



# Tratar a *infertilidade*

Quer engravidar e não consegue? Conheça as técnicas de procriação medicamente assistidas [PMA] disponíveis em Portugal, e saiba o que é que pode mudar no seu estilo de vida para melhorar as suas possibilidades de conceção.

por Filipa Basílio da Silva

**A**s causas por detrás da incapacidade de conceber podem ser impossíveis de identificar, mesmo recorrendo à tecnologia mais avançada. Mas, às vezes, não é apenas na reprodução que precisamos de ajuda e, por desconforto ou simplesmente falta de informação, batemos na porta errada. Por isso, quisemos reunir dados relativos à infertilidade es-

pecificamente, e também apresentar um debate que corre, sobretudo, nos laboratórios entre especialistas da Medicina da Reprodução. Conheça os factos, os números e aumente as probabilidades de engravidar.

## Antes do tratamento, saiba que...

É possível prevenir a infertilidade. Se pretende ter filhos deve tratar tão cuidadosamente do seu corpo como se já estivesse grávida – não só melhora a sua saúde como a do bebé. O mesmo se aplica ao seu parceiro. No geral, o que faz bem ao organismo aumenta as probabilidades de conceber. Assim, procure dormir mais, comer melhor (não é mais!), fazer exercício físico, tomar vitaminas e minerais (como o ácido fólico), passar mais tempo com as pessoas de quem mais gosta e rodear-se das coisas que lhe dão energia e a motivam todos os dias. “Uma mulher e um homem que tentem engravidar cedo, não tenham tido relações sexuais desprotegidas com parceiros que não conheçam e que tenham uma alimentação e estilo de vida saudáveis terão uma probabilidade muito maior de engravidar”, avança Isabel Torgal, médica especialista em Ginecologia/Obstetrícia com subespecialização em Medicina da Reprodução no Centro de Estudos de Fertilidade. E se suspeitar que é infértil procure ajuda especializada, para não “comprometer de forma significativa o futuro reprodutivo do casal ou implicar o recurso a múltiplos tratamentos”, salienta Maria José Carvalho, Diretora do Centro Médico de Assistência à Reprodução.

Entende-se por infertilidade a incapacidade de um casal conceber após 12 meses de tentativas, porém Isabel Torgal confirma que “este limite por vezes é encurtado, quando há uma causa óbvia para a infertilidade ou a mulher tem mais de 35 anos”. Apenas se fala de esterilidade quando uma pessoa não consegue engravidar de todo, inclusivamente com a ajuda da Medicina da Reprodução. Contudo, Maria José Carvalho sublinha que “com o avanço das técnicas de PMA o termo esterilidade tem vindo a ser ultrapassado”.

Entre as principais causas da infertilidade na mulher estão a ausência completa ou

parcial da permeabilidade tubária, a incapacidade da trompa em captar o óvulo, a baixa reserva de ovócitos, quistos ováricos e fibromiomas. No homem também pode dificultar o processo reprodutivo natural as disfunções ou alterações da qualidade do esperma. Além destas causas, para ambos os sexos, existem “fatores sociais e ambientais que se correlacionam com o adiamento da idade reprodutiva e com uma maior exposição a diferentes e vários factores de risco”, adianta Maria José Carvalho. “A infertilidade é o resultado comum de um distúrbio que poderá ser genético, orgânico ou adquirido ao longo da vida”, explica. Neste sentido, ter um estilo de vida dominado pelo *stress*, consumo de álcool e drogas e uma alimentação inadequada não ajuda. Já a ginecologista Isabel Torgal realça que a principal causa “tem a ver com a idade em que as mulheres decidem ter filhos”, sendo cada vez mais comum encontrar casos que “tentam ser mães pela primeira vez, frequentemente, acima dos 40 anos”.

*“A infertilidade  
é o resultado comum  
de um distúrbio  
que poderá ser  
genético, ou adquirido  
ao longo da vida”,*

MARIA JOSÉ CARVALHO, CENTRO  
MÉDICO DE REPRODUÇÃO ASSISTIDA

### **Os tratamentos mais usados**

“A primeira atitude a tomar relativamente a um casal infértil será de estabelecer uma relação de confiança”, declara Maria José Carvalho. As especialistas concordam que os casais incapazes de conceber devem ser acompanhados por um psicólogo durante os tratamentos, visto que “por vezes a infertilidade vem associada a uma carga psicológica com a qual é difícil os casais lidarem e essa instabilidade põe, frequentemente, em causa o equilíbrio da própria união conjugal, e até a respectiva vida social e profissional”, diz Isabel Torgal.



E foi com o objetivo de reduzir a ansiedade e depressão das mulheres inférteis que uma equipa da Universidade de Coimbra desenvolveu o primeiro programa do mundo baseado no *Mindfulness* (ou atenção plena), que ensina as pessoas a lidarem com os seus pensamentos e emoções. Os investigadores, liderados por Ana Galhardo, compararam os resultados de dois grupos de mulheres inférteis que mostravam elevados níveis de ansiedade e depressão: um composto por 55 pessoas a quem foi aplicado o Programa baseado no *Mindfulness para a Infertilidade*; e outro de controlo com 41 membros (sem intervenção). Após as 10 sessões do programa, enquanto o último grupo não registou alterações expressivas, o primeiro revelou níveis baixos de ansiedade e depressão face ao início do programa. A equipa de investigadores portugueses provou que esta pioneira ferramenta de intervenção psicológica ajuda as mulheres inférteis a reduzirem os níveis de ansiedade e depressão substancialmente. Este estudo tem gerado tanto interesse junto da comunidade científica internacional, que já estão a ser concretizadas parcerias com universidades, hospitais e clínicas de fertilidade.

Quanto à Medicina da Reprodução propriamente dita, “em Portugal, fazem-se todas as mais modernas técnicas de procriação medicamente assistida”, esclarece Isabel Torgal. Distinguem-se dois tipos de tratamentos: a fecundação feita no interior do corpo da mulher, e no meio laboratorial. No primeiro caso, inclui-se a inseminação intrauterina, em que uma amostra de esperma é transferida para o útero após um período de estimulação dos ovários. E, no último caso, a fertilização *in vitro* clássica (FIV), ou a microinjecção intracitoplasmática de espermatozóide (ICSI). “Estes tratamentos podem ser feitos com óvulos e espermatozoides do casal, ou com recurso a gâmetas de dadores (masculinos ou femininos)”, continua Isabel Torgal.

### Ameaça real ou fictícia?

“Os tratamentos de fertilidade ameaçam a humanidade”, alertou um dos pioneiros da tecnologia de fecundação *in vitro*, Robert Winston. Recentemente, este cientista britânico veio atizar um debate que começou em 1978, quando nasceu Louise Brown, a primeira bebé proveta. Gregory Stock afirma que “querer melhorar é humano”, e que as ciências biológicas associadas a uma tecnologia cada vez mais precisa e poderosa nos podem ajudar a controlar a forma como nos reproduzimos. E, na opinião deste bio-físico norte-americano, é inevitável que alguém tente modificar a genética humana para, mais tarde, podermos escolher os genes dos nossos filhos. Segundo Stock, já é possível fazer triagem de embriões para evitar que o bebé herde ou nasça com doenças raras. Resumidamente, extrai-se uma célula de um embrião composto por seis a oito células, realizam-se uma bateria de

testes a essa célula e dependendo dos resultados ou usamos esse embrião, ou descartamo-lo. O problema é que a técnica pode, nas palavras de Gregory Stock, ser usada para escolher a personalidade e o feitio dos filhos. Brevemente, esta

tecnologia “mudará o significado de ser humano”, garante Stock. Embora estejamos a acelerar a nossa evolução, ainda não é claro onde este progresso nos vai conduzir. A incerteza leva-nos a fantasiar cenários mais do “domínio da ficção científica do que dos avanços médicos e tecnológicos reais”, comenta a ginecologista-obstetra Isabel Torgal. Também Maria José Carvalho se mostra convicta de que “o nosso corpo clínico e a generalidade dos casais possuem a sabedoria suficiente para procurarem ou recusarem os excessos de intervencionismo”. Mas, ainda assim, Isabel Torgal ressalva que “todo o cuidado é pouco e não devemos baixar a guarda”. Quando está em causa o livre-arbítrio de seres humanos, a sociedade não deve ficar fora do debate.

*A Universidade de Coimbra desenvolveu um programa baseado no Mindfulness, que ajuda a reduzir a depressão e a ansiedade de mulheres inférteis*

### Os números da infertilidade

Contrariamente ao que é comumente transmitido nas sociedades, mulheres e homens partilham a mesma probabilidade de serem inférteis, cerca de 30%. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, entre 60 e 80 milhões de pessoas têm dificuldades em engravidar em algum momento da vida. Em 2013, cerca de 500 mil casais portugueses não conseguiam ter filhos e, segundo a Associação Portuguesa de Infertilidade, estima-se que 17,5% dos casais em idade reprodutiva sofram de infertilidade. Isabel Torgal relembra que em todo o mundo “já nasceram mais de 5 milhões de crianças” graças às técnicas de procriação medicamente assistida.

### Bebés por medida

Cunhado pelo antropólogo britânico Francis Galton em 1883, o termo eugenia refere-se à aplicação de técnicas que podem aperfeiçoar (ou arruinar) o património genético do ser humano. Galton defendia que a habilidade mental e as características físicas com que nascemos estão diretamente relacionadas com a nossa raça. Neste sentido, aquela que melhor transmitisse as suas características aumentava as probabilidades de os seus descendentes sobreviverem e dominarem as restantes raças. Desde finais do século XIX que esta teoria esteve envolta em controvérsia, mas ganhou contornos macabros com a ideologia nazi que levou a cabo uma limpeza étnica, assassinando milhões de pessoas. Apesar das severas implicações éticas que a eugenia acarreta, cada vez mais cientistas asseguram que não só é possível mudar a natureza humana a alterar a nossa evolução, como nunca estivemos tão próximos de ver testada esta teoria. A hipótese pode ser ensaiada em laboratório, ou aplicada através de medidas sociais. Os governos podem vir a aprovar leis que impeçam deficientes e doentes hereditários de terem filhos (como aconteceu em 1913, na Grã-Bretanha) e a encorajar os indivíduos que apresentem melhores qualidades a conceberem. Uma coisa é certa, as técnicas usadas actualmente na Medicina da Reprodução já permitem prever e evitar que os bebés herdem certas doenças.