

# Infertilidade humana: fatores que influenciam na dificuldade para engravidar

**Autor(es): Amanda Moraes Hackenhaar, Gabriela Guedes Viehbeck e Gabriela Schabbach;**

**Orientador(a): Joane Cord**

Colégio Bom Jesus, e-mail: [gabriela.viehbeck@mail.bomjesus.br](mailto:gabriela.viehbeck@mail.bomjesus.br), [amanda.hackenhaar@mail.bomjesus.br](mailto:amanda.hackenhaar@mail.bomjesus.br) e [gabriela.schabbach@mail.bomjesus.br](mailto:gabriela.schabbach@mail.bomjesus.br); Colégio Bom Jesus, email: [joane.cord@bomjesus.br](mailto:joane.cord@bomjesus.br)

**Palavras-chave:** Infertilidade, Gravidez, Trabalho, Estresse, Alimentação

**Área do conhecimento:**  Vida  Terra  Sociedade  Engenharias  Educação

## Introdução

Podemos perceber ao nosso redor que os casos de pessoas com dificuldade para engravidar está mais recorrente. Você sabia que são simples hábitos do cotidiano que influenciam na gestação? Muitas vezes, não percebemos que são as pequenas ações do dia a dia que interferem em algo tão grande e importante.

A infertilidade é um tema pouco discutido, que a maioria das pessoas já ouviu falar, mas, devido a falta de repercussão sobre o assunto, surge uma enorme quantidade de dúvidas e mal-entendidos, e há muitas conclusões precipitadas acerca das possibilidades de amenizar os impactos das dificuldades envolvidas na reprodução.

Para tanto, faz-se necessário termos o conhecimento das mudanças que ocorreram nas últimas décadas que induzem à infertilidade. Por exemplo, a introdução da mulher no mercado de trabalho se deu com a Primeira e Segunda Guerra Mundial, quando os homens iam para as batalhas e as mulheres tinham que assumir os negócios. Desde então, aumentou a participação feminina na classe trabalhadora. Diante disso, a nova rotina das trabalhadoras tornou-se mais desgastante, em que as tarefas domésticas e os cuidados com os filhos não são mais as únicas responsabilidades atribuídas, acarretando em ansiedade e estresse, sintomas que são muito comuns atualmente.

O tempo de espera até a concepção da gestação desgasta o mental e o físico das pessoas envolvidas no processo, visto que o estado emocional da maioria dos casais

que buscam as clínicas de tratamento está frágil, sendo afetado pelo estresse e ansiedade do percurso que já pode ter sido longo e difícil até então. Essa circunstância contribui para a infertilidade, uma vez que os fatores emocionais e psicológicos influenciam no funcionamento do organismo.

Outro fator interessante pode ser visto no estudo realizado pelo IPGO Medicina da Reprodução, que mostra que ocorreu um aumento de aproximadamente 50% nas ‘alterações psicológicas dos pacientes após as dificuldades enfrentadas na tentativa de gerar um filho, repercutindo no dia a dia e no bem-estar, fazendo presente a sensação de serem incompletos sem o filho, a projeção da culpa em um dos parceiros, tornando a conversa sobre o tema um conflito ainda maior, diminuindo o prazer sexual e afastando do convívio social, se tornando um peso na vida do casal. Desse modo, o diagnóstico da infertilidade pode ser visto como devastador na convivência dos indivíduos envolvidos na relação, pois é visto como causador de sofrimento psíquico e isolamento social. Dessarte, foi afirmado por Darwin na teoria da seleção natural: “a seleção natural, na qual características herdáveis que contribuem para a sobrevivência e reprodução se tornam mais comuns em uma população ao longo do tempo”. Porém, não é esse aumento da reprodução que pode ser percebido no mundo atualmente, dado que os casos de pessoas com problemas para engravidar está em crescimento.

Os hábitos alimentares são mais uma influência para aumentar as chances de ocorrer a infertilidade. Como pode ser visto em um estudo realizado pela Universidade de

Harvard, ingerir alimentos contaminados por algum tipo de pesticida pode reduzir em até 18% a fertilidade feminina. Uma vez que o consumo de alimentos industrializados, com grande percentual de gordura e contaminados com agrotóxicos afeta a nossa saúde e o desenvolvimento dos gametas sexuais.

Entende-se, então, que é relevante esclarecer sobre o assunto para torná-lo mais presente e dar a devida atenção a algo tão importante, porém pouco comentado.

## Material e Métodos

O trabalho foi realizado a partir de um questionário via formulário on-line, respondido por mulheres que já gestaram.

## Resultados e Discussão

A análise das hipóteses foi feita inicialmente através de um questionário via formulário online que encaminhamos e foi preenchido por aproximadamente 100 mulheres, de 18 a 39 anos (gráfico 1), que tiveram a sua gestação planejada.

Em uma das respostas, tivemos um relato muito interessante: “Foi bem tenso, pois demorei 3 anos para conseguir engravidar. Neste meio tempo eu e meu marido fizemos vários exames para identificar se um dos dois poderia ter algum problema de saúde que pudesse justificar a demora para engravidar. Mas os exames deram todos normais. A cada menstruação que vinha, o sentimento era de angústia. Aproximadamente uns 6 meses antes do resultado positivo, foi que decidi não me preocupar mais e em alguns meses eu estava grávida. Acredito que o fator psicológico tenha influenciado muito a demora para engravidar”. Como podemos ver nessa resposta de nossa pesquisa, os sentimentos são um importante fator de influência na concepção de um bebê. Conforme pode-se observar no gráfico 2 sobre o estado emocional das tentantes, emoções “negativas” predominam durante o período pré-gestacional.

O acompanhamento prévio por um ginecologista ou outro especialista obstétrico pode prevenir possíveis surpresas e frustrações, já que o encaminhamento de exames e medicamentos é indicado pelos profissionais. Ou seja, caso for encontrado algum empecilho, quanto mais cedo começar a tratar, maiores serão as chances de obter sucesso na concepção de um filho. Diante disso, a espera da gestação

nem sempre termina rapidamente, como pode-se ver no gráfico 3, grande parte das mães levaram mais de meio ano para conseguir o tão sonhado positivo.

## Idade da Mãe na Concepção

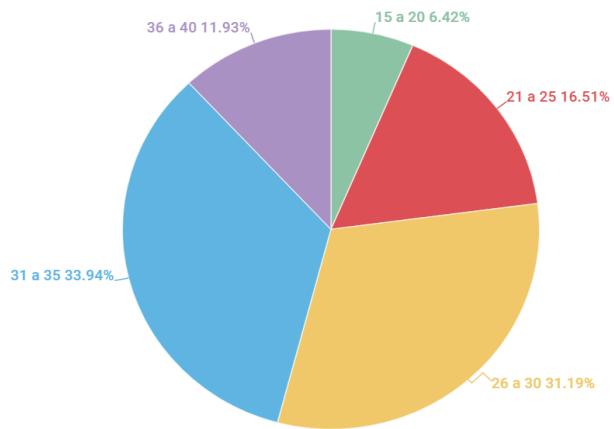


Gráfico 1: Idade da mãe na concepção.

## Estado Emocional Durante a Espera do Positivo

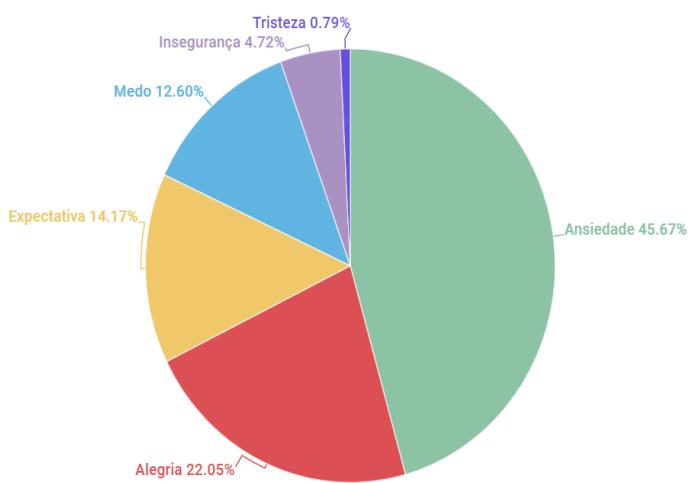


Gráfico 2: Estado emocional durante a espera do positivo.

## Tempo de Espera

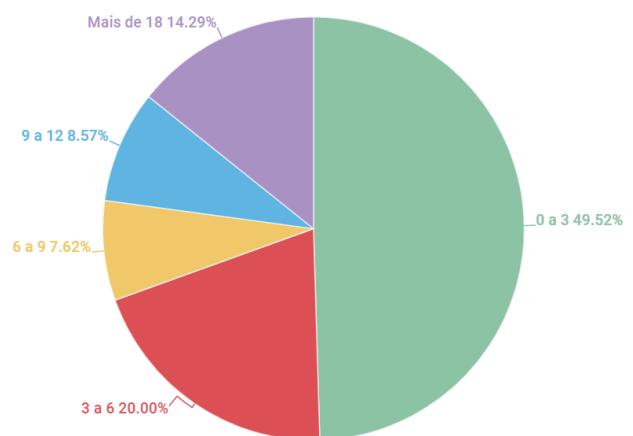


Gráfico 3: Tempo de espera

Percebemos, por meio das respostas do formulário sobre infertilidade humana, que muitos fatores influenciam no processo de tentativa de engravidar, e para obter os melhores resultados de forma mais eficiente é necessário que:

- O casal tentante busque fazer acompanhamento psicológico, uma vez que o estado mental dos indivíduos define como será o período que antecede a gestação;
- A mulher tenha hábitos alimentares saudáveis durante o processo da gravidez, evitando bebidas alcoólicas, consumo excessivo de açúcar e gordura, dado que esses alimentos em quantidades expressivas interferem no desenvolvimento e concepção do bebê;
- Os indivíduos mantêm uma rotina de exercícios físicos equilibrados, visto que ajuda a regular o metabolismo, a quantidade de gordura corporal e a circulação sanguínea, influenciando a produção dos nossos hormônios, melhorando a ovulação e a produção de espermatozoides.
- Consulte com um ginecologista ou um especialista em reprodução humana para evitar desgastes físicos e psicológicos;

Destes pontos destacados, o que mais chamou atenção foi a questão da influência psicológica e a preocupação com algo que faz parte da natureza humana.

## Referências Bibliográficas

<https://pt.khanacademy.org/science/biology/her/evolution-and-natural-selection/a/darwin-evolution-natural-selection>,

20/06/2022 17:03

<https://ipgo.com.br/pesquisa-da-fertilidade-homens-mulheres-completo/>, 13/06/2022 17:05

<https://www.scielo.br/j/rprs/a/WbggvhpnBBKKtkvV9hZt74h/?lang=pt>, 13/06/2022 17:15

<https://paranashop.com.br/2021/01/desvendamos-os-motivos-pelos-quais-a-infertilidade-esta-aumentando-mundialmente/>, 30/05/2022 17:30

<https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/cuidar-de-voce/tudo-sobre-infertilidade-feminina>, 02/08/2022 17:11

<https://ipgo.com.br/a-pesquisa-da-fertilidade-grupo-ipgo/>