



ELLE *beleza*

TODA A VERDADE SOBRE... A FERTILIDADE

Esclarecemos alguns mitos que persistem sobre a concepção e reforçamos a ideia de que a ciência está do nosso lado. Por CATARINA PARKINSON



Antigamente, o tema fertilidade, por ser bastante sensível e com uma grande carga emocional, era pouco abordado ou procurado pelos casais, o que acabou por gerar várias ideias e noções preconcebidas sobre o assunto. Mas, recentemente, o desafio que pode ser engravidar tem sido cada vez mais partilhado abertamente, até mesmo por algumas figuras públicas. Tyra Banks, supermodelo e apresentadora e criadora do America's Next Top Model, e Chrissy Teigen, mulher de John Legend, falaram publicamente sobre as suas próprias experiências em conceber, acabando por confessar que engravidar tem sido um processo mais demorado do que aquele que estariam à espera, e Teigen partilha ainda a sua surpresa ao descobrir que há muitas pessoas na mesma situação. Entretanto, tanto Banks como Teigen conseguiram conceber, a primeira através de uma barriga de aluguer, dando as boas-vindas ao seu primeiro filho em janeiro deste ano, e Teigen anunciou em outubro do ano passado que esperava o seu primeiro filho com o famoso cantor. A doutora Maria Grana, diretora médica de Zygos, uma clínica de fertilidade em Santiago de Compostela (info@zygos.es), com inúmeros casos de sucesso, também confirma esta realidade: "Muitos casais chegam até nós depois de terem passado meses ou mesmo

GETTYIMAGES





PRIMEIRO PASSO

Zygos, Centro de Reprodução Assistida em Espanha.

Depois dos primeiros testes de diagnóstico, é possível determinar a causa de infertilidade (se masculina ou feminina) e, em seguida, eleger o método menos nocivo para o paciente, reduzindo ao máximo os efeitos secundários do mesmo. A sua maior valia é o apoio emocional que disponibiliza aos seus clientes ao longo do processo.

anos a tentarem conceber sem êxito. Quando os informamos de algumas realidades da fertilidade, mostram-se muito surpreendidos. Há muitos mitos associados à fertilidade, por isso, é importante informar e educar as pessoas. "Por exemplo, um dos mitos mais comuns é o de que menstruação é sinal de fertilidade e este está relacionado com o de que a idade não influencia a gravidez. A verdade é que, à medida que se envelhece, mesmo que continue a ter o período, as probabilidades de engravidar vão sendo menores porque, a partir dos 35 anos, tanto a reserva como a qualidade ovárica com que todas as mulheres nascem diminui. Mas isso não significa que a infertilidade seja exclusiva do sexo feminino porque, apesar de o homem manter a sua capacidade fecundadora ao longo de toda a vida, quanto mais velho é, menor é a qualidade seminal, sendo que se calcula que 40% dos casos de infertilidade têm origem no homem.

Relativamente à fecundação in vitro, uma ideia que também já está ultrapassada é a de que esta provoca gravidez múltipla. Hoje em dia, com os avanços da medicina, é possível implantar um número de embriões na mulher com cada vez maior qualidade (porque se desenvolvem até ao quinto dia em laboratório, aumentando a sua probabilidade de sobrevivência durante a

dia para conceber é um mito. A verdade é que o esperma pode manter-se ativo dentro do sistema reprodutor da mulher até três dias depois da relação sexual. O momento-chave será antes o do período fértil da mulher, que tem uma janela temporal de seis dias – cinco imediatamente antes do primeiro dia da menstruação e o primeiro dia da mesma. Depois de estudos revelarem que a capacidade de uma mulher conceber termina no dia da ovulação, passou a ser recomendado monitorizar a ovulação exatamente para incentivar à prática de relações íntimas dois dias antes. Uma das formas mais seguras de o fazer é registar a temperatura

É normal estar mais de UM ANO a tentar engravidar. Dê-se tempo para o fazer.

gestação) e, conseqüentemente, menor quantidade. Popularizada pelos filmes, que muitas vezes retratam de forma exagerada casais a tentar engravidar que, assim que descobrem que a mulher está a ovular, iniciam relações sexuais independentemente do local em que se encontram, colocando-se assim em situações inusitadas, a ideia de que o primeiro dia da ovulação é o melhor

basal – a temperatura que o corpo tem em repouso, ou seja, imediatamente depois de acordar – ao longo de vários meses, para conseguir determinar com alguma precisão o momento da ovulação (quando o óvulo se desloca dos ovários para ser fecundado no prazo de 24 a 72 horas), uma vez que a temperatura basal sobe neste período. Assim, dias antes da data prevista,

considerados os dias de período fértil, as probabilidades de engravidar serão maiores. Mas cuidado para não exercer demasiada pressão sobre este momento, correndo o risco de torná-lo uma obrigação. Outro facto que pode surpreender as pessoas é o de que, manter relações sexuais frequentes sem proteção, não significa que seja mais fácil conceber. Claro que, quanto maior for a atividade sexual, maior a probabilidade de engravidar, mas, de forma geral, se passa mais de um ano a tentar conceber sem resultados, recomenda-se que consulte um especialista. Se antigamente existiam custos elevados associados a estes procedimentos, que ainda por cima não têm garantia de resultados, atualmente a maior parte das clínicas têm planos de financiamento preparados para auxiliar qualquer casal ou mulher a tentar conceber.

A procriação medicamente assistida, apesar de ser um processo altamente científico, tem um propósito muito humano – a criação de uma família – e, atualmente, já nasceram cinco milhões de crianças em todo o mundo através destes métodos. O primeiro milagre deste fenómeno da ciência deu-se em 1978, com o nascimento da inglesa Louise Brown e, em Portugal, há trinta anos, com Carlos Miguel Saleiro. Sobre o lado mais sentimental da questão, a jornalista Sandra Moutinho, que depois de publicar o livro «Tudo por um Filho» em 2004 (foi mãe em 2006) lança este ano o segundo livro sobre o tema, «Filhos da Ciência», partilha: «... quem recorre à ciência para fazer um filho não o faz por gosto, mas porque precisa». Mas, ao mesmo tempo, ao descrever a fórmula por trás destes bebés feitos em laboratório como a fórmula da felicidade, conclui que, diferentes ou não dos concebidos biologicamente, são sem dúvida especiais exatamente porque conseguiram nascer: «Onde antes existia infelicidade, existe agora amor, porque a infertilidade também dói.» ■

