

Procedimento

- Correção dos fatores que possam interferir com o processo de fecundidade;
- Estudo pré-concepcional (avaliação analítica comum a qualquer casal que pretenda engravidar);
- Análises hormonais e ecografia transvaginal (na mulher);
- Espermograma (no homem);
- Referenciar à consulta de Infertilidade nos Cuidados Hospitalares (para estudo complementar e tratamentos).

Vista Alegre—9901-853 Horta
Telefone: 292 207 200
E-mail: sres-usifaial@azores.gov.pt

Elaboração: Ana Beatriz Cruz
Revisão: Equipa de Comunicação
Imagem: www.google.pt
Referências: Norma – Saúde Reprodutiva/Infertilidade para os Cuidados de Saúde Primários, edição revista em 2010 disponível em <http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/>
Ref.ª USIFaial: 06|01|51|01
Data de Publicação: agosto 2018

Não consigo engravidar



e agora?

Definição

Doença do sistema reprodutivo, incapaz de obter uma gravidez após ≥ 12 meses de relações sexuais regulares e sem uso de contraceção.

Etiologia

As causas de infertilidade são múltiplas, podem estar associadas a anomalias do sistema reprodutor feminino ou masculino.

A investigação deve abranger simultaneamente os dois elementos do casal, uma vez que em cerca de 30% dos casos, ambos contribuem para o problema.

A investigação deve abranger simultaneamente os dois elementos do casal, uma vez que em cerca de 30% dos casos, ambos contribuem para o problema. Em aproximadamente 10% dos casais não é possível identificar uma causa.

Quais os fatores?

A fertilidade é influenciada por:

- Idade da mulher, sobretudo acima dos 35 anos
- Tipo e frequência das relações sexuais
- Tabaco, álcool ou drogas ilícitas
- Medicamentos
- Hábitos alimentares e estilos de vida
- Certos tipos de trabalho e/ou lazer
- Alterações significativas do peso

Como lidar?

A infertilidade é uma situação geradora de sofrimento.

A forma como o casal lida varia, podendo predominar atitudes de rejeição, de compreensão do problema ou de simples aceitação.

O casal deve:

- Perceber que se trata de uma doença (negando desta forma qualquer sentimento de inferioridade / atribuição de culpas);
- Encarar o problema como uma questão de probabilidades (a probabilidade da ocorrência de uma gravidez em cada ciclo menstrual é de cerca de 20 a 25%).

O que deve fazer?

- Relações sexuais frequentes, com intervalos regulares;
- Não beber álcool;
- Não fumar;
- Não consumir drogas ilícitas;
- Evitar automedicação;
- Índice de massa corporal entre 19 e 29;
- Praticar medidas protetoras na atividade laboral.

Contatar o médico

- **Após 1 ano** de relações sexuais desprotegidas em mulheres com menos de 35 anos.
- Após **6 meses** em mulheres com **mais de 35 anos**.
- Logo que possível se **causa conhecida** de infertilidade (ex. azoospermia).