



A JORNADA A CAMINHO DA FERTILIDADE.



Por Dra. Isabel Sousa Pereira
Obstetrícia
da Casa de Saúde da Boavista

A infertilidade

A infertilidade é definida pela Organização Mundial de Saúde como “a incapacidade de um casal alcançar uma gravidez ou levar uma gravidez a termo, após um ano de atividade sexual regular e desprotegida”. Estima-se que atinja 10 a 15% dos casais em idade fértil, com uma incidência crescente, em função da idade dos casais. É considerada um problema de saúde pública pelas implicações psicossociais, económicas e demográficas que carrega. Em geral, as suas causas podem ser atribuídas à mulher, em cerca de 40% dos casos, ao homem, em cerca de 40% dos casos e a ambos, nos restantes 20%.

O “momento ideal” não existe

Num tempo em que os dias passam sem tempo, no meio do frenesim de alcançar o momento ideal para constituírem a sua família, muitos casais acordam um dia e percebem que foi já muito ontem que se conheceram e pensaram: “um dia vamos ter a casa cheia!”

Ter um filho é trazer ao mundo uma parte de nós, para toda a vida; deve ser pensada e estruturada, mas o “momento ideal” não existe e, muitas vezes, a espera desse “momento ideal” limita (porque o tempo voa) a facilidade de conceção. Para muitos, começa um violento ritual de horários e de tabelas de dias, de procura incessante e, muitas vezes, descontrolada do motivo para a ausência da tão desejada gravidez. E, então, cada hora é sagrada, cada mês passa a ser uma trovoadal!

Antes de o desânimo se instalar...

O atraso na “chegada da cegonha” não deve ser encarado pelo casal como um fator de vergonha, nem motivo de afastamento social; deve, ao contrário, ser espaço para a procura de ajuda médica específica, no sentido de perceber qual a causa subjacente a esta situação.

Uma consulta estruturada para o despiste de fatores causais e uma conversa construtiva sobre a vida do casal, e mesmo da vivência da sua sexualidade, pode permitir, desde logo, excluir ou, por outro lado, colocar em pista situações que podem levar a um diagnóstico assertivo.

É certo que, por vezes, são encontrados obstáculos difíceis de ultrapassar e casos há em que é necessário travar uma luta quase desigual com a natureza. Uma luta desgastante e, muitas vezes, disruptiva para o casal.

O aumento da preocupação com a saúde e bem-estar físico, psíquico e sexual, não deve chegar apenas quando o desânimo se instala.

Apostar numa vida saudável

Conhecer o seu corpo e as suas necessidades, manter hábitos de vida saudáveis desde sempre, devem fazer parte do cuidado de todos os que pensam um dia vir a ter um filho.

Março traz consigo a Primavera, o mês das flores e da fertilidade... o mês da Mulher e do Dia do Pai...

Assim como a natureza se enche de ânimo e se enfeita, também é tempo do casal apostar numa vida saudável, mais longe do stress das horas que não se contam, do sedentarismo, de alguns hábitos alimentares que parecem facilitar a corrida contra o tempo, mas que não contribuem para um corpo são, e substituí-los por uma alimentação variada e rica em legumes, água, frutas e proteínas; de aliviar vícios que se criaram muitas vezes numa brincadeira (como o tabaco o álcool e outras drogas), e se verifica serem altamente prejudiciais para as células reprodutivas. É tempo de se renovar e deixar entrar uma brisa suave e perfumada...

É tempo do casal iniciar positivamente uma jornada a caminho da fertilidade.

