



**INFERTILIDADE** ■ CONSULTA NO SNS PODE DEMORAR DOIS ANOS



Um em cada sete casais precisa de ajuda para ter filhos

**Infertilidade feminina**

Resulta de uma falência orgânica devido a à disfunção dos órgãos reprodutores ou dos gâmetas. Um casal é infértil quando não alcança a gravidez desejada ao fim de 1 ano de vida sexual contínua sem métodos contraceptivos

**Doenças causadoras**

**Endometriose**

É a disseminação de células do tecido que reveste a parede interna uterina, para fora do útero. Doença progressiva que pode prejudicar o funcionamento de vários órgãos e afetar a qualidade de vida. Estima-se que entre 10 e 15% das mulheres tenham endometriose



**Patologia uterina**

Fibromiomas São tumores benignos do músculo liso do útero. Podem impedir a gravidez por ocupação de espaço

**Muco cervical incompetente**

A cavidade uterina encontra-se protegida pelo muco que reveste o colo uterino. Se o muco cervical não for competente, os espermatozoides não conseguem penetrar na cavidade uterina

**Causa desconhecida**

Cerca de 10% dos casos de infertilidade parecem apresentar todo o sistema genital sem problemas, mas mesmo assim são inférteis

# 190 mil casais são infé

■ Múltiplos parceiros, sexo sem proteção e consumo excessivo de tabaco, álcool e drogas são fatores de risco

● DÉBORA CARVALHO

**N**ão engravidar após um ano de relações sexuais regulares “desprotegidas” é o primeiro alerta de que o desejo de ser mãe pode estar comprometido pela infertilidade. Em Portugal, cerca de 190 mil casais sofrem de infertilidade, número aquém da realidade, segundo a Associação Portuguesa de Fertilidade (APF). Muitos casais desistem por uma resposta do Serviço Nacional de Saúde, onde uma consulta de especialidade pode demorar dois anos. “Com a crise há casais que nem sequer têm dinheiro para os medicamentos. Muitos desistiram do seu projeto de vida por não terem apoio do Estado. O acesso a consultas da

especialidade é muito demorado e também não há comparticipação por parte das seguradoras”, explicou ao CM Filomena Gonçalves, vice-presidente da APF, acrescentando que a tendência é ter filhos cada vez mais tarde. “A infertilidade nas mulheres ganha expressão sobretudo a partir dos 35 anos”. A infertilidade tem aumentado, a nível mundial, devido “ao adiamento da idade de conceção, à existência de múltiplos parceiros, falta de proteção, aos hábitos sedentários e de consumo excessivo de gorduras, tabaco, álcool e drogas”, explicou ao CM Sérgio Soares, ginecologista

e especialista em reprodução. As causas mais comuns de infertilidade relacionam-se com anomalias ao nível da quantidade, qualidade e mobilidade dos espermatozoides, disfunções da ovulação, doenças que afetam a estrutura ou função das trompas, lesões do útero/malformações congénitas e endometriose. Atualmente, um em cada sete casais necessita de ajuda para conseguir uma gravidez, de acordo com a APF. A Organização Mundial de Saúde estima que em todo o Mundo existam 60 a 80 milhões de casais com problemas de fertilidade. ■

**Com a crise muitos casais não têm dinheiro para tratamentos**

Muitos casais recorrem a clínicas de reprodução para se submeterem aos tratamentos



DISCURSO DIRETO

SÉRGIO SOARES  
Ginecologista

“Apendicite pode causar infertilidade”

PORMENORES

● DORES MENSTRUAIS  
Dores menstruais fortes, fora do comum, podem ser um sinal de alerta. O acompanhamento do ginecologista é fundamental.

 <p><b>ALIMENTAÇÃO VARIADA</b>  <b>D</b>eve manter uma alimentação variada, evitando alimentos tratados quimicamente ou com hormonas.</p>	 <p><b>MENOS NASCIMENTOS</b>  <b>O</b>s nascimentos estão em queda: pouco mais de 90 mil crianças, em 2012, menos sete mil do que em 2011.</p>	 <p><b>TAXA DE SUCESSO</b>  <b>S</b>egundo a Associação Portuguesa de Fertilidade, os tratamentos têm taxas de sucesso de 90%.</p>
--	---	---

**Quem consultar**  
 Um especialista em Reprodução Medicamente Assistida

## “Pensei que não engravidasse”

**O MEU CASO**  
**ANA PALMA**  
 ● DÉBORA CARVALHO

■ Ana Palma, de 33 anos, residente em Oeiras, sempre sonhou em ser mãe. Casou aos 28 anos e quando decidiu engravidar procurou um ginecologista. O diagnóstico de endometriose alterou por completo os planos desta mulher, enfermeira de profissão. Após cinco anos de tentativas e tratamentos para a infertilidade, Ana está grávida de 36 semanas.

“Foi um choque. O médico não me disse que a endometriose podia causar infertilidade. Fui acompanhada dois anos até procurar um especialista em reprodução. Há pouca informação sobre as doenças que podem conduzir à infertilidade”, conta Ana Palma, que acrescenta que a primeira tentativa, inseminação in vitro, não resultou. “Cheguei a pensar que não engravidava. Vivi este problema com o meu marido. A minha família ficou muito surpreendida quando fiquei grávida. Pensavam que os filhos não fizessem parte dos nossos planos”.

Ana Palma gostava de ser novamente mãe, apesar do processo doloroso. “Abdicámos de muita coisa ao longo deste tempo. Gastámos mais de 10 mil euros em tratamentos e medicamentos. Se fosse necessário uma terceira tentativa para engravidar teríamos de recorrer a um empréstimo bancário”, revela. ■

**Tumores malignos**  
 Obrigam frequentemente à remoção cirúrgica do órgão. A quimioterapia e a radioterapia (se for pélvica) são agentes esterilizantes dos ovários

**Obstrução tubar**  
 A obstrução das trompas deve-se geralmente a uma infeção genital, que causa uma inflamação aguda

**Arteis**

**Correio da Manhã**

**Ana Palma, de 33 anos, mora em Oeiras e tem endometriose**

## CONSULTÓRIO CM

### CARDIOLOGIA

Cuide da saúde do seu coração



Por **Prof. Fausto Pinto**

**Sou fumador e tenho excesso de peso mas quero emagrecer. Posso fazer corrida ou tenho de consultar primeiro um médico?**

**MANUEL HENRIQUES**  
 CANEÇAS

■ O tabaco e o excesso de peso são, só por si, fatores de risco importantes para o desenvolvimento de doenças do coração, pelo que é muito importante a sua correção. O exercício físico é aconselhado mas é necessário que seja devidamente orientado e acompanhado. É também útil fazer uma avaliação clínica prévia para determinar qual o tipo de exercício que deve começar por fazer, pelo que a consulta do seu médico assistente é recomendada.

**Gosto de comida fast-food. Faz mal ao coração?**

**DANIELA FONSECA**  
 GUIMARÃES

■ De uma forma geral, aquilo que se designa por comida fast-food é altamente rico em gorduras insaturadas e hidratos de carbono, o que é prejudicial à saúde, pois contribui para o aumento de peso e, sobretudo nas pessoas predispostas, para o aparecimento de alterações metabólicas, tipo diabetes ou elevação das gor-

duras no sangue. Estes, por sua vez, são fatores de risco para as doenças do coração.

**O meu pai tem 72 anos e, às vezes, queixa-se de uma dor no peito mas não quer ir ao médico. O que deve fazer?**

**JOANA OLIVEIRA**  
 VILA REAL

■ As dores no peito na idade do seu pai devem ser avaliadas medicamente, uma vez que podem ser a primeira manifestação de “entupimento” das artérias do coração, que podem levar a um ataque de coração, que pode ser fatal. Claro que há muitas razões para se ter dores no peito, para além das cardíacas, mas é muito importante que as mesmas sejam avaliadas por um médico.

**Gostaria de saber o que é sopro cardíaco?**

**PAULO NUNES**  
 VILA POUCA DE AGUIAR

■ Um sopro cardíaco é a tradução acústica de uma turbulência do sangue ao nível do coração. O sopro pode traduzir algum problema ao nível do coração mas também pode ser inteiramente normal. Apenas o médico pode esclarecer a diferença. Por vezes, têm de ser feitos exames complementares para esclarecer a causa do sopro cardíaco.

## Tratamentos chegam aos cinco mil euros

■ Para a determinação de um diagnóstico de infertilidade, um dos exames a realizar é a ecografia. O especialista em Medicina Reprodutiva apresenta ao casal os tratamentos existentes. “Uma fração importante dos casos encaixa-se nos tratamentos mais simples: coito interrompido e inseminação intrauterina (estimulação do ovário). O preço varia entre 500 a mil euros. No caso da fecundação in vitro, o custo varia entre 3800 e 5000 euros por cada tentativa”, referiu ao ‘CM’ o ginecologista Sérgio Soares. Os especialistas aconselham, por exemplo, a uma ecografia pélvica na adolescência para despiste de anomalias orgânicas e tumores. ■



**Correio da Manhã – Quais são os fatores de risco?**

**Sérgio Soares** – Nas mulheres, a idade é um fator importante. O ovário, a partir dos 30 anos e sem endometriose, já não está no seu apogeu. Mas claro que é possível engravidar. Há que determinar as causas de não se engravidar. Uma apendicite, que cause inflamação, pode originar infertilidade, por exemplo.

**– E no caso dos homens?**

– Nos homens, o envelhecimento testicular acontece a um ritmo mais lento.

**– Os casais ainda dispõem de pouca informação?**

– Há muita desinformação. Numa mulher de 44 anos, por exemplo, a função dos ovários é muito precária e as probabilidades são reduzidas. Os casais estão a procurar tratamentos cada vez mais tarde. ■

**DUARTE RORIZ**

## CONSELHOS

<p><b>DEIXE DE FUMAR E MELHORE A SAÚDE</b></p> <p>■ Se é fumador, tenha cuidado com a sua saúde e deixe de fumar. Se não o consegue sozinho, procure ajuda especializada.</p>	<p><b>ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA</b></p> <p>■ Controle o seu peso através de uma alimentação saudável e equilibrada. Prefira alimentos ricos em fibras, legumes e fruta.</p>	<p><b>EXERCÍCIO FÍSICO COM FREQUÊNCIA</b></p> <p>■ Pratique exercício com regularidade. Cerca de trinta minutos de marcha por dia trarão grandes benefícios.</p>
---	---	--

**PRÓXIMA SEMANA**

## CIR. PLÁSTICA

COLOQUE AS SUAS QUESTÕES PARA O EMAIL: [SOCIEDADE@CMJORNAL.PT](mailto:SOCIEDADE@CMJORNAL.PT)