

Qual o apoio psicossocial  
que deve receber da sua  
clínica/centro de  
fertilidade?

Versão para pacientes das  
Diretrizes ESHRE: Cuidados  
psicossociais de rotina na  
área da infertilidade e da  
reprodução medicamente  
assistida.

Tradução Portuguesa 2024:  
Ana Galhardo, Filipa Nogueira,  
Juliana Pedro, Vânia Fernandes

# Introdução

## Este folheto é para si se:

- Realizou avaliação de infertilidade
- Está a iniciar ou a realizar um tratamento de fertilidade (PMA; IIU, FIV, ICSI)

Este folheto destina-se a pacientes, mas também pode ser útil para os seus familiares ou prestadores de cuidados.

## O folheto contém:

**10 aspetos que deve esperar da sua equipa e clínica de fertilidade.**

**10 dicas para pacientes em tratamentos de fertilidade.**

Este folheto e as informações nele apresentadas baseiam-se inteiramente nas Diretrizes da Sociedade Europeia de Reprodução Humana e Embriologia (ESHRE): Cuidados psicossociais de rotina em infertilidade e reprodução medicamente assistida - Um guia para os profissionais da área da fertilidade. Todas as informações e recomendações contidas nestas diretrizes têm por base as melhores evidências disponíveis resultantes da investigação científica. Perante a escassez de evidências científicas, um grupo de especialistas formulou recomendações baseadas na sua experiência clínica.

Os seguintes símbolos foram usados para explicar a robustez das recomendações

	Recomendação forte baseada em evidências científicas
	Melhores práticas sugeridas com base na experiência clínica

Estão disponíveis mais informações nas últimas páginas deste folheto. O guia completo está disponível no *website* da ESHRE ([www.eshre.eu/guidelines](http://www.eshre.eu/guidelines)).

# Diretrizes ESHRE: Cuidados psicossociais de rotina em infertilidade e reprodução medicamente assistida.

O diagnóstico de infertilidade e os tratamentos de fertilidade podem ter um impacto significativo em si e no/a seu/sua parceiro/a (se tiver um/a).

Consideramos que é importante garantir que a experiência de diagnóstico e o tratamento da infertilidade seja saudável. Desenvolvemos recomendações para os profissionais da área da fertilidade relativamente à forma como podem otimizar os cuidados psicossociais de rotina nas clínicas de fertilidade/centros de fertilidade, melhorando assim a experiência de tratamento e qualidade de vida dos seus pacientes.

As diretrizes apenas abordam os cuidados que devem ser prestados por rotina a todos os pacientes. Alguns pacientes podem experienciar problemas psicossociais significativos durante o diagnóstico ou o tratamento e podem necessitar de apoio especializado, como acompanhamento psicológico ou psicoterapia. Estes aspetos não serão abordados no presente guia.

Estas diretrizes têm como objetivo informar os médicos/profissionais de saúde sobre as necessidades (psicossociais) dos indivíduos e casais submetidos a tratamentos de fertilidade e sobre a forma como os cuidados psicossociais devem ser organizados para responder a essas necessidades.

As conclusões gerais das diretrizes são as seguintes:

- Os pacientes têm preferências claras sobre os cuidados psicossociais que recebem nas clínicas/centros de fertilidade. Os profissionais devem estar cientes dessas preferências e considera-las na sua abordagem.
- As necessidades dos pacientes variam consoante as fases do tratamento, pelo que o apoio psicossocial deve ser ajustado em conformidade. Os profissionais devem estar informados sobre as necessidades específicas dos pacientes nas diferentes etapas do tratamento.
- Alguns pacientes são mais vulneráveis às exigências dos tratamentos e, portanto, necessitam de apoio psicossocial adicional. Os profissionais devem estar conscientes das características específicas dos pacientes que indicam o risco de estar a experienciar maiores necessidades ou problemas anteriores, durante ou após os tratamentos de fertilidade.
- A forma mais eficaz de começar a integrar os cuidados psicossociais nos cuidados de rotina em fertilidade passa por melhorar a informação disponibilizada nas clínicas/centros.

# 10 aspetos que deve esperar da equipa e da sua clínica de fertilidade.

Com base em estudos que investigaram quais os aspetos que os pacientes consideram importantes quando avaliam a equipa e a clínica/centro de fertilidade, foram formuladas recomendações:

Com base nessas recomendações, os pacientes devem esperar:

- ① que os profissionais demonstrem compreensão e prestem atenção ao impacto emocional da infertilidade. 
- ② que ambos os parceiros sejam envolvidos no processo de tratamento. 
- ③ serem envolvidos no processo de tomada de decisão. 
- ④ tempos de espera mínimos, consultas médicas com uma duração adequada e serem acompanhados pelo mesmo médico. 
- ⑤ profissionais que sejam competentes e receber cuidados personalizados. 
- ⑥ estar numa clínica/centro especializada/o em cuidados de infertilidade. 
- ⑦ ter acesso a cuidados psicossociais especializados (se necessário) antes, durante e depois do tratamento de FIV. 
- ⑧ receber por escrito informações importantes sobre o tratamento que sejam compreensíveis e pessoalmente relevantes. 
- ⑨ receber explicações sobre os resultados do tratamento e as opções de tratamento. 
- ⑩ receber informação sobre as opções de cuidados psicossociais (por exemplo, contatos de grupos de apoio, opções de apoio *online*, acesso a aconselhamento sobre infertilidade ou psicoterapia). 

*Baseado na secção “Que aspetos e componentes dos cuidados psicossociais são importantes para os pacientes” das Diretrizes ESHRE: Cuidados psicossociais de rotina na área da infertilidade e da reprodução medicamente assistida - Um guia para profissionais de fertilidade.*

# 10 dicas para pacientes a realizar tratamentos de fertilidade.

Com base nas recomendações das diretrizes, redigimos dicas concisas e conselhos práticos para pacientes que estão a iniciar, a realizar ou a terminar tratamentos de fertilidade. O objetivo destas dicas é ajudá-lo/a a obter os melhores cuidados e apoio na sua clínica/centro e, conseqüentemente, ter uma experiência saudável no que se refere ao diagnóstico e tratamento da infertilidade.

1

**Demonstre abertura e honestidade para com a equipa de fertilidade no que toca aos seus comportamentos relacionados com o estilo de vida (por exemplo, consumo de tabaco, consumo de álcool, dieta e perturbações alimentares) e solicite aconselhamento para melhorar as suas probabilidades de engravidar/ter uma criança.**



*Existem estudos que demonstraram que um número considerável de pacientes tem comportamentos relacionados com o seu estilo de vida que podem afetar negativamente a sua saúde geral e reprodutiva, e que nem sempre têm essa consciência. As diretrizes recomendam que a equipa considere a possibilidade de fornecer informações sobre aspetos relacionados com o estilo de vida. Referem também que a equipa deve apoiar na concretização de mudança no estilo de vida para melhorar a sua saúde geral e as probabilidades de sucesso do tratamento.*

2

**Questione a equipa sobre a possibilidade de avaliar o seu risco de desenvolver dificuldades emocionais durante o tratamento.**



*As diretrizes recomendam que a equipa de fertilidade ofereça a oportunidade de avaliar as necessidades psicossociais e o/a informe sobre o seu ajustamento emocional antes do início do tratamento. O objetivo é compreender se tem dificuldades emocionais e, se assim for, disponibilizar suporte adicional como, por exemplo, consultar um psicólogo, ou estabelecer contato com outros/as pacientes.*

3

**Se tiver um/a parceiro/a, procure que este/a o/a acompanhe nos procedimentos do tratamento.**



*As diretrizes recomendam que os profissionais procurem envolver ativamente os elementos do casal no processo de diagnóstico e tratamento. Portanto, se possível, leve o/a seu/sua parceiro/a à clínica/centro.*

4

**Esteja consciente que os homens e as mulheres experienciam a infertilidade e os tratamentos de fertilidade de forma diferente.**



*Múltiplos estudos indicam que os homens e as mulheres experienciam a infertilidade de maneira diferente. As mulheres reportam níveis mais elevados de depressão e stress antes do tratamento. Os homens tendem a ser mais reservados com o intuito de apoiarem a sua parceira, mas relatam sentirem-se mais isolados durante o tratamento. Além disso, nos casais, a forma como um dos parceiros reage à infertilidade está associada à reação do outro parceiro. Esperar diferenças entre si e o seu/sua companheiro/a pode ajudar a lidar com o tratamento, e a compreender e a conversar um com o outro.*

5

**Peça informação escrita sobre os procedimentos médicos.**



Estudos demonstraram que as informações preparatórias sobre os procedimentos médicos promovem a adesão ao tratamento, diminuem a ansiedade e o stress específicos da infertilidade e aumentam os conhecimentos dos pacientes. Por conseguinte, as diretrizes recomendam que os profissionais lhe facultem informações preparatórias sobre os procedimentos médicos.

6

**Tenha em conta que irá sentir diferentes emoções durante o tratamento de fertilidade.**



Estudos mostraram que a maioria dos pacientes experiencia diferentes emoções durante um ciclo de tratamento de fertilidade. Os pacientes referem estar otimistas durante o período de estimulação hormonal. Antes de procedimentos médicos importantes, como a recolha de ovócitos e a transferência de embriões existe sempre o experienciar de maior ansiedade. Nestes momentos, as mulheres podem igualmente sentir cansaço físico, mas também se tendem a sentir mais próximas do/a seu/sua parceiro/a. Os níveis de ansiedade e stress são mais elevados durante o período de espera de duas semanas para saber se foi conseguida uma gravidez. As pacientes que têm um teste de gravidez negativo podem sentir uma tristeza intensa e depressão. É provável que sinta algumas destas emoções durante o tratamento. Não fique preocupado/a, pois estes sentimentos são comuns.

7

**É possível que o tratamento tenha impacto no seu trabalho.**



Estudos revelaram que, durante um ciclo de FIV/ICSI, 6 em cada 10 pacientes referem faltar ao trabalho. Em média, os pacientes faltam 23 horas ao trabalho por cada ciclo de FIV. Pode pedir mais informações sobre o impacto do tratamento no seu trabalho e sobre a melhor forma de lidar com isso.

8

**Envolva-se nas decisões relativas ao seu tratamento.**



As diretrizes recomendam que os profissionais discutam as opções de tratamento com os/as pacientes e os/as apoiem nas suas escolhas. Além disso, a equipa de profissionais deve facilitar aos seus pacientes a oportunidade de discutir e clarificar as suas preocupações relacionadas com o tratamento. Se tiver dúvidas ou precisar de mais informações, não hesite em perguntar. Nenhuma pergunta é demasiado disparatada!

9

**Se experienciar problemas psicossociais, peça à equipa que o/a encaminhe para obter apoio adicional.**



As diretrizes recomendam que os profissionais especializados em fertilidade prestem cuidados psicossociais de rotina e encaminhem os pacientes em risco de sofrerem problemas psicossociais graves para aconselhamento sobre infertilidade ou psicoterapia. Não hesite em discutir questões psicossociais com a sua equipa.

10

**Quando terminar o tratamento de fertilidade (seja este bem sucedido ou não), peça uma consulta com o seu médico.**



As diretrizes recomendam que os profissionais especializados em fertilidade proporcionem aos seus pacientes a oportunidade de abordar as suas preocupações relativamente a uma gravidez com recurso a tratamentos de fertilidade ou de discutir as possíveis consequências do fim de um tratamento que não teve como resultado uma criança.

Ao terminar o tratamento, caso este tenha resultado numa gravidez, poderá desejar discutir as suas preocupações relativamente à gravidez e à saúde do bebé. Se interromper o tratamento sem conseguir engravidar, pode ter dúvidas sobre outras opções ou preocupações sobre como lidar com a não concretização do seu desejo de parentalidade. Em qualquer dos casos, poderá beneficiar de uma consulta com o seu médico. O seu médico pode discutir consigo os próximos passos e ajudá-lo/a a obter apoio adicional, se necessário.

# Sobre este folheto

Este folheto tem como objetivo envolver os pacientes na melhoria dos cuidados de saúde, quer aprendendo sobre o padrão de cuidados atualmente esperado, quer permitindo que os pacientes tomem decisões informadas sobre a sua saúde, com base nas melhores evidências disponíveis.

## Elaboração deste folheto

Este folheto foi redigido pela Dra. Nathalie Vermeulen (especialista em metodologia), e revisto por um representante dos pacientes da Rede de Fertilidade do Reino Unido e pela Dra. Sofia Gameiro (psicóloga e presidente do Grupo de Desenvolvimento das Diretrizes). Toda a informação fornecida baseia-se nas recomendações para os profissionais de fertilidade, resumidas nas Diretrizes ESHRE: Cuidados psicossociais de rotina na área da infertilidade e da reprodução medicamente assistida - Um guia para os profissionais de fertilidade.

## Quem desenvolveu as diretrizes da ESHRE?

As Diretrizes ESHRE: Cuidados psicossociais de rotina na área da infertilidade e da reprodução medicamente assistida - Um guia para os profissionais de fertilidade foram elaboradas por um grupo de desenvolvimento de diretrizes constituído por psicólogos, dois médicos, uma parteira, um perito em comunicação em ciência e um representante dos pacientes.

<b>Dra. Sofia Gameiro</b>	Faculdade de Psicologia, Universidade de Cardiff (Reino Unido)
<b>Prof. Jacky Boivin</b>	Faculdade de Psicologia, Universidade de Cardiff (Reino Unido)
<b>Dra. Eline Dancet</b>	Universidade de Leuven (Bélgica) Centro Médico Académico, Amesterdão (Países Baixos)
<b>Dra. Cora de Klerk</b>	Erasmus MC, Roterdão (Países Baixos)
<b>Dra. Marysa Emery</b>	Centro de Procriação Medicamente Assistida (Suíça)
<b>Dra. Petra Thorn</b>	Clínica privada (Alemanha)
<b>Dra. Uschi Van den Broeck</b>	Centro de Fertilidade da Universidade de Leuven (LUFC) - Hospitais Universitários de Leuven, Gasthuisberg (Bélgica)
<b>Dr. Christos Venetis</b>	Escola de Saúde da Mulher e da Criança, Universidade de Nova Gales do Sul (Austrália)
<b>Dra. Chris Verhaak</b>	Centro Médico Universitário St Radboud (Países Baixos)
<b>Dr. Tewes Wischmann</b>	Faculdade de Medicina da Universidade de Heidelberg (Alemanha)
<b>Ms Clare Lewis-Jones</b>	Rede de Fertilidade do Reino Unido (Reino Unido)
<b>Dra. Nathalie Vermeulen</b>	Sociedade Europeia de Reprodução Humana e Embriologia

## Mais informações

Para obter informações mais detalhadas sobre cada um dos tópicos da versão para pacientes, consulte a edição das orientações para profissionais de saúde no *website* da ESHRE ([www.eshre.eu/guidelines](http://www.eshre.eu/guidelines)).

Para obter informações mais detalhadas ou apoio, pode contactar o seu médico ou uma organização de pacientes.

Na maioria dos países europeus, as organizações nacionais de pacientes fornecem apoio e informações às pessoas que se veem confrontadas com a infertilidade, bem como às suas famílias.

A maioria destas organizações de pacientes tem um *website* onde pode encontrar:

- informações sobre infertilidade e tratamentos de fertilidade,
- testemunhos,
- informações sobre como entrar em contacto com outras pessoas/casais,
- informações específicas (nacionais) sobre tratamentos e clínicas/centros de fertilidade.

Para obter os contactos das associações nacionais de pacientes, pode perguntar ao seu médico ou contactar a *Fertility Europe* ([www.fertilityeurope.eu](http://www.fertilityeurope.eu)).

## Declaração de exoneração de responsabilidade

*A Sociedade Europeia de Reprodução Humana e Embriologia (ESHRE) desenvolveu o presente folheto informativo para pacientes com base nas diretrizes de prática clínica. O objetivo destas diretrizes para a prática clínica é auxiliar os profissionais de saúde na tomada de decisões clínicas quotidianas sobre os cuidados adequados e eficazes a prestar aos seus pacientes.*

*Este folheto não pretende, de forma alguma, substituir, ditar ou definir completamente a avaliação e o tratamento por um médico qualificado. Destina-se apenas a ajudar os pacientes que procuram informações gerais sobre questões de medicina reprodutiva.*

*A ESHRE não oferece qualquer garantia, expressa ou implícita, relativamente às diretrizes de prática clínica ou aos folhetos informativos para pacientes e exclui especificamente quaisquer garantias de comercialização e adequação a uma utilização ou finalidade específica. A ESHRE não será responsável por danos diretos, indiretos, especiais, acidentais ou consequentes relacionados com a utilização das informações aqui contidas. Embora a ESHRE invista todos os esforços para compilar informações exatas e mantê-las atualizadas, não pode, no entanto, garantir a correção, integridade e exatidão das diretrizes ou deste folheto em todos os aspetos.*

*As informações fornecidas neste documento não constituem aconselhamento comercial, médico ou outro aconselhamento profissional e estão sujeitas a alterações.*