sai daquele modo automático dos checklists do que fazer e entende o sentido de tudo o que faz. Daí as mudanças no estilo de vida ou até mesmo o próprio tratamento também se tornam mais leves.

Pense nisso!”, dica da psicóloga Laura Bechara, da Clínica Nidus.

# Querida desejante

Obrigada pela oportunidade de caminhar ao seu lado nessa jornada tão importante rumo à maternidade.

Este e-book foi pensado com muito carinho para que você tenha informações seguras e acolhedoras que ajudem a encontrar caminhos rumo ao seu sonho de ser mãe.

Sabemos que a decisão de buscar ajuda pode vir cheia de dúvidas e desafios, e nosso propósito é justamente esse: acolher, orientar e mostrar que você não está sozinha.

Cada conteúdo que oferecemos busca trazer conforto, esperança e, principalmente, conhecimento, afinal, acreditamos que é só assim que se pode tomar decisões mais conscientes.

Esperamos, de coração, que essas palavras contribuam para que você se sinta mais segura e confiante em cada passo dessa caminhada.

Se esse material te tocou ou te ajudou de alguma forma, ficaremos imensamente felizes em saber.

**Conte conosco e compartilhe suas experiências!**

**Clique aqui para deixar seu feedback.**

UMA PARCERIA:

**mãeaos40**

@maeaos40

[www.maeaos40.com.br](http://www.maeaos40.com.br)

 **nidus**  
Medicina Reprodutiva

@clnicanidus

[www.clinicanidus.com.br](http://www.clinicanidus.com.br)