

EBOOK

ALÉM DA BIOLOGIA: A DIMENSÃO PSICOLÓGICA DA REPRODUÇÃO ASSISTIDA

*GUIA DE APOIO À MULHER
E AO CASAL TENTANTE*



Thalyta



Laguna
PSICÓLOGA

Sobre a autora



THALYTA LAGUNA

Psicóloga, mestranda em Ginecologia e Obstetrícia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pós-graduanda em Reprodução Humana Assistida e em Psicologia Perinatal e da Perinatalidade. Também é pós-graduada em Avaliação Psicológica e está em formação em Psicologia Baseada em Evidências.

Tem um compromisso profundo em fornecer apoio emocional e psicológico, acompanhando as famílias em cada etapa das jornadas de concepção, gravidez, parto e puerpério. Seu trabalho é marcado pela empatia e pelo cuidado, criando um ambiente acolhedor e seguro para que os pacientes possam compartilhar suas experiências, alegrias e desafios.

Acredita na importância de fortalecer os vínculos familiares e promover o bem-estar emocional durante esses momentos transformadores da vida.



A saúde reprodutiva está intimamente ligada à vida social e à realização pessoal, por isso, quando afetada, pode gerar uma carga emocional que carece de atenção.

A gestão das emoções é um aspecto crucial e que não deve ser negligenciado, especialmente durante o tratamento de Reprodução Humana Assistida.



Compreendendo brevemente a infertilidade	06
O que é a infertilidade	07
Dados Gerais	07
Avaliação do casal com dificuldades para engravidar	09
Reprodução Assistida	09
Os impactos psicológicos da infertilidade e da reprodução assistida	11
O impacto do diagnóstico	12
A dor da infertilidade: Uma gama de sentimentos	14
Impacto na autoestima e identidade pessoal	15
Dores emocionais comuns: tristeza, frustração, raiva	16
Efeitos nos relacionamentos: Pressões no relacionamento conjugal	17
Desafios na comunicação entre parceiros	18
Impacto nas relações sociais e familiares	19
O estresse do tratamento	20
Consequências Psicológicas dos Insucessos: Luto e desapontamento	22
A importância do autocuidado	24
Conciliando a rotina durante o tratamento	25
Cuidados com seu estilo de vida	26
A espera dos resultados	27
Meu beta deu negativo. E agora?	28
Estratégias psicológicas de apoio durante a jornada da reprodução assistida	29
Apoio psicológico	30
Técnicas de redução de estresse	32
Desenvolvimento da Resiliência	34
O tão sonhado positivo	36
Referências Bibliográficas	39





Compreendendo
brevemente a
infertilidade

O que é a infertilidade

Atualmente, define-se infertilidade como a incapacidade de conseguir uma gestação bem-sucedida após 12 meses ou mais de relações sexuais regulares sem uso de métodos contraceptivos. Ainda, quando existe comprometimento da capacidade reprodutiva feminina ou masculina^{1,2}.

A infertilidade, apesar de não ser um agravo que ameace a vida dos indivíduos, é uma condição que deve ser considerada como um sério problema de saúde pública, visto que pode provocar a diminuição da qualidade de vida, além de desencadear alterações emocionais significativas e problemas de saúde mental e psíquica².

Dados Gerais

Estima-se que a infertilidade afeta 17,5% da população adulta globalmente, o que equivale a cerca de 1 em cada 6 pessoas. A prevalência de infertilidade entre casais brasileiros é estimada em torno de 15%, alinhada com as taxas globais³. As causas que podem levar a infertilidade são atualmente divididas em:

Quadro 1 - Causas da infertilidade e sua distribuição

Fatores Masculinos	Fatores Anatômicos Femininos	Fatores Hormonais Femininos	Sem Causa Aparente
40%	25%	25%	10%

Os fatores de risco associados a infertilidade são variados e podem incluir:

Quadro 2 - Fatores de risco²

Mulheres	Homens
Idade	
Tabagismo	
Quimioterapia	
Radioterapia	
Infecções Sexualmente Transmissíveis	
Obesidade	
Estresse	
Doenças Inflamatórias Pélvicas	Infecções Urológicas
Consumo Excessivo de Álcool	Consumo de Álcool e Drogas
Consumo de Drogas	Uso de Esteróides Anabolizantes
Práticas de Exercícios Físicos Extenuantes	História de Orquite
	Exposição Excessiva ao Calor
	Exposição a Agentes Tóxicos e Toxinas

Assim, busca-se oferecer uma compreensão acerca dos impactos psicológicos da infertilidade e dos tratamentos, juntamente com ferramentas práticas para gerenciar o estresse e a ansiedade. Esperamos que, ao abordar a dimensão psicológica da reprodução assistida, possamos contribuir para uma jornada mais positiva e equilibrada para todos os envolvidos.

Avaliação do casal com dificuldades para engravidar

De acordo com a literatura médica sobre o tema, o início da avaliação do casal com dificuldade para engravidar deve considerar, além da definição de infertilidade, a diminuição evidente da reserva ovariana de acordo com a idade da mulher. Assim, recomenda-se que o casal procure avaliação médica:

Quadro 3- Início da avaliação do casal com dificuldades para engravidar²

Imediatamente
Mulheres com mais de 40 anos
Presença de condições que podem causar dificuldades para engravidar: <ul style="list-style-type: none">- Ciclos irregulares, oligomenorreia, amenorreia- Presença ou suspeita de doença uterina, tubária, peritoneal ou endometriose- Presença ou suspeita de subfertilidade de causa masculina- Disfunção sexual
Predisposição genética ou adquirida para diminuição da reserva ovariana (quimioterapia, radioterapia etc.)
Após 6 meses de tentativas
Mulheres entre 35 e 40 anos
Após 12 meses de tentativas
Mulheres antes dos 35 anos

Reprodução Assistida

Após criteriosa avaliação médica, um plano de tratamento será traçado considerando aspectos como a idade da mulher e a(s) causa(s) da infertilidade. Em algumas situações, as técnicas de reprodução assistida são alternativas que visam atingir o objetivo dos indivíduos e casais: a gravidez e o nascimento do bebê. Isso posto, essas técnicas podem ser de baixa ou alta complexidade. Abaixo, citam-se as principais técnicas utilizadas atualmente².

Baixa complexidade:

Coito programado com ou sem indução da ovulação: Identifica-se o período fértil e orienta-se o momento adequado para que ocorra a relação sexual, visando aumentar a chance de concepção.

Inseminação intrauterina (IIU):

Trata-se da deposição de sêmen processado e concentrado na cavidade intrauterina no período da ovulação natural ou estimulada. A inseminação pode ser homóloga (com sêmen do parceiro) ou heteróloga (com sêmen de doador)².

Alta complexidade:

Fertilização in vitro (FIV): Fertilização do oócito pelo espermatozoide dentro de uma placa de laboratório. Na FIV, a seleção do espermatozoide que fecundará o oócito ocorre de maneira natural, entre os espermatozoides que estão em contato com o oócito na placa de cultivo.

Injeção intracitoplasmática de espermatozoides:

Técnica em que um único espermatozoide é selecionado previamente e injetado dentro do oócito, dando início ao processo de fertilização.² Nos procedimentos de alta complexidade, caso haja fertilização do óvulo, seguida da divisão celular, o embrião é transferido para o útero da mulher e espera-se que ocorra a implantação no endométrio, seguida pela gestação e nascimento do bebê.

Procurar ajuda e obter informações
junto aos médicos e demais profissionais de saúde é essencial! Elas
serão adequadas ao seu corpo e às suas condições de saúde!



Os impactos psicológicos da infertilidade e da reprodução assistida



O impacto do diagnóstico

O desejo de engravidar é muitas vezes uma das aspirações mais profundas e significativas na vida de muitas pessoas. Para muitas mulheres e casais, a ideia de conceber um filho representa não apenas a continuidade da linhagem familiar, mas também a realização de um sonho compartilhado de criar e nutrir uma nova vida. Este desejo é frequentemente acompanhado por uma mistura complexa de emoções, desde a antecipação e alegria até a ansiedade e o medo do desconhecido.

Para aqueles que enfrentam desafios de infertilidade, o desejo de engravidar pode se tornar uma jornada emocionalmente extenuante, marcada por esperanças renovadas, decepções dolorosas e a perseverança incansável em busca da realização desse sonho. A maioria dos casais que deseja engravidar faz a transição para a parentalidade de modo natural e, de certa forma, essa é uma expectativa que todos acabam nutrindo. Quando isso não ocorre, é natural sentir o peso da espera, da expectativa e da desilusão que acompanha cada menstruação.

Vivenciar a infertilidade também pode envolver procedimentos invasivos, mudança na rotina, aumento na frequência de visita aos profissionais de saúde e um mundo de informações e experiências novas. Assim, é natural que surjam alguns medos e preocupações associados.

Nesta etapa, também é muito comum sentir a necessidade de buscar uma ampla gama de informações sobre o tema e explorar relatos de pessoas que passaram por experiências semelhantes. No entanto, é importante estar ciente de que as experiências de cada pessoa são subjetivas e podem não refletir exatamente a sua situação, mesmo que compartilhem alguns pontos em comum.

A troca de experiências é crucial para sentir-se apoiado e perceber que não estão sozinhos, além de oferecer estratégias que outras pessoas utilizaram para lidar com o problema, as quais podem ser úteis para vocês também.

Todavia, é importante ter ciência de que é fundamental buscar informações junto aos profissionais de saúde, pois estas serão específicas para a situação de cada casal.

A dor da infertilidade: Uma gama de sentimentos

A experiência da infertilidade frequentemente desencadeia uma avalanche de sentimentos de inadequação e culpa, que podem corroer a autoconfiança e o senso de valor próprio. As pessoas que enfrentam esse desafio muitas vezes se perguntam se estão falhando em uma das expectativas fundamentais da vida adulta, especialmente aquelas relacionadas à reprodução e à formação de uma família.

Esses sentimentos podem ser exacerbados por pressões sociais e culturais, levando a uma intensa autocrítica e autodepreciação. A sensação de não estar à altura das expectativas pessoais ou da sociedade pode criar um fardo emocional pesado, dificultando a aceitação e a busca de apoio.

DICAS E ESTRATÉGIAS ÚTEIS:

- 1 Uma estratégia útil para lidar com os sentimentos de inadequação e culpa é praticar a autocompaixão. Isso envolve tratar-se com gentileza e compreensão, reconhecendo que a infertilidade não é sua culpa e que você merece apoio e compaixão, não autocrítica.
- 2 Técnicas de terapia cognitivo-comportamental (TCC) podem ajudar a identificar e desafiar padrões de pensamento negativos que contribuem para sentimentos de inadequação.
- 3 Além disso, buscar apoio em grupos confiáveis (preferencialmente com a presença de um profissional de saúde) de pessoas que passam pela mesma situação pode fornecer validação emocional e ajudar a reduzir a sensação de isolamento.

Impacto na autoestima e identidade pessoal

A infertilidade pode ter um impacto profundo na autoestima e na identidade pessoal, abalando as bases da autoimagem e da percepção de si mesmo. A incapacidade de conceber pode desencadear uma crise de identidade, especialmente para aqueles cuja visão de si mesmos está intimamente ligada à capacidade de serem pais ou mães.

O sentimento de fracasso em um aspecto tão fundamental da vida pode minar a confiança em si mesmo e na própria capacidade de enfrentar desafios. Essa luta interna muitas vezes é exacerbada por comparações com os outros e pela sensação de ser julgado pelo mundo ao redor, tornando a jornada da infertilidade não apenas física, mas também emocionalmente desgastante.

DICAS E ESTRATÉGIAS ÚTEIS:

- 1 Para mitigar o impacto da infertilidade na autoestima e na identidade pessoal, é importante desenvolver uma perspectiva mais ampla de si mesmo, reconhecendo suas outras habilidades, conquistas e papéis significativos na vida.
- 2 Praticar a gratidão diária pode ajudar a focar nas coisas positivas da vida, mesmo durante os momentos difíceis.
- 3 Psicoterapias, como a terapia de aceitação e compromisso (ACT), pode ajudar a construir uma identidade resiliente que não dependa exclusivamente da capacidade de conceber.
- 4 Além disso, é essencial cultivar relacionamentos de apoio com amigos, familiares e profissionais de saúde que possam oferecer suporte emocional e encorajamento durante essa jornada desafiadora.

Dores emocionais comuns: tristeza, frustração, raiva

A vivência da infertilidade pode vir acompanhada por uma série de dores emocionais avassaladoras para quem as enfrenta. A tristeza profunda e persistente resultante da incapacidade de conceber pode se tornar uma presença constante na vida diária, minando a esperança e a alegria.

A frustração pode surgir da falta de controle sobre uma parte fundamental da vida e da incapacidade de alcançar um objetivo tão desejado. A raiva pode se manifestar como uma reação natural à injustiça percebida da situação, assim como à frustração e à dor emocional. Essas dores emocionais comuns se entrelaçam e se intensificam mutuamente, criando um turbilhão de emoções que pode ser difícil de enfrentar sozinho.

DICAS E ESTRATÉGIAS ÚTEIS:

Para lidar com as dores emocionais comuns associadas à infertilidade, é importante desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes.

- 1** A prática regular de técnicas de relaxamento, como a respiração profunda e a meditação, pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse.
- 2** A expressão emocional através da escrita, arte ou atividades físicas pode ajudar a liberar emoções reprimidas e promover o bem-estar emocional.
- 3** O apoio psicoterapêutico pode ajudar a desenvolver estratégias adaptativas para lidar com pensamentos negativos e emoções intensas.
- 4** Além disso, manter um senso de perspectiva e esperança, mesmo durante os momentos mais difíceis, pode ser fundamental para a resiliência emocional ao longo da jornada da infertilidade.

Efeitos nos relacionamentos: Pressões no relacionamento conjugal

A infertilidade pode exercer pressões significativas nos relacionamentos conjugais, testando a resiliência e a intimidade do casal. As expectativas em torno da concepção podem criar tensões emocionais, especialmente quando os parceiros têm visões diferentes sobre como lidar com a situação.

O estresse e a ansiedade associados à infertilidade podem levar a conflitos interpessoais, aumentando a pressão sobre a relação. Além disso, a necessidade de passar por procedimentos médicos invasivos ou tratamentos caros pode adicionar estresse financeiro, exacerbando ainda mais as tensões no relacionamento.

DICAS E ESTRATÉGIAS ÚTEIS:

- 1 Uma estratégia útil para enfrentar as pressões no relacionamento conjugal causadas pela infertilidade é priorizar a comunicação aberta e honesta.
- 2 Estabelecer um espaço seguro para discutir sentimentos, preocupações e expectativas pode ajudar a reduzir estresse e fortalecer a conexão emocional entre os parceiros.
- 3 Técnicas de resolução de conflitos, como a escuta ativa e a validação dos sentimentos do outro, podem ajudar a evitar que as tensões se transformem em conflitos prejudiciais.
- 4 Além disso, reservar tempo para atividades de casal que não estejam relacionadas à infertilidade, como passeios, hobbies compartilhados ou simplesmente passar tempo de qualidade juntos, pode ajudar a fortalecer o vínculo emocional e proporcionar um alívio bem-vindo do estresse.

Desafios na comunicação entre parceiros

A jornada da infertilidade pode apresentar desafios significativos na comunicação entre os parceiros, especialmente quando se trata de expressar emoções complexas e lidar com expectativas não atendidas. Os sentimentos de tristeza, frustração e culpa podem dificultar a comunicação aberta e honesta, levando a mal-entendidos e ressentimentos não resolvidos. Além disso, os parceiros podem ter dificuldade em encontrar o equilíbrio entre oferecer apoio e respeitar o espaço pessoal um do outro durante esse período emocionalmente desafiador.

DICAS E ESTRATÉGIAS ÚTEIS:

Para enfrentar os desafios na comunicação entre parceiros durante a infertilidade, é importante desenvolver habilidades de comunicação eficazes.

- 1 Isso pode incluir praticar a escuta ativa, onde os parceiros se concentram genuinamente no que o outro está dizendo sem interrupções ou julgamentos.
- 2 Além disso, usar "eu" em vez de "você" ao expressar sentimentos pode ajudar a evitar a defensividade e promover uma comunicação mais aberta e receptiva.
- 3 Técnicas de resolução de problemas, como identificar áreas de preocupação compartilhadas e trabalhar juntos para encontrar soluções mutuamente satisfatórias, também podem ser úteis para superar obstáculos na comunicação.

Impacto nas relações sociais e familiares

As relações sociais e familiares também podem ser impactadas pela infertilidade, visto que as dinâmicas familiares e interações sociais podem ser alteradas. Amigos e familiares podem inadvertidamente causar dor ao fazer perguntas bem-intencionadas sobre planos de família ou compartilhar notícias de gravidez, o que pode aumentar o isolamento e a sensação de desconexão.

Além disso, a infertilidade pode criar divisões entre casais e amigos que estão passando por momentos de vida diferentes, tornando mais difícil encontrar apoio mútuo.

DICAS E ESTRATÉGIAS ÚTEIS:

- 1** Uma estratégia eficaz para lidar com o impacto da infertilidade nas relações sociais e familiares é estabelecer limites claros e comunicar suas necessidades aos outros de maneira assertiva.
- 2** Isso pode incluir educar amigos e familiares sobre a sensibilidade necessária ao falar sobre questões de fertilidade e definir limites em relação a perguntas intrusivas ou conselhos não solicitados.
- 3** Participar de grupos confiáveis de apoio de pessoas que compartilham experiências semelhantes pode fornecer um espaço seguro para compartilhar emoções e obter apoio prático.
- 4** Além disso, reservar tempo para atividades sociais que não estejam centradas na infertilidade, como sair com amigos para um jantar ou participar de hobbies favoritos, pode ajudar a manter um equilíbrio saudável entre a vida social e o enfrentamento dos desafios da infertilidade.

O Estresse do Tratamento

O processo de tratamento para infertilidade é frequentemente acompanhado por um grande estresse emocional devido à ansiedade e incerteza sobre os resultados. Os indivíduos passam por variação intensa nas emoções, alternando entre esperança e medo à medida que aguardam os resultados dos procedimentos. A incerteza sobre se o tratamento será bem-sucedido ou não pode ser esmagadora, levando a altos níveis de ansiedade e preocupação constantes.

Além disso, vivenciar uma grande quantidade de procedimentos pode aumentar ainda mais o estresse durante o tratamento da infertilidade. Os indivíduos muitas vezes se sentem como se estivessem em um ciclo interminável de consultas médicas, exames e procedimentos invasivos.

Ainda, a necessidade de seguir rigorosamente o cronograma de tratamento pode ser avassaladora, deixando pouco espaço para relaxamento ou cuidados pessoais. Isso pode levar a uma sensação de perda de controle sobre o próprio corpo e vida, contribuindo para o estresse emocional durante o processo de tratamento da infertilidade.

Não obstante, algumas técnicas de reprodução assistida podem envolver o uso de medicamentos para estimular a ovulação ou preparar o corpo para a fertilização, e eles podem ter efeitos no humor e no bem-estar emocional. As alterações hormonais induzidas por esses medicamentos podem levar a uma ampla gama de sintomas emocionais, incluindo irritabilidade, ansiedade e mudanças de humor súbitas.

Mulheres submetidas a tratamentos hormonais frequentemente relatam sentimentos de instabilidade emocional, o que pode adicionar um nível adicional de dificuldade à já estressante jornada de tratar a infertilidade. Essas flutuações de humor podem interferir nas atividades diárias, nos relacionamentos e na capacidade geral de enfrentar o processo de tratamento.

Além disso, o impacto dos tratamentos hormonais no humor pode ser amplificado pelo contexto emocional já carregado da infertilidade. A esperança e o medo que



acompanham cada ciclo de tratamento, combinados com os efeitos físicos e psicológicos dos medicamentos, podem criar um ambiente emocionalmente volátil. Os parceiros e familiares também podem ser afetados, pois tentam apoiar a pessoa em tratamento enquanto lidam com suas próprias emoções.

Essa combinação de fatores pode resultar em um misto de emoções que exige estratégias eficazes de enfrentamento e apoio psicológico para ser manejada de forma saudável.

O QUE FAZER PARA DIMINUIR O ESTRESSE?

Para lidar com o estresse do tratamento de infertilidade, é essencial adotar uma abordagem multifacetada que inclua tanto cuidados físicos quanto emocionais:

- 1 Praticar técnicas de mindfulness e meditação pode ajudar a aumentar a consciência emocional e a reduzir o impacto das flutuações de humor.
- 2 Atividades físicas regulares, como ioga ou caminhadas, também podem ajudar a estabilizar o humor, liberando endorfinas que promovem sensações de bem-estar.
- 3 Manter uma dieta equilibrada e garantir uma hidratação adequada pode influenciar positivamente o humor e a energia.
- 4 Buscar apoio psicológico é igualmente crucial. A terapia cognitivo-comportamental pode ser particularmente eficaz em ajudar a gerenciar pensamentos negativos e desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis.
- 5 Estabelecer metas realistas e gerenciar expectativas pode ajudar a diminuir a pressão sobre si mesmo durante o tratamento.
- 6 Estabelecer uma comunicação aberta e honesta com o parceiro e com os profissionais de saúde pode garantir que todos os envolvidos estejam cientes dos desafios emocionais e possam oferecer o apoio necessário durante o tratamento.

Consequências Psicológicas dos Insucessos: Luto e desapontamento

Cada tentativa fracassada de conceber pode desencadear um intenso processo de luto e desapontamento para aqueles que enfrentam a infertilidade. A expectativa e a esperança investidas em cada ciclo de tratamento tornam a decepção ainda mais dolorosa quando os resultados não são os desejados.

Este luto é muitas vezes subestimado por aqueles que não estão diretamente envolvidos, mas é uma resposta legítima e profunda à perda de um sonho. O processo de lidar com essas perdas recorrentes pode ser emocionalmente exaustivo, acumulando uma série de traumas que precisam ser reconhecidos e processados.

A dor do desapontamento é amplificada pela natureza cíclica dos tratamentos de fertilidade, onde cada nova tentativa renova a esperança. Este ciclo pode levar a um estado constante de luto, onde as pessoas oscilam entre a esperança e a tristeza.

O luto pela perda de uma potencial gravidez não obtida é uma experiência única e profundamente pessoal, exigindo tempo e espaço para que os sentimentos possam ser processados de maneira saudável. Sem o reconhecimento e o apoio adequados, esse luto pode se transformar em um sofrimento psicológico prolongado.

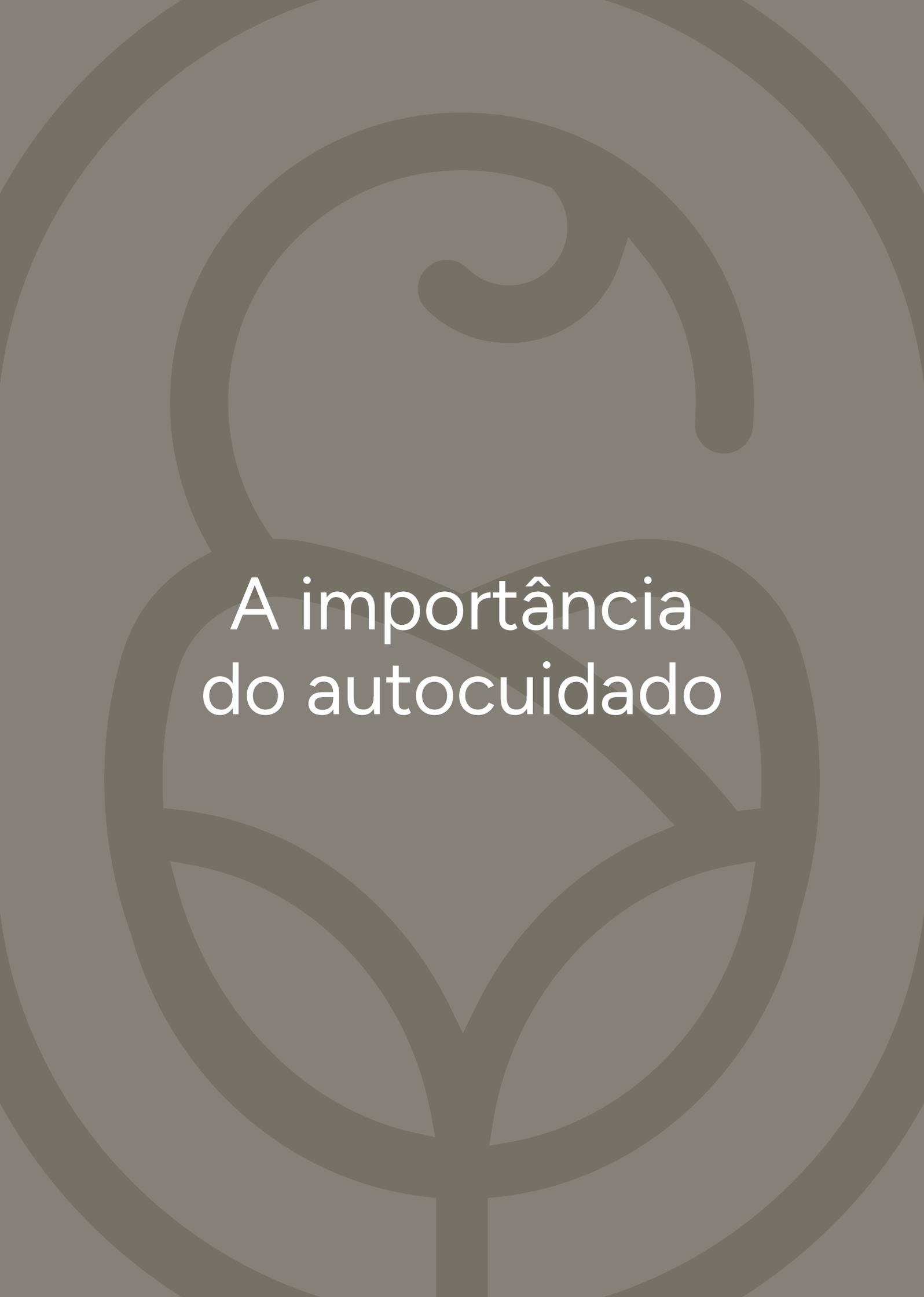
A constante frustração e o desgaste emocional podem minar a capacidade de manter uma perspectiva positiva, levando a uma sensação de que todos os esforços são inúteis. Este sentimento de desesperança pode se infiltrar em outras áreas da vida, afetando o bem-estar geral e a capacidade de se engajar em atividades cotidianas com alegria e entusiasmo.



Para lidar com o luto e desapontamento após tentativas malsucedidas, é crucial permitir-se sentir e processar essas emoções, reconhecendo que o luto é uma resposta natural à perda.

FIQUE ATENTA!

- A construção de uma rede de suporte emocional, incluindo terapia profissional, é essencial para ajudar a quebrar esse ciclo e encontrar maneiras de renovar a esperança e a resiliência, mesmo diante de adversidades repetidas.
- Manter um diário emocional pode ser uma forma útil de refletir sobre os próprios sentimentos e encontrar padrões que possam ser abordados com o apoio de um profissional de saúde mental.
- Para enfrentar sentimentos de desesperança, é importante focar em pequenas metas e conquistas que possam ser controladas, ajudando a construir uma sensação de progresso e realização.
- Praticar o autocuidado, através de atividades que promovam o bem-estar físico e emocional, como exercícios regulares, meditação e hobbies, pode ajudar a restaurar um senso de controle e esperança.
- Envolver-se em atividades que proporcionem alegria e satisfação, mesmo que não estejam relacionadas ao processo de fertilidade, pode ser uma maneira eficaz de manter a perspectiva e a resiliência.

A large, stylized, monochromatic graphic of a plant with a spiral stem and two leaves, rendered in a dark gray color against a lighter gray background. The plant is centered and occupies most of the frame.

A importância do autocuidado

Conciliando a rotina durante o tratamento

Conciliar a rotina profissional com as visitas à clínica/centros de reprodução e os horários do tratamento pode ser desafiador. Por isso, elencamos abaixo algumas dicas que podem auxiliar:

- 1** Solicite apoio no trabalho e aceite que, por um período, você estará menos disponível, mas que retornará ao ritmo habitual em breve.
- 2** Tente antecipar algumas situações e organize-se da melhor forma para evitar sobrecarga.
- 3** Às vezes, podem surgir imprevistos que causam instabilidade ou situações que entram em conflito com as exigências do tratamento. Se sentir liberdade e confiança, converse com as pessoas envolvidas, explique a situação; isso será útil para que vocês não se sintam isolados ou mal interpretados. As pessoas podem entender e ajudar se souberem o que está acontecendo.
- 4** Se você sente que não estão prontos para iniciar o tratamento, se ainda têm dúvidas, se estão muito sobrecarregados ou se os receios estão impedindo o progresso, este pode ser um momento para buscar ajuda profissional. Consultar um psicólogo pode ser útil para se preparar e tomar a melhor decisão para o casal.



Cuidados com seu estilo de vida

Cuidar de si mesmo durante o processo de reprodução humana assistida é crucial para manter o equilíbrio emocional e físico, aumentando as chances de sucesso e bem-estar geral. O quadro abaixo indica alguns pontos importantes de autocuidado:

Quadro 4- Dicas de autocuidado

O que	Como	
Gerenciamento do estresse	Práticas de relaxamento	Atividades prazerosas
Apoio emocional	Psicoterapia	Grupos de apoio confiáveis
Nutrição adequada	Dieta balanceada	Hidratação
Exercício físico	Atividade regular	Orientação de especialista
Sono de qualidade	Horário regular	Ambiente confortável
Gestão do tempo	Organização	Estabelecimento de prioridades
Comunicação	Diálogo aberto com parceiros	Dar informações se achar necessário
Limites pessoais	Respeitar seus limites	Tempo para si mesma (o)
Educação e informação	Conhecer tratamento	Informações de fontes confiáveis
Atitude positiva	Metas realistas	Celebrar conquistas

A espera dos resultados

Os tratamentos de reprodução assistida requerem que seus pacientes “alimem a esperança do sucesso”, pois isso é importante para mobilizar os envolvidos. Entretanto, é importante encontrar um equilíbrio entre as expectativas do sucesso e as hipóteses do sucesso. Esse equilíbrio pode proporcionar certo nível de consciência quanto às tomadas de decisões que são importantes durante o processo.

A espera pelo resultado dos testes de gravidez pode ser marcada por alguma intensidade emocional e variações como alegria, otimismo, medo, incerteza e ansiedade. A menos que haja recomendação médica do contrário, é importante que, a medida do possível, sua vida seja levada normalmente, pois isso contribuirá para o senso de continuidade e previsibilidade.

Nesse momento, é muito importante:

- 1 Separar algum tempo para se mimar, para relaxar, fazer coisas que gosta com o parceiro.
- 2 Planejar e executar algo a fim de proporcionar a si mesma (o) o sentimento de competência e de realização pessoal.
- 3 Se sentir necessidade de falar com outras pessoas na mesma situação, faça isso com pessoas que confia e que você sabe que vão colaborar.
- 4 Fuja de pessoas e comentários negativos.
- 5 Se sente que não está conseguindo, procure ajuda de um especialista. Falar com um psicólogo nesta fase pode ser de grande ajuda, tornando as coisas mais conscientes através de estratégias e recursos.

Meu beta deu negativo. E agora?

Para aqueles que investiram fisicamente, emocionalmente e financeiramente no tratamento, nutrir a esperança de uma gravidez e perceber que não foi alcançada nesse ciclo é motivo de profunda tristeza. Saiba que:



Diante de um resultado negativo, é normal que a desilusão seja profundamente sentida. Esses são momentos de intensa carga emocional, marcados pela negatividade. É crucial que o casal se dê espaço e tempo para processar esse resultado.



A tristeza, o medo do fracasso e a incerteza em relação ao futuro se manifestam em choro, indignação e angústia.



É importante compreender que viver essa perda não implica sucumbir à tristeza ou à depressão, mas sim permitir que as emoções sigam seu curso.



É natural sentir o desejo de se isolar e se sentir vulnerável e emocionalmente instável.



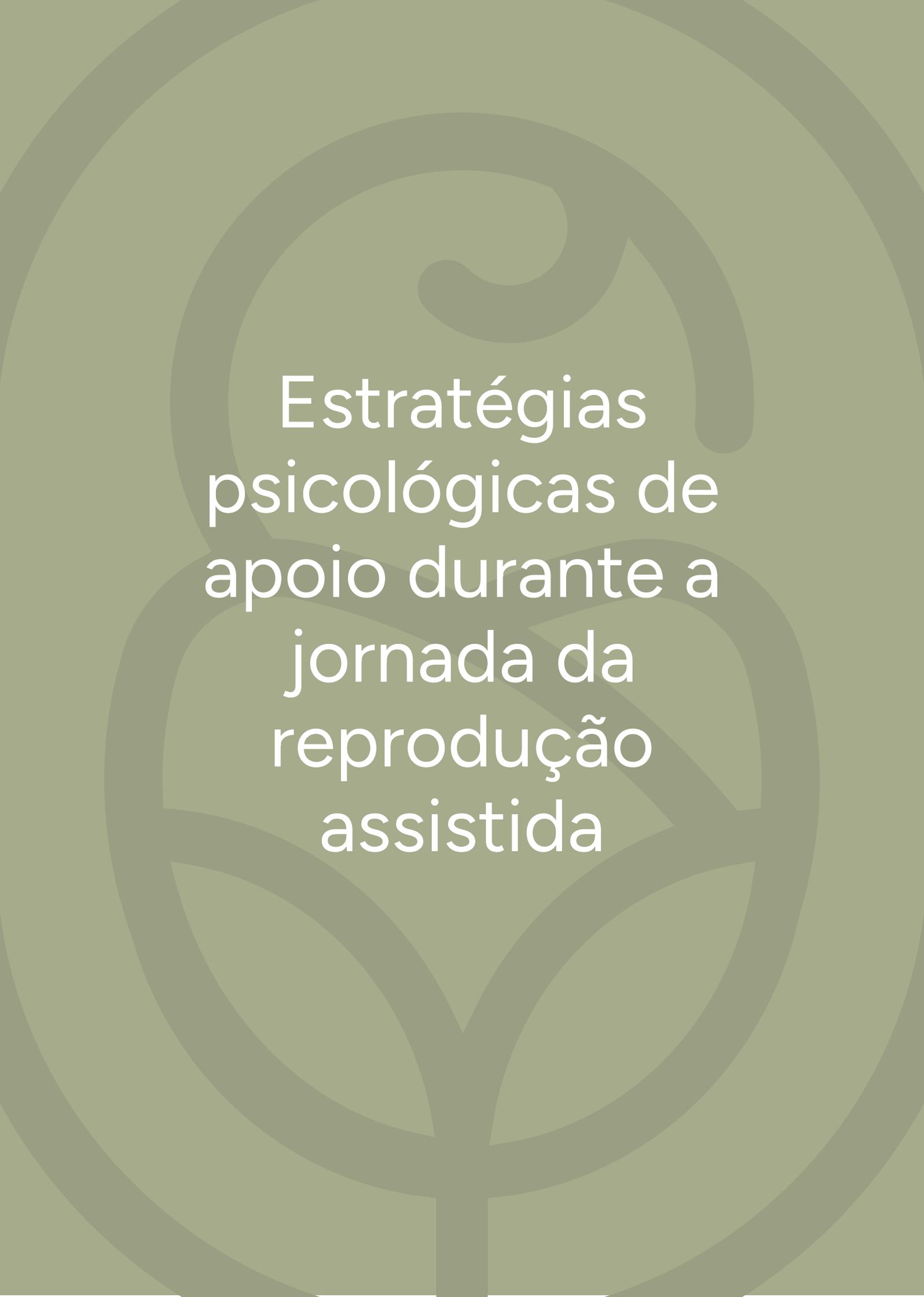
Com o passar do tempo, é essencial lutar contra essa tendência e gradualmente se envolver em atividades que levem o ânimo.



Encontrar um equilíbrio entre as emoções negativas, as necessidades emocionais, a rotina diária e o relacionamento pode ser um desafio real. Nesse momento, buscar apoio para lidar com a situação pode ser útil.

Ao retomar os tratamentos após o insucesso de um anterior, é natural que o novo processo seja marcado por sentimentos negativos. Saiba que acreditar e manter a esperança num novo ciclo pode ser fundamental para a leveza da nova tentativa.

Entretanto, ninguém conhece você melhor do que você mesma (o). Procure perceber se emocionalmente está preparada para iniciar um novo ciclo, fale disso com o seu companheiro e com a equipe de saúde que te atende. Se sentir necessidade permita-se ter tempo e procure ajuda.



Estratégias
psicológicas de
apoio durante a
jornada da
reprodução
assistida

Receber suporte psicológico contínuo pode ser uma ferramenta poderosa para aqueles que estão enfrentando desafios emocionais relacionados à infertilidade. Aqui, elencaremos apenas algumas das mais variadas técnicas que podem ser utilizadas durante o seu acompanhamento e seus benefícios para a saúde mental:

Identificação de Pensamentos Disfuncionais:

- 1 Com o apoio de um profissional da saúde mental, o primeiro passo é reconhecer os pensamentos automáticos relacionados à infertilidade, como "nunca vou conseguir ter um filho".
- 2 Em seguida, desafia-se esses pensamentos, avaliando a veracidade e as evidências contra e a favor deles.
- 3 Após, busca-se substituir esses pensamentos, desenvolvendo e reforçando pensamentos alternativos mais realistas e positivos, como "Estou fazendo o melhor que posso" e há diferentes caminhos para construir uma família".

Benefícios:

- Redução da ansiedade e estresse ao alterar padrões de pensamento negativos.
- Aumento da resiliência emocional e da capacidade de enfrentar desafios.
- Melhoria na autoconfiança e no bem-estar geral.

Psicoeducação e Reestruturação Cognitiva

1 Com essas estratégias, o profissional de saúde mental trabalha de maneira colaborativa com o paciente auxiliando a compreender sua condição de saúde e suas questões emocionais, incluindo causas e sintomas. Assim, pode-se reduzir o medo e a incerteza associados à sua condição.

2 Juntos, paciente e terapeuta desenvolvem estratégias de enfrentamento e habilidades para gerenciar sintomas

3 Ao entender os sinais de alerta e os fatores de risco associados à sua condição, os pacientes podem agir rapidamente para prevenir complicações e buscar ajuda quando necessário.

Benefícios:

- Melhor compreensão de sua condição
- Empoderamento e autonomia
- Prevenção de recaídas e melhoria na qualidade de vida

Aceitação das Emoções e Alinhamento com Valores:

1 Com essa estratégia, o profissional de saúde mental auxilia o paciente a se permitir sentir suas emoções sem tentar alterá-las ou julgá-las, através de estratégias comportamentais validadas.

2 Além disso, o profissional pode auxiliar a desenvolver um plano de ação que esteja alinhado com os valores pessoais do paciente, como se envolver em atividades que promovam a conexão familiar ou autocuidado.

Benefícios:

- Aumento da flexibilidade psicológica e capacidade de lidar com estresse.
- Maior alinhamento entre ações e valores pessoais, promovendo um senso de propósito.
- Melhora na aceitação de situações difíceis

Práticas de mindfulness e meditação podem ser extremamente benéficas para a saúde mental, especialmente para aqueles que enfrentam o estresse e a ansiedade relacionados à infertilidade. Descrevemos abaixo algumas atividades práticas, juntamente com o passo a passo e seus benefícios:

Meditação da Respiração Consciente:

- 1 Encontre um lugar tranquilo onde você possa se sentar ou se deitar confortavelmente.
- 2 Feche os olhos e comece a concentrar-se na sua respiração.
- 3 Inspire profundamente pelo nariz, sentindo o ar encher os pulmões.
- 4 Expire lentamente pela boca, sentindo a tensão deixar seu corpo.
- 5 Continue a focar na respiração, percebendo o ritmo natural sem tentar alterá-lo.
- 6 Se sua mente começar a divagar, gentilmente traga seu foco de volta para a respiração.

Benefícios:

- Redução do estresse e da ansiedade ao acalmar o sistema nervoso.
- Aumento da capacidade de concentração e foco.
- Melhora na regulação emocional, ajudando a lidar melhor com sentimentos intensos.

Meditação Guiada:

- 1 Encontre uma meditação guiada que você goste, disponível em aplicativos de meditação, vídeos online ou gravações de áudio.
- 2 Sente-se ou deite-se confortavelmente em um lugar tranquilo.
- 3 Coloque os fones de ouvido e comece a reproduzir a meditação guiada. Siga as instruções do guia, que pode incluir visualizações e respiração focada

Benefícios:

- Facilita o início da prática de meditação para iniciantes.
- Redução do estresse e ansiedade através de uma orientação estruturada.
- Proporciona uma sensação de suporte e orientação, ajudando a manter o foco.

Caminhada Consciente:

- 1 Escolha um local tranquilo, como um parque ou jardim.
- 2 Comece a caminhar lentamente, prestando atenção a cada passo.
- 3 Observe como seus pés tocam o chão, a sensação do movimento em suas pernas e o ritmo de sua respiração.
- 4 Concentre-se nas sensações ao seu redor, como o som dos pássaros, o vento nas árvores ou a textura do caminho sob seus pés.
- 5 Se sua mente começar a divagar, traga gentilmente seu foco de volta para a experiência da caminhada.

Benefícios:

- Combinação de exercício físico suave e prática de mindfulness.
- Redução do estresse e aumento da sensação de bem-estar.
- Melhora do foco e da clareza mental.

Implementar essas práticas de mindfulness e meditação na rotina diária pode ajudar a construir resiliência emocional e a promover um maior bem-estar mental, especialmente em tempos de estresse e incerteza.

Desenvolvimento da Resiliência

Algumas práticas e técnicas podem ajudar a fortalecer a resiliência emocional, reestruturar pensamentos negativos e estabelecer metas realistas e positivas, promovendo uma saúde mental mais equilibrada e proativa.

Prática de Gratidão:

- 1 Escolha um horário fixo: Dedique alguns minutos no início ou no final do dia.
- 2 Escreva três coisas pelas quais você é grato: Pode ser em um diário ou em um aplicativo de notas no seu celular.
- 3 Seja específico: Em vez de escrever "sou grato pela minha família", escreva "sou grato pelo apoio que minha irmã me deu hoje".
- 4 Refletir: Tire um momento para refletir sobre porque essas coisas são importantes para você.

Benefícios:

- Aumenta a positividade e o bem-estar.
- Reduz o estresse e a depressão.
- Melhora a resiliência emocional ao focar nos aspectos positivos da vida.

Reenquadramento Cognitivo:

- 1 Reconheça o pensamento: Tome consciência do pensamento quando ele surgir.
- 2 Questione o pensamento: Pergunte-se "Existe outra maneira de ver essa situação?"
- 3 Reformule o pensamento: Substitua-o por uma interpretação mais positiva ou neutra.
- 4 Reforce o novo pensamento: Repita o novo pensamento até que se torne uma resposta automática.

Benefícios:

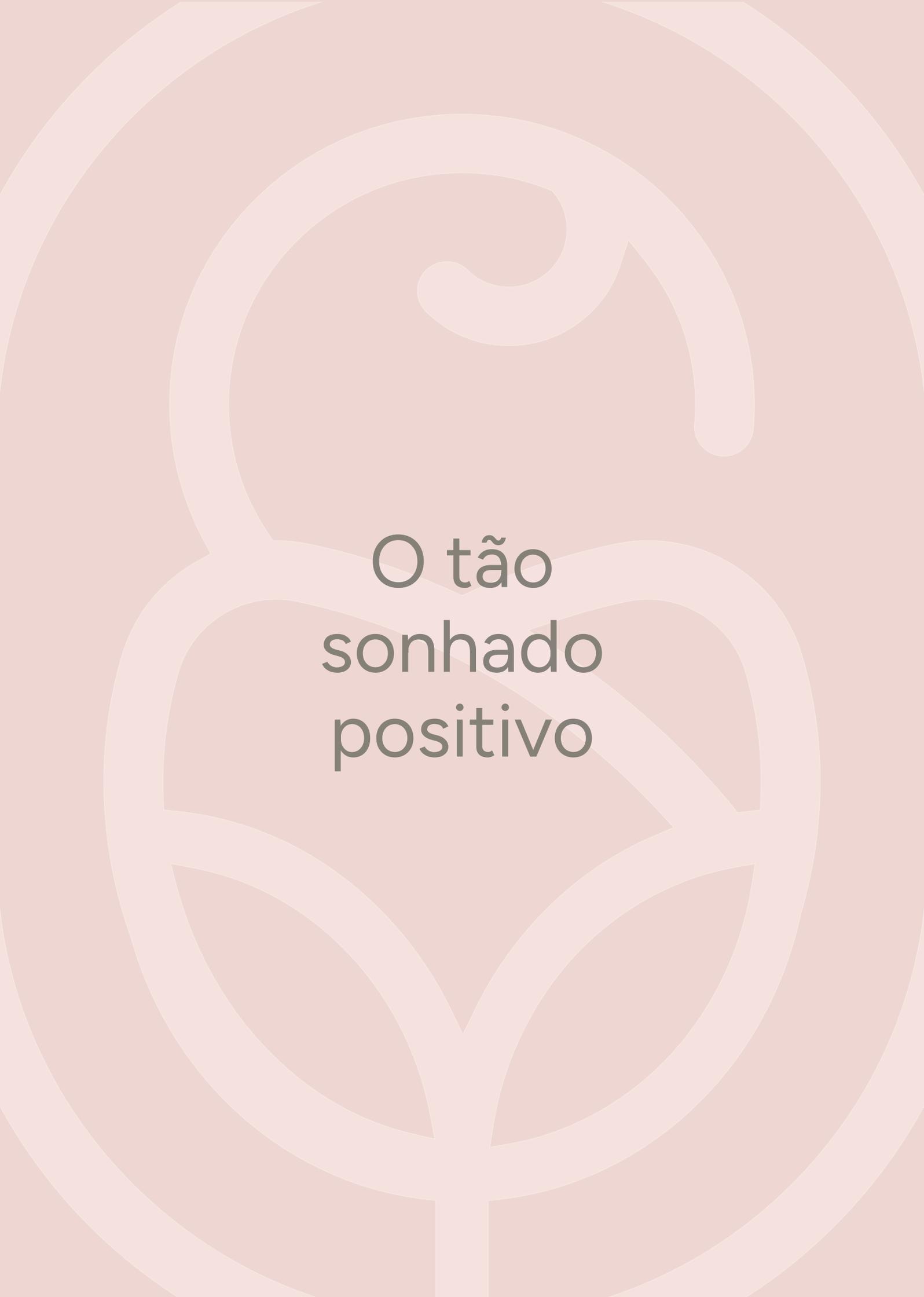
- Diminui a influência dos pensamentos negativos.
- Aumenta a resiliência ao estresse.
- Melhora o humor e a autoconfiança.

Definição SMART de Metas:

- 1 **Específico:** Defina uma meta clara e específica, como "quero caminhar 30 minutos por dia".
- 2 **Mensurável:** Estabeleça como você medirá o progresso, por exemplo, "eu vou usar um aplicativo de caminhada para rastrear meus passos".
- 3 **Atingível:** Certifique-se de que a meta é realista, considerando suas circunstâncias atuais.
- 4 **Relevante:** Garanta que a meta seja importante para você e esteja alinhada com seus valores.
- 5 **Temporal:** Defina um prazo para atingir a meta, como "eu quero atingir essa meta em três meses".

Benefícios:

- Fornece clareza e direção.
- Aumenta a motivação e a responsabilidade.
- Facilita o acompanhamento do progresso e ajusta as ações conforme necessário.



O tão
sonhado
positivo

Receber um teste de gravidez positivo após tentativas de reprodução assistida é um momento de grande emoção e alegria para muitos casais. A gravidez representa a transição para uma nova fase na vida da mulher e do casal e, após vivenciarem a jornada de reprodução assistida, é natural que uma variedade de emoções intensas surja nesse momento único. Algumas das reações emocionais que podem ser experimentadas incluem:

Felicidade Eufórica: A notícia de uma gravidez positiva é muitas vezes recebida com uma sensação avassaladora de felicidade e euforia. Após um longo caminho de tratamentos e incertezas, finalmente alcançar esse resultado desejado pode ser avassalador.

Alívio e Gratidão: Sentimentos de alívio e gratidão podem inundar o casal, especialmente se enfrentaram desafios significativos ao longo do processo de reprodução assistida. A sensação de que o esforço e as dificuldades valeram a pena pode ser profundamente reconfortante.

Surpresa e Incredulidade: Mesmo quando esperavam um resultado positivo, muitos casais ainda podem se sentir surpresos e um tanto incrédulos ao ver o teste de gravidez confirmar sua nova realidade. A ideia de que seu sonho finalmente se tornou realidade pode levar um tempo para ser totalmente absorvida.

Medo e Ansiedade: Junto com a alegria, é comum surgirem sentimentos de medo e ansiedade. O medo do desconhecido, preocupações com a saúde do bebê e ansiedade sobre o futuro podem ser parte natural desse processo de transição para a paternidade.

Gratidão e Esperança Renovada: Uma gravidez bem-sucedida após a reprodução assistida pode renovar a esperança e a fé no processo. O casal pode se sentir profundamente grato pela oportunidade de construir uma família e animado para embarcar nessa nova jornada.

Para casais que receberam um teste de gravidez positivo após reprodução assistida, é importante reconhecer e aceitar todas as emoções que surgem, mesmo aquelas que podem parecer contraditórias. Aqui estão algumas dicas encorajadoras e positivas para ajudar a vivenciar esse momento especial:



Busquem focar sua consciência no momento presente, desfrutando da gestação.



Valorizem cada momento da jornada.



Orgulhem-se de todas as etapas vivenciadas e de cada meta alcançada.



Mantenha a comunicação aberta



Procurem toda a assistência de saúde necessária, inclusive para realização do pré-natal e pré-natal psicológico, essenciais para o saudável desenvolvimento da gestação, parto e pós-parto.



Sonhem e projetem a nova família!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 Organização Mundial da Saúde (OMS). Infertility. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/infertility#tab=tab_1

2 PASSOS, Eduardo Pandolfi [et al.]. Rotinas em Ginecologia. – 8. Ed – Porto Alegre: Artmed, 2023.

3 Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). (2023, 4 de abril). 4.4% of people globally affected by infertility. WHO. Disponível em: <https://www.paho.org/en/news/4-4-2023-1-6-people-globally-affected-infertility-who>.

4 GIACON, Flávia (Coord.). Contribuições Interdisciplinares no Contexto da Reprodução Humana Assistida. Brasília: Viva Mais Editora, 2022.

5 QUAYLE, Julieta. DORNELLES, Lia Mara. FARINATI, Débora Marcondes. Psicologia em Reprodução Assistida. São Paulo: Editora dos Editores, 2019.

6 LEIS, Luciana. SÁ, Paulo Gallo de. (Orgs). Psicologia em Infertilidade e Reprodução Assistida: Da Teoria à Prática. – 1 Ed. São Paulo: Editora dos Editores, 2023.

7 MELO, Wilson Vieira (Org). Estratégias Psicoterápicas e a Terceira Onda em Terapia Cognitiva. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

8 GILLIHAN, Seth J. Terapia Cognitivo-Comportamental: Estratégias para lidar com ansiedade, depressão, raiva, pânico e preocupação. – 1 Ed. Barueri: Manole, 2021.





Thalyta Laguna
Psicóloga

51 99912-0713
thalyta@lagunapsicologia.com.br
@ thalytalaguna