

A Linguagem da Fertilidade

Rompendo tabus



O poder das palavras

4

**Vamos mudar a
linguagem da fertilidade?**

7

Experiências na primeira pessoa

15

18

Conclusão

A white silhouette of the map of Portugal is centered on a solid green background. The map is used as a backdrop for the statistics presented in the infographic.

3,3%

3,3% (2.797) das crianças nascidas em Portugal, em 2020, nasceram com recurso a tratamentos de procriação medicamente assistida (Relatório 2020, CNPMA)

300.000

Estima-se que 15 a 20% da população em idade reprodutiva (cerca de 300.000 casais em Portugal) têm dificuldade em engravidar (APF)

1 em 6

1 em cada 6 casais tem dificuldade em ter uma gravidez (Relatório OMS)

30,9 ANOS

Em Portugal, à semelhança do que acontece em alguns países europeus, a idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho continua a aumentar. Em 2021, esta média era de 30,9 anos (INE)

Prevê-se uma diminuição da população em Portugal em torno de cerca de 2 milhões de pessoas até 2070 (Projeção EUROSTAT)

Em 2021, havia 182 idosos por cada 100 jovens e estima-se que em 2080 existam 300 idosos por cada 100 jovens. Desta forma, o índice de envelhecimento da população em Portugal duplicará. (Projeção EUROSTAT)



O poder
das palavras

A infertilidade é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma doença do sistema reprodutor masculino ou feminino, definida pela incapacidade de conceber uma gravidez após 12 meses ou mais de relações sexuais regulares desprotegidas.

Segundo a OMS, cerca de 17,5% da população adulta - 1 em cada 6 pessoas em todo o mundo - sofre de infertilidade. Apesar da dimensão relevante deste problema de saúde, a infertilidade é ainda uma realidade pouco visível e falada na sociedade e ainda muito envolta em silêncio e vergonha por quem a vive.

Nos últimos anos, tem-se assistido a uma maior consciência coletiva sobre este tema de saúde, embora exista ainda um longo caminho a fazer no que respeita ao diagnóstico, acesso a cuidados de saúde e destigmatização do tema.

É importante entender que a infertilidade não é um problema de impacto apenas na saúde física, mas uma realidade que afeta a vida de quem a vive em múltiplas dimensões – psicológica, mental, social, financeira e profissional.

Pelo vasto impacto que tem na vida de uma pessoa, a ameaça da incapacidade de procriar, é vivida como um momento de crise e de enorme stress psicológico, ao qual se aliam sentimentos de inadequação, vergonha e inferioridade pela incapacidade de corresponder às expectativas pessoais e sociais.

A Associação Vida Mais Fértil surge da vontade de estar verdadeiramente ao lado de quem vive estes desafios, contribuindo para que o caminho rumo ao projeto de parentalidade possa ser percorrido de forma mais leve e acompanhada. Para que ninguém tenha de viver a infertilidade só e em dor.

Na Associação, sabemos da importância que é encontrar um espaço de comunidade, inclusivo e acolhedor, com disponibilização de

informação credível e apoio emocional para que cada um se sinta suportado no seu sonho de ser mãe ou pai.

Uma das missões importantes da Associação é contribuir para uma maior consciencialização social sobre o tema da infertilidade. Dar voz a uma realidade que tantos vivem, desmistificar e quebrar tabus em torno do tema e sensibilizar todos para a importância de uma conversa aberta e informada.

É neste âmbito que surge este guia. Um trabalho que pretende informar e educar sobre a linguagem que se utiliza em torno deste tema e para com quem vive o desafio da infertilidade.

Porque a linguagem tem um poder enorme!

A linguagem é a arma mais poderosa que um ser humano pode possuir. Ela pode ser usada para destruir ou construir, para ferir ou curar, para dividir ou unir. A escolha é nossa.

Nelson Mandela



Seja o comentário inapropriado de um profissional de saúde, um comentário indesejado de um amigo ou familiar ou um artigo insensível sobre fertilidade nos media - a linguagem que a sociedade usa coletivamente para descrever a infertilidade e o aborto pode ter um impacto enorme na forma como a pessoa que vive este desafio se sente, nas escolhas que faz e nos seus resultados.

Neste guia, trazemos testemunhos reais de quem vive infertilidade e inúmeros exemplos de situações em que a linguagem utilizada pelos profissionais de saúde, media, família, amigos e sociedade teve um impacto bastante negativo na sua experiência. Nestes

relatos, percebemos como as palavras podem causar dor, incómodo e agravar sentimento de inadequação e exclusão. Aproveitando estes exemplos, mostramos como a escolha de outras palavras ou de outra abordagem, poderá fazer toda a diferença e contribuir para uma experiência mais positiva.

Importa que todos ganhemos maior sensibilidade e cuidado na forma como falamos sobre este tema.

Vamos contribuir para uma linguagem mais consciente, onde a empatia, o respeito e a compreensão estejam presentes.

Associação Vida Mais Fértil

Vamos mudar a linguagem sobre a fertilidade?

Queremos mudar a forma de falar sobre a fertilidade e procriação medicamente assistida – pelos profissionais de saúde, pelos media e pela sociedade em geral.

Queremos que as pessoas se sintam empoderadas, onde quer que estejam na sua trajetória pessoal. Queremos que se sintam menos sós e mais confiantes para falar abertamente sobre o tema, sem medo de serem julgadas ou mal-interpretadas.

Comprometo-me a ...



Profissionais de Saúde

Como profissional de saúde ou alguém que trabalha com pessoas com diagnóstico de infertilidade, comprometo-me a:

- Escolher as minhas palavras cuidadosamente, reconhecendo que a linguagem, o tom, a postura corporal e terminologia que utilizo podem ter um enorme impacto nos pacientes.
- Reconhecer que cada interação (cada exame, consulta, contacto telefónico, ...) é um momento importante para o paciente e uma oportunidade para demonstrar empatia no tom e conteúdo da linguagem que utilizo.
- Conhecer o impacto psicológico do diagnóstico e tratamento nos pacientes para acompanhar de forma mais empática nas várias fases do processo.
- Falar com o paciente sobre a situação de infertilidade, evitando termos estigmatizantes e rótulos (ex. idade, juventude, peso), pois podem gerar sentimentos de vergonha ou culpa.
- Tratar o paciente com empatia sem fazer juízos de valor, críticas ou comentários desadequados.
- Abordar temas como a situação emocional e relacional, idade, peso, entre outras sem julgamento, falando delas de forma adequada e dando evidência de como estes fatores podem influenciar as opções e decisões de fertilidade.

Deixe de dizer



-
- Tem de emagrecer porque está gorda para engravidar.

-
- No 1º ciclo de FIV, estava a completar os 40 anos, a médica repetiu várias vezes "Já veio um bocadinho tarde". O tom com que me disse fez-me sentir tão culpada e sem esperança.

- Agora com 40 anos é que se lembrou de querer ser mãe? Agora há pouco a fazer!

- Isto é como o Euromilhões. Pode acontecer ou não.

- Muito dificilmente será mãe

- Com essa reserva ovárica não vai poder engravidar naturalmente. Nesta idade, temos que fazer uma FIV e rápido.

-
- "Tem um útero que parece uma saca de batatas" médico referindo-se aos miomas que tinha.

Comece a dizer



-
- Seria importante começar o tratamento de fertilidade com o peso adequado e com um regime alimentar saudável.

-
- Infelizmente os estudos dizem que a idade afeta de forma negativa a qualidade dos óvulos. Este fator interfere também na probabilidade de obtermos embriões saudáveis.

Pode ser mesmo difícil conseguirmos o resultado desejado, mas vamos fazer o que estiver ao nosso alcance para conseguir ser mãe.

-
- Neste momento o seu útero não está em condições de lhe permitir uma gravidez. Vamos cuidar dele para que depois possa tentar engravidar.

Deixe de dizer



-
- O seu sémen tem má qualidade, mais vale recorrer a um banco de sémen.

-
- Fazer um exame sem nunca se dirigirem à pessoa é algo que me continua a magoar. Eu não sou apenas um útero com olhinhos.

-
- Benza-se... é que se não correr bem, é a sua última hipótese.

-
- Não pode ficar obcecada com o tratamento, não convém ficar em baixo, nem ansiosa porque isso só dificulta.

- Não leia tanto na internet, nem comece a pensar que sabe mais do que nós sobre infertilidade. Nós é que somos os especialistas.

Comece a dizer



-
- A análise realizada ao sémen demonstra que este não reúne as características necessárias à fecundação.

Vamos avaliar soluções para que consigam cumprir o vosso projeto de serem pais.

-
- Os profissionais de saúde devem estar conscientes da importância do comportamento não verbal na promoção de uma relação médico / paciente de qualidade e confiança, bem como a valorização da pessoa como um todo.

-
- Vamos fazer tudo para que o tratamento tenha sucesso, no entanto, é importante estarem conscientes das dificuldades que enfrentamos.

-
- Durante os tratamentos de fertilidade é importante confiar na equipa médica que a acompanha. É essencial esclarecer as suas dúvidas, por isso, pergunte tudo o que quiser saber, é bom que esteja informada. É um caminho em que haverá momentos complicados e de incerteza e por isso é muito importante ter à sua volta pessoas em quem se possa apoiar.

Deixe de dizer



-
- Se não se lembra de quantos óvulos teve, é porque não deve estar muito interessada no assunto... porque geralmente ficam todas obcecadas com este assunto e não se esquecem de nada.

Comece a dizer



-
- Todos os tratamentos médicos afetam a nível físico, psicológico, emocional e económico. É normal tudo o que está a sentir.

Comprometo-me a ...



Meios de comunicação

Como jornalista ou pessoa que partilha informação sobre a fertilidade ou aborto, comprometo-me a:

- Conhecer que a Organização Mundial da Saúde define a infertilidade como uma doença do sistema reprodutivo e que, como tal, deve ser falada de forma sensível, cuidada e compassiva.
- Reconhecer que a infertilidade é uma realidade bastante comum e presente na nossa sociedade e que, como tal, não deve ser relatada como uma realidade distante.
- Não fazer juízos de valor sobre as circunstâncias que levam as pessoas a procurar tratamentos de fertilidade.
- Usar terminologia que demonstre empatia e compreensão.
- Partilhar mais histórias reais que demonstrem a vivência da infertilidade, representem os vários modelos de família e também casos em que o projeto de parentalidade não se cumpre.
- Ter cuidado na forma como se aponta o dedo às mulheres e à fertilidade feminina com certas questões que dificilmente são ouvidas quando dirigidas a homens em posições semelhantes.

Deixe de comunicar



- Que é fácil engravidar em qualquer idade.
- Deixe de insistir em imagens que transmitam que o modelo ideal de família tem sempre uma criança.
- Deixa de criticar as escolhas das mulheres, sem conhecer as circunstâncias.
- Deixe de dizer que os tratamentos são um negócio e que se pode escolher os filhos como se fosse por catálogo.

Comprometo-me a ...



Como amigo ou família de alguém que vive infertilidade, comprometo-me a:

- Escutar, de forma ativa e paciente, sabendo que o mais importante é simplesmente estar disponível para o outro.
- Evitar fazer perguntas intrusivas ou assumir que sei a causa da infertilidade da pessoa. Respeitar a sua privacidade e não pressionar por detalhes, a menos que ela escolha compartilhá-los.
- Dar conselhos apenas quando me são pedidos. É da natureza humana querer ajudar alguém que sofre procurando encontrar uma solução. No entanto, a infertilidade e aborto não podem ser "resolvidos". Cada pessoa enfrenta a sua jornada de infertilidade de forma única e é importante respeitar as suas escolhas e decisões.
- Perguntar como posso ajudar quem está a viver este desafio. Pode ser que seja valorizada a simples escuta, o apoio emocional ou algumas questões mais práticas (ex. ajuda com tarefas domésticas, transporte para consultas médicas...).
- Evitar fazer comentários inapropriados, insensíveis ou ofensivos, mesmo que sejam ditos sem intenção maliciosa. Comentários como "Devias tentar relaxar", "porque é que ainda não tens filhos?" podem ser dolorosos e aumentar a pressão emocional.
- Evitar frases iniciadas por "Pelo menos...". "Pelo menos sabes que podes engravidar.", "Pelo menos podes adotar", sabendo que apesar de haver uma intenção positiva de ajudar a resignificar o episódio, estas frases apenas fazem com que o outro não se sinta validado na sua experiência e dor.
- Ser gentil. Ainda que não tenha experiência pessoal na situação que o outro está a viver, posso empatizar com a sua dor. Gentileza não significa dizer o que se crê que o outro quer ouvir. Não é positivo dizer "Tudo se vai resolver", porque às vezes isso não acontece.
- Procurar conhecimento sobre o assunto para ter uma compreensão melhor do que a pessoa está a viver e ajudar a evitar comentários insensíveis.

Deixe de dizer



- A minha prima/irmã/amiga/vizinha fez vários tratamentos e quando relaxou, conseguiu de forma natural.
- A infertilidade está na cabeça! Provavelmente é stress! Tenho uma amiga que passou anos a tentar e quando desistiu é que conseguiu.
- Se parares de pensar nisso vais ver que engravidas logo.

- Então, quando vem o bebé? Já és casada há algum tempo e os teus pais e sogros querem ser avós.
- Já está a ficar tarde para ter filhos. Qualquer dia passa o tempo. Do que estão à espera?
- Não comes carne, por isso é que não engravidas.
- Devias pôr as pernas para cima depois de fazer amor.

- Fazer tratamentos de fertilidade, é estares a forçar o teu corpo a fazer algo que não é natural! Se não está a acontecer de forma natural, é porque não é para acontecer.

Comece a dizer



- Lamento que isto esteja a acontecer. Se quiseres falar, estou aqui.
- Posso ir ter contigo para te preparar o jantar?
- Posso fazer alguma coisa para te ajudar?

- Não fazer perguntas e comentários que podem ser incómodos. Devemos ter noção que não conhecemos as razões que estão por trás da história de cada família.

- Como te sentes com os tratamentos?
- Eu respeito a tua decisão, queres falar sobre isso?

Deixe de dizer



- A felicidade não passa só por ter filhos. Se não acontecer também está tudo bem.
- Aprende a ser feliz com o que tens. Talvez a maternidade não seja para ti!
- Tu não entendes, não és mãe!
- Passas a vida a estudar porque não tens mais que fazer, nem filhos onde gastar dinheiro
- Precisas de ter o Natal livre porquê? Nem tens filhos!
- Já pensaram em adotar?

Sobre situações de aborto:

- Estavas muito nervosa, a cabeça afeta estas coisas.
- Vá anima-te. Tens de andar para a frente.
- Isso é muito normal e acontece a muita gente.
- Foi melhor assim! É porque não tinha de ser. Talvez viesse com problemas. Talvez seja até Deus a ajudar.
- Foi com poucas semanas. Ainda não era sequer um bebé. (depois de ouvir o coração a bater).

Comece a dizer



- A vida tem desafios mesmo difíceis... se quiseres falar sobre isso, estou aqui.
- As famílias são todas diferentes e válidas – podem ou não ter crianças. Assumir que é legítimo condicionar a vida dos outros pelo que observamos das suas circunstâncias sem conhecer a sua história real é um desrespeito.
- Quais são as opções que estão a ponderar?
- Há coisas que realmente não controlamos... imagino que seja um momento muito doloroso. Como te sentes?
- Ponho-me no teu lugar e imagino a dor que estás a sentir. Diz-me como é que te posso ajudar?

Experiências na primeira pessoa



Antes de entrar para a punção ovárica fiquei numa sala com a enfermeira e a anestesista e a conversa entre ambas era acerca dos filhos e netos. Achei muito inoportuno.

Uma amiga disse-me "As coisas nem sempre correm como planeamos. Eu também planeei que os meus filhos iam nascer na primavera e nasceram os dois no verão".
Como se as situações fossem comparáveis.

Odeio que me perguntem para quando o segundo filho ou o irmão para a Beatriz.

Se calhar mudando de marido ... podem ter incompatibilidade genética.

Ainda não conseguiram engravidar? Tenho que te ensinar como é que se faz? (Dito por um amigo a um homem a viver a infertilidade).

Durante um exame ginecológico, a médica diz-me "muito dificilmente será mãe". Desato a chorar pela frieza com que falou. Até pode ser a realidade, mas há formas de dizer às pessoas.

Quando o meu marido pediu a receita ao médico de clínica geral para fazer o primeiro espermograma, ele disse: Espermograma para quê? Pode ser pai até aos 70 anos.

"Então muito provavelmente o problema é seu" (quando descobriram na ecografia que havia um pólipo, por isso, uma causa feminina).

Conclusão

Para fazer este guia ouvimos várias mulheres que nos contaram sobre a sua experiência. Partilharam o que significava ser criticada direta ou indiretamente por ter um IMC acima da média, ou por ter deixado a maternidade para “tarde demais”.

Contaram-nos os comentários que os amigos e os familiares fizeram e como a linguagem usada os afetou. Além das palavras que viram ou ouviram para descrever a sua infertilidade ou perda do seu bebé, e como contrastavam com a experiência vivida em ambos os casos. O IVI, como especialista mundial em infertilidade e por termos um rosto e um nome todos os dias a quem o sofre, quisemos dar voz a estas situações e temos feito isso com a ajuda da Associação Vida Mais Fértil, à qual agradecemos a inestimável colaboração e o trabalho diário que desempenham e que faz a diferença e apoia tantas pessoas que querem ter um filho e que não conseguem de forma espontânea.

Sentimos que é nossa obrigação, estar ao lado das mulheres e de todos aqueles que gostariam de poder falar sobre os seus problemas com a gravidez sem comentários inapropriados ou pior ainda quando fazem um silêncio incómodo. Como já mencionamos, banalizar e disfarçar os efeitos da infertilidade, são duas das principais tentações em que a sociedade cai. Não se valorizam as emoções, o assunto às vezes é incómodo para quem está perto

daqueles que estão a passar por esta situação. No entanto, é preciso ter em consideração que estas pessoas, mulheres e homens, que não podem ter um filho naturalmente, são as principais afetadas. E negar esta condição, mais do que desconforto, gera frustração, dor e sentimento de incompreensão.

Se falamos de conversas com profissionais de saúde, esses fatores em muitos casos têm dominado e ofuscou um debate equilibrado e cheio de nuances sobre a infertilidade. Como profissionais e especialistas em medicina da reprodução, estamos cientes do caminho que temos pela frente. Por isso trabalharemos muito ativamente para sermos os primeiros a não cair nesses erros de linguagem.

Com este guia apelamos aos profissionais de saúde e também aos meios de comunicação, e à sociedade em geral, para que tenham mais empatia com a infertilidade. Que falem com o tom certo e as palavras certas, para não criar ainda mais dor naqueles que estão a passar pela infertilidade e que por isso recebem as suas mensagens.

**Vamos todos quebrar
o tabu de infertilidade**