



# Guia da Tentante:

tudo sobre os tratamentos  
para engravidar

UMA PARCERIA:

mãeaos 40

 **nidus**  
Medicina Reprodutiva

# Índice

Bem-vinda ao nosso Guia! 02

---

Coito programado 04

---

Inseminação Intrauterina (IIU) 07

---

Fertilização in Vitro (FIV) 10

---

Injeção Intracitoplasmática de Espermatozoides (ICSI) 14

---

Congelamento de óvulos 17

---

Congelamento de embriões 21

---

Biópsia embrionária e Diagnóstico Genético Pré-implantacional 24

---

Mitos e verdades sobre os tratamentos 27

---

Recomendações importantes 30

---

Principais dúvidas respondidas por especialistas 34

---

# Bem-vinda ao nosso Guia!



**Se você está dando os primeiros passos na jornada para realizar o sonho de ser mãe, este material é para você.**

Uma equipe multidisciplinar especializada em fertilidade e reprodução assistida irá pegar na sua mão com as informações deste guia e explicar, de maneira simples e acolhedora, tudo sobre os principais tratamentos para engravidar.



Desde as indicações para cada tratamento, passando por como eles funcionam e até o que você pode fazer para aumentar suas chances. Está tudo reunido aqui de maneira didática para auxiliar sua jornada.

**Não importa onde você esteja nesse caminho, estamos aqui para ajudá-la!**

**Vamos juntas?**

Equipe Mãe aos 40 e Clínica Nidus



# Coito Programado

## O que é:

O coito programado é um tratamento simples e inicial para quem está enfrentando dificuldades leves para engravidar. Nele, o médico ajuda a identificar o momento exato da ovulação para orientar a melhor época para as relações sexuais, aumentando as chances de sucesso.



## Como funciona:

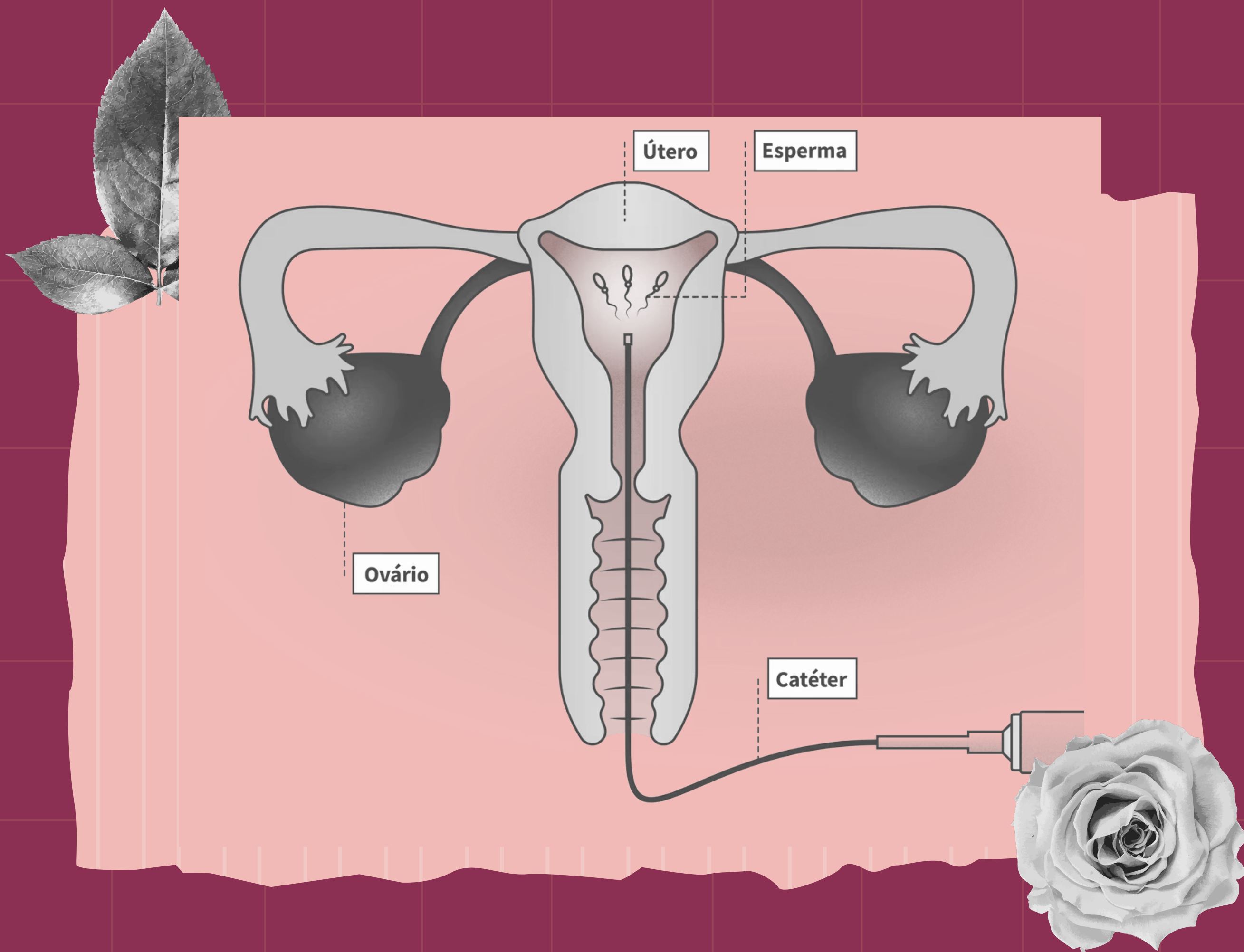
- O tratamento começa com o uso de medicações para estimular os ovários a produzirem óvulos de forma mais regular ou em maior quantidade.
- Durante alguns dias, são feitos ultrassons para monitorar o crescimento dos folículos (onde os óvulos se desenvolvem).
- Quando os óvulos estiverem prontos, o médico indicará o melhor momento para esse “namoro programado”.

## **Para quem é indicado:**

- Casais com problemas leves de infertilidade masculina
- Mulheres com ciclos menstruais irregulares
- Mulheres com problemas de ovulação, como a anovulação
- Mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos
- Infertilidade Sem Causa Aparente (ISCA)

## **Taxas de sucesso:**

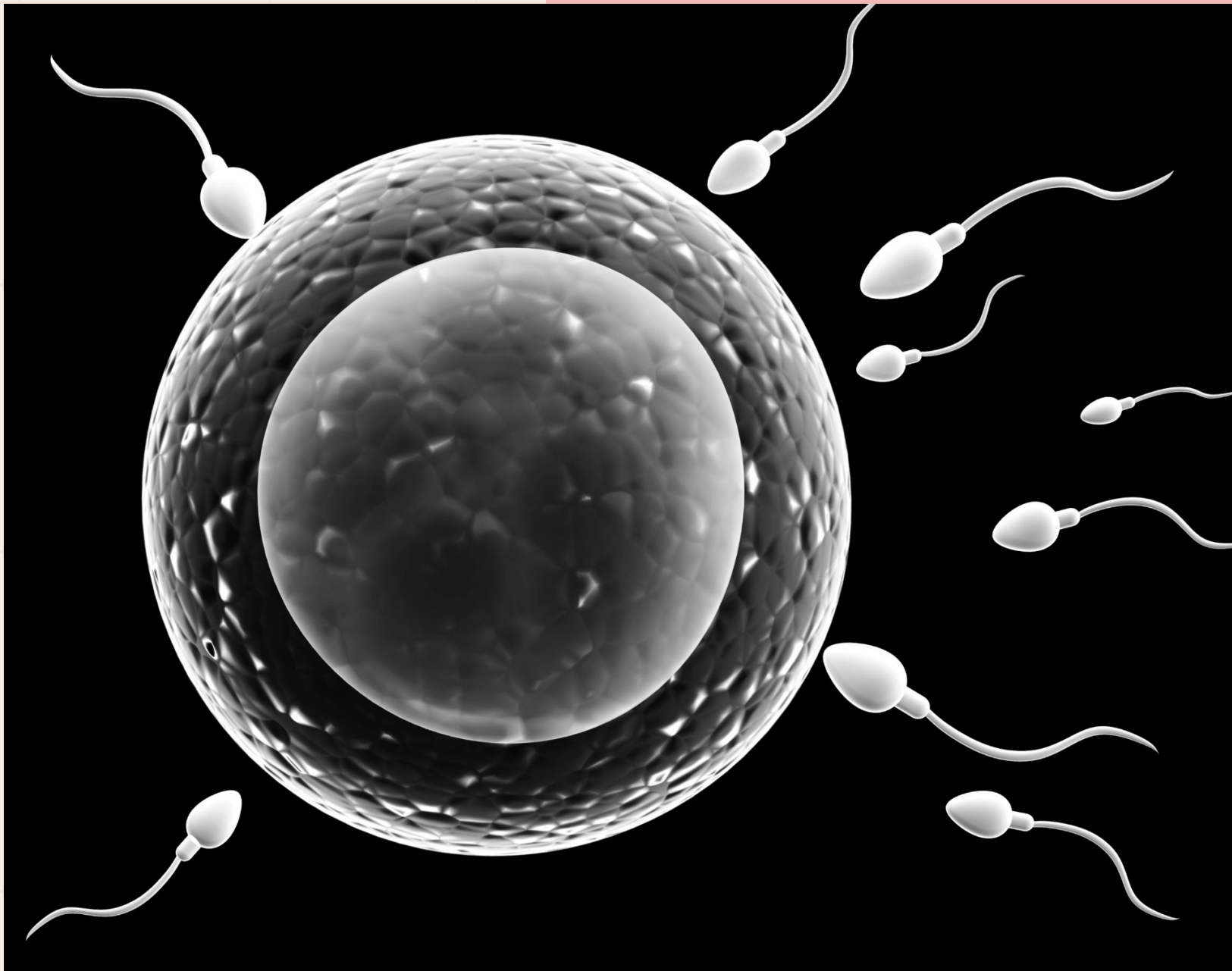
Em média, as chances ficam entre 15% e 20% por ciclo, dependendo da idade e de outros fatores, como a qualidade do esperma.



# Inseminação Intrauterina (IIU)

## O que é:

A Inseminação Intrauterina é uma técnica que facilita o encontro do óvulo com os espermatozoides. Nesta técnica, os espermatozoides são inseridos diretamente no útero, no momento exato da ovulação.



## Como funciona:

- Primeiro, os ovários são estimulados com medicamentos, para que liberem um ou mais óvulos.
- O sêmen é coletado e preparado em laboratório, para selecionar os melhores espermatozoides.
- No momento ideal, os espermatozóides são colocados dentro do útero com a ajuda de um pequeno cateter.

## Para quem é indicado:

- Casais com alterações leves no espermatozóide
- Casais homoafetivos femininos
- Mulheres que usam sêmen de doador, como em casos de maternidade independente
- Distúrbios de ovulação
- Infertilidade Sem Causa Aparente (ISCA)

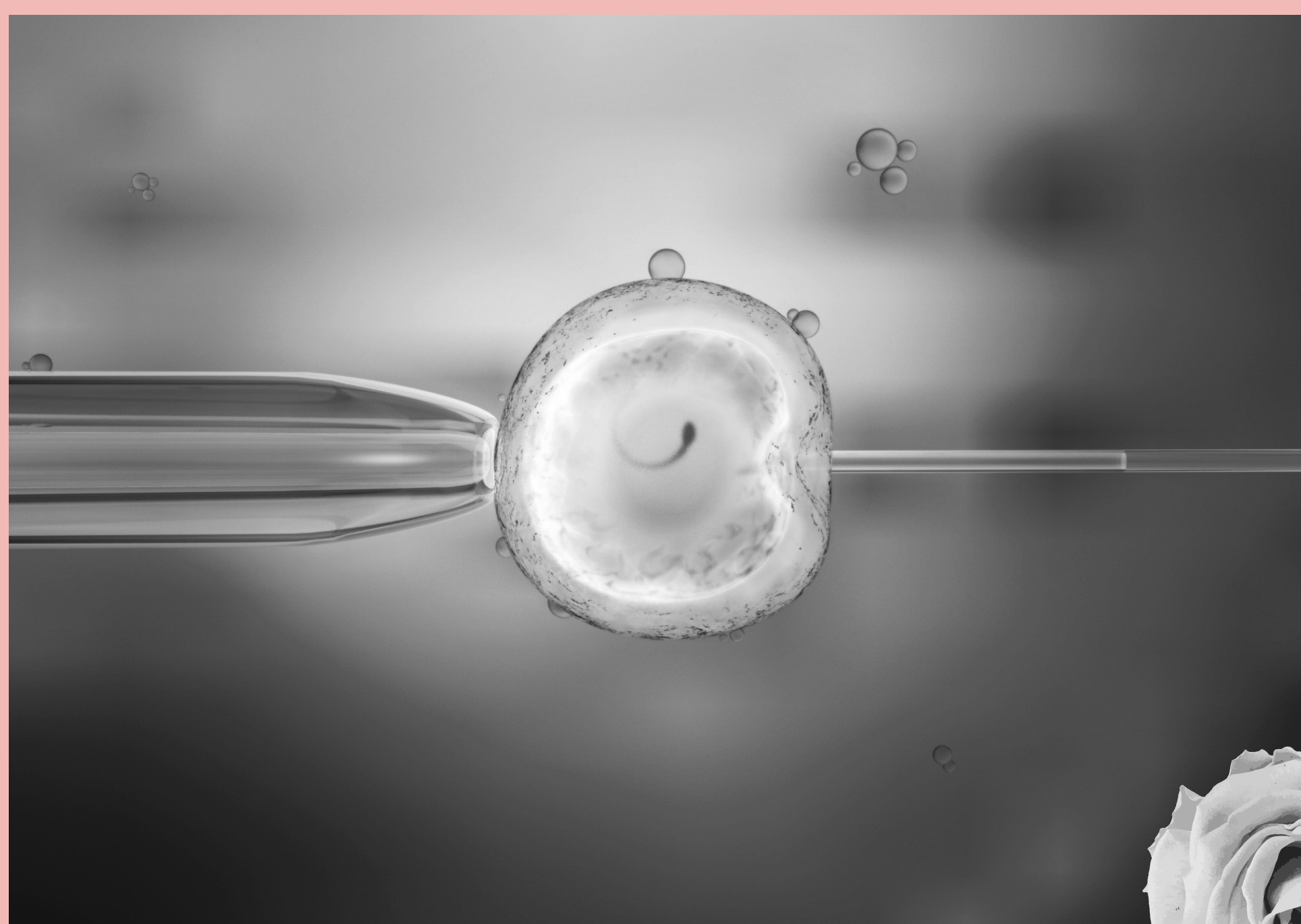
## Taxas de sucesso:

Variam entre 10% e 25% por ciclo, dependendo da idade da mulher e da causa da infertilidade.

**Entenda neste vídeo como é feita a estimulação ovariana:**



**Clique  
para  
assistir.**



# Fertilização in Vitro (FIV)



## O que é:

A FIV é um tratamento mais avançado, que pode ser indicado para casos mais complexos de infertilidade, **geralmente indicada a partir de 12 meses de tentativas de gravidez sem sucesso, podendo ter indicação antes desse período para mulheres acima dos 35 anos** ou até mesmo indicação imediata para homens que passaram por vasectomia e mulheres que fizeram a laqueadura e desejam ter novamente a possibilidade de gerar filhos.

É um tratamento que visa otimizar as chances de ter o bebê nos braços. Nessa técnica, a fertilização ocorre fora do corpo, em laboratório, e o embrião formado é transferido para o útero.

## Como funciona:

- O processo começa com a estimulação ovariana, em que as medicações injetáveis ajudam os ovários a produzir vários óvulos de uma só vez.
- Os óvulos são coletados por meio de um procedimento simples de aspiração via vaginal com anestésico para que a mulher não sinta desconfortos.
- Em laboratório, os óvulos são fertilizados com os espermatozoides do parceiro ou doador.
- Após alguns dias de cultivo, os embriões são transferidos para o útero.

## Para quem é indicado:

- Mulheres com endometriose grave ou obstrução nas trompas.
- Casais que tentaram outros tratamentos sem sucesso.
- Homens com alterações graves no esperma.
- Mulheres com baixa reserva ovariana, pois otimiza o tempo de tentativas, aumentando as chances de gravidez.

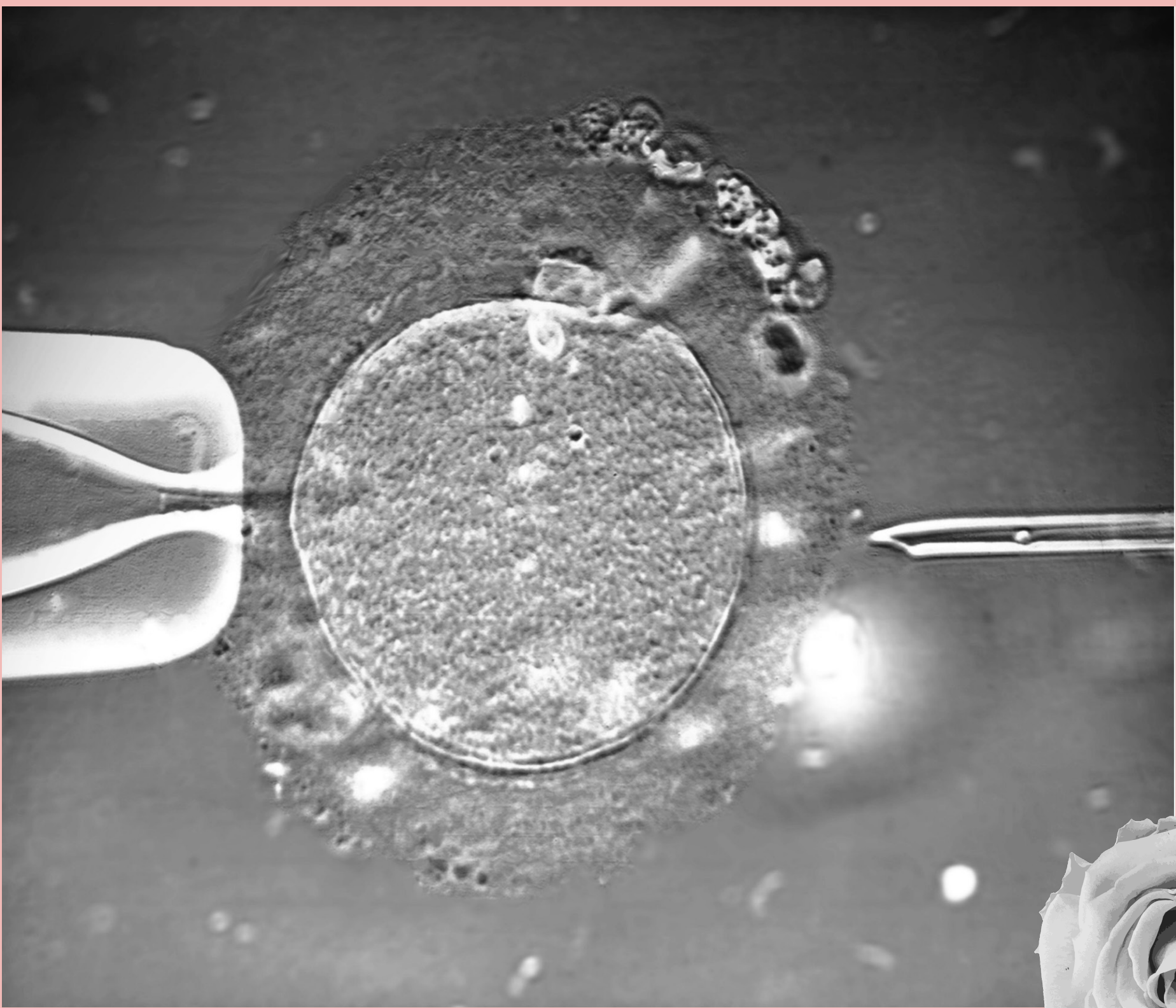
## Taxas de sucesso:

Dependem muito da idade da mulher, mas variam entre 30% e 60% por ciclo.

Entenda neste vídeo o passo a passo da Fertilização in Vitro:



Clique  
para  
assistir.



# Injeção Intracitoplasmática de Espermatozóides (ICSI)

## O que é:

A ICSI é uma técnica dentro da Fertilização In Vitro, que seleciona o melhor espermatozóide a fertilizar o óvulo. Aqui, um único espermatozóide é injetado diretamente no óvulo.



## Como funciona:

- Os passos são os mesmos da FIV, com a diferença que no laboratório, o espermatozóide é injetado diretamente no óvulo.
- Os embriões formados são transferidos para o útero.

## Para quem é indicado:

- Casais com infertilidade masculina grave.
- Mulheres com baixa resposta à estimulação ovariana.
- Mulheres com endometriose grave ou obstrução nas trompas.
- Casais que tentaram outros tratamentos sem sucesso.
- Mulheres com baixa reserva ovariana, pois otimiza o tempo de tentativas, aumentando as chances de gravidez.

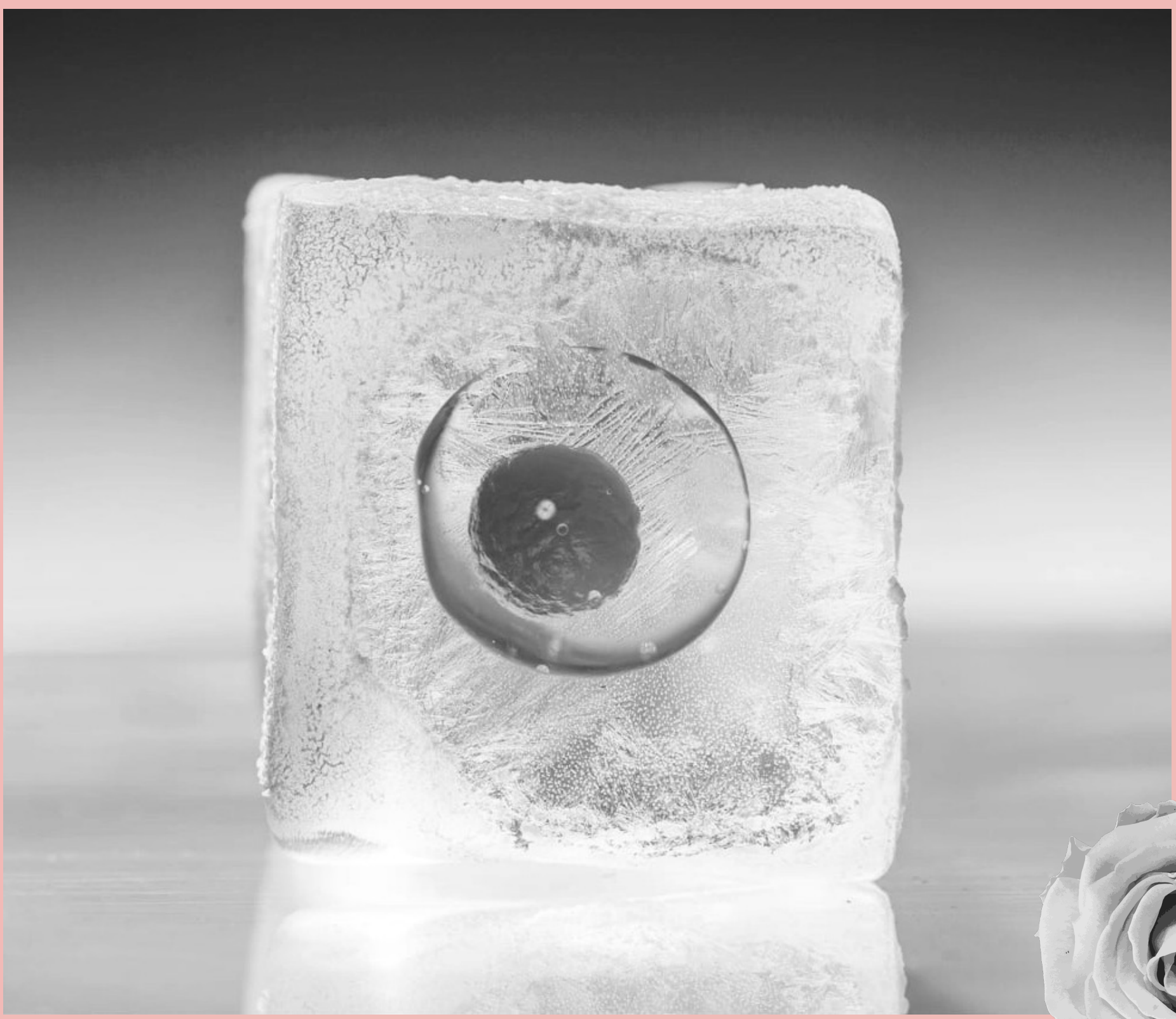
## Taxas de sucesso:

Semelhantes à FIV: 30% a 60%, dependendo da idade e do caso específico.

Neste vídeo a embriologista Juliana Polisseni explica a diferença entre as técnicas e detalha sobre a ICSI:



Clique  
para  
assistir.



# Congelamento de Óvulos

## O que é:

O congelamento de óvulos é um procedimento que permite preservar a fertilidade feminina para o futuro. **Os óvulos são coletados, congelados e armazenados para serem utilizados em uma tentativa de gravidez posteriormente, quando a mulher decidir que é o momento certo.**

## Como funciona:

- O processo começa com a estimulação ovariana, onde hormônios são administrados para estimular os ovários a produzirem mais óvulos do que em um ciclo natural.
- A maturação dos óvulos é acompanhada por ultrassonografias e exames de sangue.
- Quando os óvulos atingem o estágio ideal, eles são coletados por meio de um procedimento chamado punção ovariana, que é feito sob sedação e dura poucos minutos.
- Os óvulos maduros são congelados em nitrogênio líquido por meio da técnica de vitrificação, um método seguro e eficaz que mantém a qualidade dos óvulos preservada por tempo indeterminado.



## **Para quem é indicado:**

- Mulheres que desejam adiar a maternidade por motivos pessoais ou profissionais, mantendo a mesma qualidade dos óvulos do momento em que foram retirados.
- Pacientes que vão passar por tratamentos médicos que podem comprometer a fertilidade, como quimioterapia ou radioterapia.
- Mulheres com histórico familiar de menopausa precoce.

## **Taxas de sucesso:**

A taxa de sucesso do congelamento de óvulos depende principalmente da idade da mulher no momento da coleta.

**Óvulos congelados antes dos 35 anos tendem a ter melhores taxas de fertilização quando utilizados no futuro.**

As estimativas indicam que, em média, cada óvulo congelado tem uma taxa de sucesso de cerca de 5% na gravidez com nascimento vivo. Sendo assim, a chance de ter um bebê a partir de 12 óvulos congelados, por exemplo, é de cerca de 60%.

**Fonte:** <https://jornal.usp.br/atualidades/aumenta-a-procura-por-congelamento-de-ovulos-no-brasil-mesmo-com-custo-elevado/>



# Congelamento de Embriões

## O que é:

O congelamento de embriões é uma alternativa ao congelamento de óvulos e consiste em fertilizar os óvulos em laboratório antes de armazená-los congelados.

Assim, quando a mulher ou o casal decidir tentar a gravidez, os embriões já estarão formados e prontos para serem transferidos ao útero.



## Como funciona:

- O primeiro passo é o mesmo da FIV: estimulação ovariana, coleta dos óvulos e fertilização em laboratório com o espermatozoide do parceiro ou doador.
- Os embriões resultantes são cultivados no laboratório por alguns dias e, aqueles com melhor qualidade, são congelados por meio da vitrificação.
- No futuro, quando a mulher ou o casal desejar engravidar, um embrião é descongelado e transferido para o útero.

## **Para quem é indicado:**

- Casais que fazem FIV e desejam armazenar embriões excedentes para futuras tentativas.
- Mulheres que irão passar por tratamentos que possam afetar a fertilidade, como quimioterapia.
- Casais que desejam postergar a gravidez, mas querem preservar embriões já formados.

## **Taxas de sucesso:**

Os embriões congelados mantêm praticamente a mesma taxa de sucesso dos embriões frescos. As chances variam conforme a idade da mulher no momento da coleta dos óvulos e a qualidade embrionária.



# Biópsia embrionária e diagnóstico genético pré-implantacional (pgt)

## O que é:

A biópsia embrionária é um procedimento realizado durante a Fertilização in Vitro (FIV) para analisar geneticamente os embriões antes da transferência para o útero.

Esse exame permite identificar possíveis alterações cromossômicas ou doenças genéticas, ajudando a aumentar as chances de uma gravidez bem-sucedida e saudável.



## Como funciona:

- Após a fertilização dos óvulos em laboratório, os embriões são cultivados por cerca de cinco a seis dias, até atingirem o estágio de blastocisto.
- Neste estágio, algumas células são retiradas do embrião para análise genética. Esse processo não compromete o desenvolvimento do embrião.

- O material coletado é examinado para identificar anormalidades cromossômicas ou doenças hereditárias específicas.
- Apenas embriões considerados saudáveis são selecionados para transferência ao útero.

### **Para quem é indicado:**

- Mulheres acima de 37 anos, pois há maior risco de alterações cromossômicas nos óvulos.
- Casais com histórico de doenças genéticas na família.
- Casais que passaram por abortos de repetição ou falhas anteriores em FIV.

### **Taxas de sucesso:**

A PGT não aumenta diretamente a taxa de gravidez, mas reduz o risco de abortamento e de transferência de embriões com alterações genéticas, aumentando as chances de uma gestação saudável.



Mito

ou

Verdade?

**Os tratamentos de fertilidade são rodeados por mitos que, muitas vezes, geram expectativas irreais ou dúvidas desnecessárias.**

**Aqui desmistificamos alguns pontos importantes:**

**"Se o primeiro ciclo não der certo, nenhum outro vai funcionar"**

**Mito! Cada ciclo de tratamento é único. As taxas de sucesso aumentam com a repetição, especialmente na Fertilização in Vitro, onde ajustes podem ser feitos com base nos resultados anteriores.**

**"FIV não é garantia de gravidez"**

**Verdade! Apesar das altas taxas de sucesso, a FIV não garante gravidez, pois fatores como idade, saúde do útero e qualidade dos embriões influenciam os resultados. Mas é fato que ela otimiza as chances.**

"A dificuldade para engravidar é sempre ligada à mulher"

**Mito! A infertilidade atinge igualmente homens e mulheres. Estima-se que a infertilidade masculina corresponda a cerca de 40% dos casos de dificuldade de concepção.**



# Recomendações Importantes

Muitas mulheres relatam sentir que o processo de FIV começou rápido demais, sem uma análise prévia mais detalhada ou um preparo pré-concepcional. Pensando nisso, reunimos aqui algumas informações importantes para você.

## Exames recomendados:

**Hormonal:** Avaliar níveis de FSH, LH, estradiol e antimulleriano (AMH).

**Uterino:** Ultrassom transvaginal e histerossalpingografia para verificar a cavidade uterina e as trompas.

**Masculino:** Espermograma para avaliar a qualidade e quantidade dos espermatozoides.

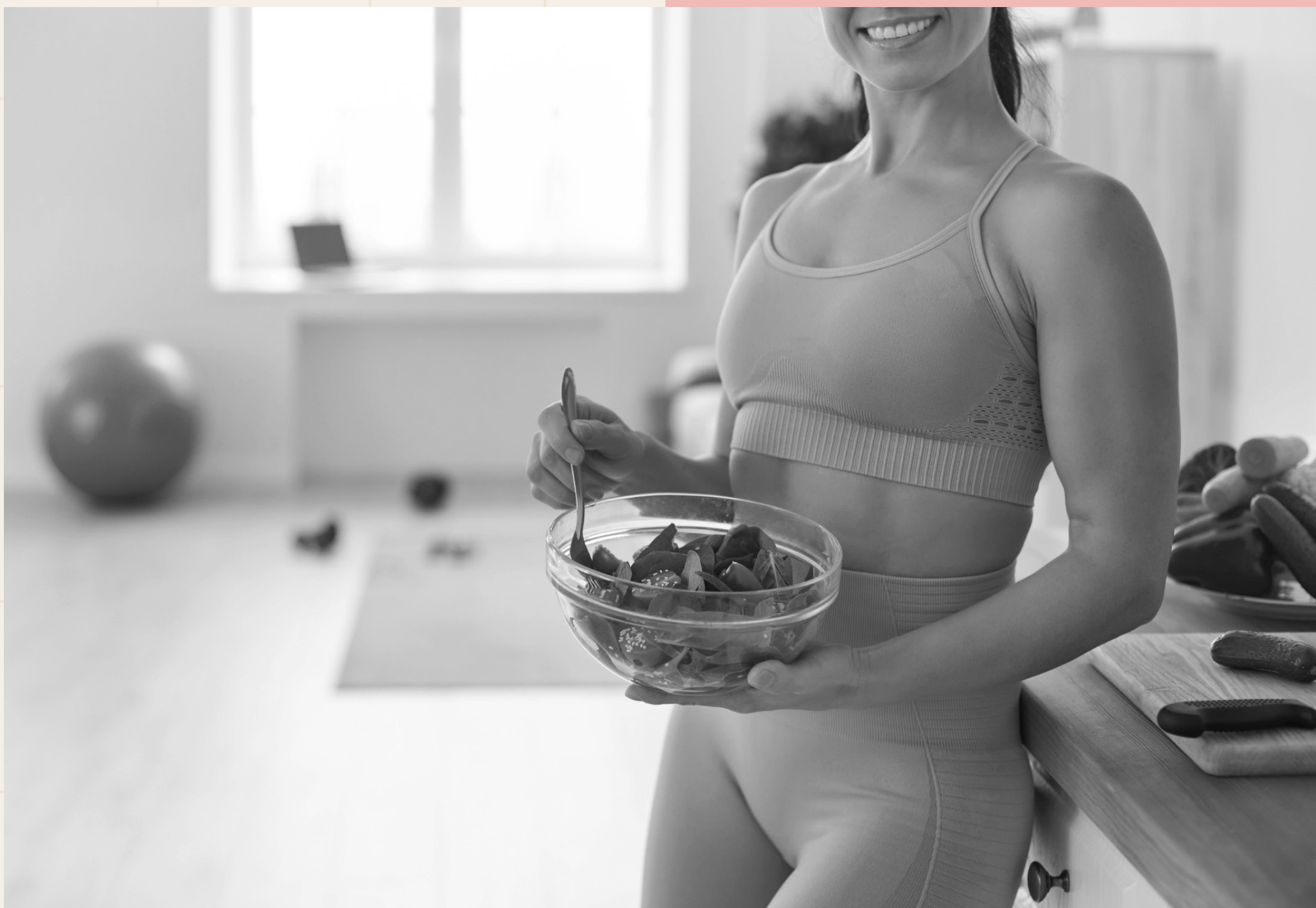
## Mudança de hábitos:

Adotar hábitos saudáveis pelo menos três meses antes da Fertilização In Vitro, por exemplo, pode melhorar significativamente as chances de sucesso.

**Por que 3 meses?** É o tempo médio que os óvulos que irão amadurecer levam para finalizar seu processo, e é também o tempo que os espermatozoides levam para se renovarem.

## Mudanças Recomendadas:

- Dieta equilibrada, rica em nutrientes antioxidantes.
- Redução do consumo de álcool e eliminação do tabagismo.
- Prática regular de exercícios físicos moderados.



## Suplementação:

Tomar suplementos pode otimizar as chances de gravidez, mas isso deve ser feito sob orientação médica.

## Quais suplementos são indicados?

**Ácido fólico:** Reduz o risco de malformações fetais.

**Vitamina D:** Relacionada à qualidade dos óvulos e receptividade do endométrio.

**Ômega-3:** Auxilia na redução de inflamações.

**Coenzima Q10:** importante antioxidante, aumenta a energia nos óvulos, melhorando sua qualidade. “Ela é frequentemente indicada para mulheres que desejam melhorar a qualidade dos óvulos, especialmente acima dos 35 anos. Isso porque ajuda a combater o estresse oxidativo nas células, incluindo os óvulos. Estudos sugerem que ela pode melhorar a qualidade dos óvulos em mulheres com idade avançada ou baixa reserva ovariana”, conta a nutricionista Iris Dalston, da Clínica Nidus.

### **#Importante:**

**Suplementos não substituem uma dieta equilibrada, mas podem ser complementares. Fique de olho!**



# Principais dúvidas respondidas por especialistas

Selecionamos algumas das perguntas mais comuns que recebemos em nossas redes sociais e também que chegam nos consultórios da Clínica Nidus, e pedimos que a equipe de profissionais respondessem.

## Quanto tempo dura um ciclo de FIV?

Um ciclo completo, desde a estimulação ovariana até a transferência do embrião, pode levar de 4 a 6 semanas, já que a FIV é dividida em etapas.



A estimulação ovariana costuma durar cerca de 10 a 12 dias, já a punção de gametas e coleta do espermatozoide é feita em um dia, a fecundação em laboratório costuma ser de cinco dias, e só então esse embrião é transferido para o útero. **Recomendamos que o teste de gravidez seja realizado cerca de 12 dias após a transferência do embrião**", explica a ginecologista Fernanda Polissení, especialista em reprodução humana e diretora médica da Clínica Nidus.

## Quantos embriões são transferidos na FIV?

Depende do caso e da idade da mulher. Antigamente era bem mais comum a transferência de dois a três embriões. Atualmente a recomendação mais seguida é de transferir um único embrião por vez. Pelas novas Regras do Conselho Federal de Medicina (CFM), o número de embriões que podem ser transferidos em uma única FIV depende da idade da paciente.



**Mulheres de até 37 anos podem transferir até dois embriões e, acima desta idade, até três embriões.** Mas caso os embriões tenham passado por teste genético e sejam saudáveis, a transferência é limitada a dois embriões, independentemente da idade. Apesar das regras, alertamos sobre os riscos elevados em casos de gestações gemelares e levamos sempre em conta o histórico de saúde da mulher e a vontade do casal”, conta o ginecologista Josélio Vitoi Rosa, especialista em reprodução assistida, da Clínica Nidus.

## É Possível "Subir" o Resultado do exame Antimulleriano?

O exame Antimulleriano (AMH) é um marcador da reserva ovariana, mas não reflete a qualidade dos óvulos.



**Algumas intervenções, como a suplementação com DHEA ou mudanças no estilo de vida, podem elevar os níveis de AMH, mas isso não significa que a reserva ovariana "melhorou", apenas que houve uma maior resposta à estimulação, mas a qualidade dos óvulos dependerá de outros fatores, como idade e saúde geral", explica a nutricionista Iris Dalston, especializada em fertilidade, e que faz parte da equipe multidisciplinar da Clínica Nidus.**

## A estimulação ovariana é dolorosa?



O procedimento não é doloroso, mas pode causar desconforto em algumas mulheres devido aos hormônios. Dores abdominais, náuseas, vômitos ou diarreia podem acontecer. **Já a punção dos óvulos, que é a captação deles, é feita com anestesia para evitar desconfortos, e dura cerca de 20 minutos apenas”,** conta a médica Fernanda Polisseni.

# Vamos juntas rumo ao seu bebê nos braços!

A jornada para a maternidade exige paciência, informação e apoio.

Com este guia, esperamos que você se sinta mais preparada para tomar decisões informadas sobre os tratamentos e os cuidados necessários para aumentar suas chances.

Lembre-se: cada etapa é única, e o mais importante é estar cercada de boas orientações e acolhimento.

**Para mais informações e materiais exclusivos, siga acompanhando nossos conteúdos.**

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:

**mãeaos** 40

@maeaos40

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

 **nidus**  
Medicina Reprodutiva

@clinnanidus

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