

*Quando nosso bebê
demora muito a chegar*



Cynthia Machado

Psicóloga Especialista em Reprodução Humana Assistida - CRP 04/13909

Quando nosso bebê demora muito a chegar

A angústia de encarar a infertilidade é uma experiência mais comum do que se imagina. Estima-se que cerca de 8 milhões de brasileiros enfrentem dificuldades para engravidar, o que evidencia que essa não é uma vivência isolada, mas compartilhada por 50 a 80 milhões de pessoas no mundo inteiro, segundo a OMS.

Quando um casal mantém relações sexuais por um ano sem usar métodos contraceptivos e a gravidez não acontece, a condição de infertilidade é diagnosticada. Esse diagnóstico, repleto de surpresa, ansiedade e sofrimento, é um desafio emocional significativo.



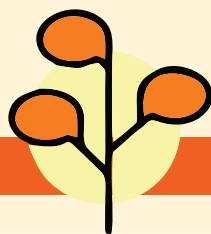
Ao buscar auxílio na ciência da Reprodução Humana, **um novo horizonte se descortina.** Entretanto, a sensação de solidão pode acompanhar essa jornada.

Este livreto, escrito em linguagem acessível e não científica, foi criado com o propósito de tocar o coração de seus leitores, oferecendo companhia e reflexões frequentes da prática clínica psicológica.

Sou **Cynthia Machado**, psicóloga especializada em Reprodução Humana Assistida (RHA), membro da Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA) e da Associação de Psicanálise de Casal e Família (ABPCF), além de terapeuta de casais e famílias.

Diante desse cenário inicial, separei nove pontos fundamentais que podem ajudar o casal a organizar melhor a sua jornada. Minha esperança é que este material possa ser um auxílio para vocês.

Sintam-se acolhidos!



1

A confiança depositada na equipe de RHA é fundamental para o sucesso do tratamento.

Cada casal merece ser tratado como único pela equipe que o acompanha, pois a análise da história emocional e biológica é um processo singular.

Reconhecer que não existem casais iguais e que os tratamentos não devem ser comparados entre si potencializa os resultados, pois o essencial é que cada casal se sinta seguro e confiante de que seu caminho está sendo trilhado da melhor forma possível, sempre com o objetivo maior de alcançar o tão almejado resultado positivo.

Dialogar com o parceiro ou a parceira sobre as percepções a respeito dos profissionais e das consultas integra essa decisão importante.

Dessa maneira, o casal evita a frustração de “pular” de uma clínica para outra, acreditando que o tratamento não foi eficaz, e economiza um tempo precioso.

Antes mesmo de marcar uma consulta médica, é recomendável investigar as clínicas e os especialistas que compõem a equipe.

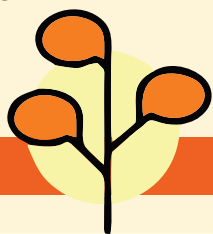
A assertividade na escolha da equipe de RHA é essencial!



2

Organizem-se para a consulta médica!

Seguindo esse caminho de preparação e fortalecimento das decisões iniciais, a organização prática também se torna uma aliada indispensável. Antes de buscar o especialista, é essencial organizar exames e cirurgias já realizados, anotar as datas da menstruação, o período de tentativas e todos os detalhes que compõem a trajetória de infertilidade do casal.



3

A autoestima diante da infertilidade é um tema sensível.

Ao mesmo tempo, enquanto se estruturam os aspectos técnicos, é impossível ignorar os impactos emocionais que atravessam essa experiência.

Expressões como “Sinto-me menos mulher por não ter filhos” são, de certa forma, frequentes na clínica e inspiraram a abordagem sobre autoestima na infertilidade.

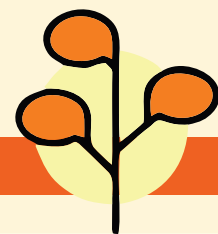
Assim como as pressões familiares e sociais, que parecem convergir de forma intensa, provocando, em alguns casos, uma espécie de “paralisia na vida” — o que afeta os relacionamentos, a carreira, o comportamento cotidiano e, especialmente, a fertilidade criativa da existência.

O desejo por um filho e a impossibilidade de tê-lo são experiências distintas, mas ambas trazem sofrimento, de formas mais ou menos profundas, dependendo de quem vivencia essa jornada.

Essa dor desencadeia uma série de emoções complexas, como sentimentos de inadequação, vergonha e até culpa. Há quem, na juventude, não desejasse ter filhos e, ao mudar de ideia, se depara com a infertilidade. Outros carregam o peso de decisões passadas, como abortos ou vasectomias decididas a partir de experiências em relacionamentos anteriores, e agora, ao encontrar um novo amor, se perguntam: como realizar o sonho de ter um filho quando parece impossível? Também existem aqueles que, mesmo já tendo filhos de uniões anteriores, enfrentam a infertilidade secundária. Sem falar dos casais que priorizaram a sua carreira profissional ou optam por se organizar financeiramente primeiro, ou, ainda, aguardaram encontrar um parceiro... Enfim, ao finalmente decidirem pela gestação, quando já contavam com alguns sonhos realizados e a vitalidade dos seus 30 e tantos anos, escutaram que eram “velhos demais para conceber”. Trajetórias difíceis, histórias de vida que emocionam.

São histórias comuns, com protagonistas distintos, que provocam inquietação e, muitas vezes, trazem lágrimas a quem as rememora, causando um sofrimento intenso. Diante disso, muitas vezes também precisam lidar com uma complexa linguagem médica, o que não deixa de ser desafiador.

Nesse contexto de emoções intensas, torna-se essencial resgatar o equilíbrio e ampliar o olhar sobre o processo vivido.



4

Respirem fundo. Reconhecer a infertilidade não significa o fim do mundo.

Sonhar com um filho sem preparo emocional e financeiro, e receber a cada mês a notícia de que não houve sucesso, gera uma frustração imensa. Essa sensação se agrava ao saber que amigos e familiares engravidaram com facilidade. Assim, tristeza, solidão, ansiedade e angústia tornam-se companheiras frequentes nesse capítulo da vida do casal.

Perguntas ou comentários como “Quando vocês vão dar um neto ou sobrinho?”, “Vocês não conseguem ter um filho?”, “Posso ensinar como fazer um bebê” ou “Relaxem, viagem e tudo se resolverá” só aumentam a insegurança e o medo de nunca concretizar um sonho tão precioso.

Entender que este é um período delicado e que é fundamental ter paciência para atravessá-lo é vital.

Há muito a ser feito para oferecer suporte, mas somente uma equipe especializada pode avaliar as condições físicas e emocionais do casal e indicar o tratamento mais adequado.



Buscar ajuda profissional é imprescindível!

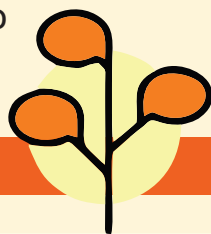
5

No tratamento de Reprodução Assistida, o tempo é um recurso valioso e decisivo!

Ao lado do cuidado emocional, há também um fator silencioso, mas decisivo, que atravessa toda essa jornada. Por isso, planejar a reprodução é um passo fundamental!

Nossa sociedade debate intensamente as formas de se evitar a chegada de filhos. Mas e quanto ao planejamento reprodutivo?

Por isso, refletir sobre os métodos contraceptivos e sobre o momento — ou mesmo a decisão — de ter filhos no futuro é algo de grande relevância.



6

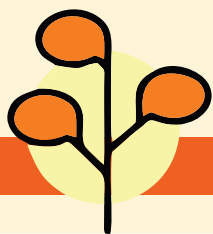
O casal deve ser o protagonista, e os profissionais os mediadores no processo de tratamento.

Diante desse cenário técnico e emocional, o papel do casal dentro do processo ganha ainda mais centralidade.

Então, para oferecer o melhor suporte ao casal, é fundamental que a anamnese, os exames, o diagnóstico e as recomendações de procedimentos sejam apresentados com clareza absoluta. Cada etapa importa e deve ser compreendida, assim como todas as dúvidas precisam ser abertas ao diálogo e devidamente esclarecidas.

Vale se questionar:

- A equipe que o acompanhará tem abertura para responder às suas dúvidas?
- Você está à vontade para expor as suas questões?



7

Filhos: um sonho construído em conjunto?

Ao assumir esse protagonismo, inevitavelmente surgem reflexões mais profundas sobre o próprio projeto de vida e de família: como se configura a nova dinâmica familiar quando o casal se vê privado da presença de um filho? O desejo por um filho que não se realiza pode se tornar uma fonte de conflito no relacionamento?

Lidar com a infertilidade, especialmente durante tratamentos que parecem intermináveis, pode gerar angústia para ambos. Cada um, à sua maneira, enfrenta a dor de não conseguir gerar uma vida.

O sonho compartilhado de expandir a família esbarra na dura realidade do corpo, que impõe a marca da impossibilidade, impotência. Para enfrentar isso, é necessário dar um novo significado à dor e ao sentimento de incapacidade.

Avós ansiosos para embalar seus netos no colo também aparecem nas histórias de casais que enfrentam a infertilidade. Como lidar com essa pressão social tão intensa? Como separar o que é um genuíno desejo do que pode ser uma necessidade desesperada por um filho, custe o que custar? Como compreender o que é realmente seu e do casal do que é do outro?

É fundamental reservar um espaço para refletir sobre todas as emoções envolvidas. Dialogar com o(a) parceiro(a) e, se for preciso, buscar ajuda profissional na Psicologia são atitudes que demonstram coragem e força.

A abordagem de realizar "tratamentos em série" pode levar a saúde física, emocional e financeira ao limite, e até a harmonia conjugal do casal.

Como saber até onde vale a pena ir? O que resta para o casal que se expõe a tantos "riscos"? Debater com a equipe multidisciplinar as reais possibilidades de tratamento, bem como as alternativas disponíveis, pode ser a melhor estratégia para uma tomada de decisão consciente.

Continuar ou mudar o rumo do tratamento merece uma reflexão profunda!



8

Como fica a intimidade do casal durante o processo de tratamento?

Além dessas reflexões, há um aspecto muitas vezes silencioso, mas profundamente impactado ao longo do processo: a intimidade do casal.

Não é raro que casais em tratamento acabem negligenciando a vida conjugal e os pequenos prazeres que compartilhavam.

O foco excessivo no tratamento para engravidar pode fazer com que se esqueçam um do outro, assim como dos cuidados e das delicadezas essenciais no dia a dia.

Lembrem-se sempre de que, quando unidos, o casal se transforma em uma força poderosa capaz de superar as fases do tratamento.

A falta de intimidade do casal pode se restringir a um período específico do tratamento, mas é fundamental que esse momento transcenda o simples ato programado de relação sexual.

O sexo é uma fonte vital de prazer e reconexão entre os parceiros, devendo ser prioridade, exceto quando o médico recomendar a sua suspensão temporária devido a algum procedimento.

9

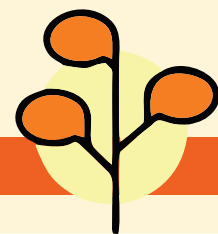
Por fim, conhecimento é poder.

Por fim, ao reunir todos esses elementos — emocionais, técnicos e relacionais —, emerge um último pilar essencial para sustentar essa jornada: o conhecimento.

Dispor de informações confiáveis sobre as etapas e modalidades do tratamento é crucial para que se sintam seguros e façam escolhas acertadas. Dialogar com os médicos, explorar as alternativas e, acima de tudo, acolher os próprios sentimentos, permite que sejam **protagonistas da sua jornada**.

Infertilidade não significa, necessariamente, o fim do sonho de ter um filho. A Reprodução Assistida avança cada vez mais, oferecendo tecnologia e suporte humano para a realização desse sonho.

Busquem sempre informação, mas verifiquem em fontes de qualidade.



Quando nosso bebê demora muito a chegar

Conte comigo nessa jornada — e, se este livro tocar você de alguma forma, compartilhe-o com quem também possa estar vivendo essa mesma angústia silenciosa e precisando de acolhimento. A experiência de buscar um filho com o auxílio da Reprodução Humana é profundamente sensível, e dividir esse cuidado pode fazer toda a diferença.

Fico à disposição para conversar, esclarecer dúvidas ou oferecer apoio sempre que necessário.

Acompanhem meu trabalho nas redes sociais:
@psicocynthiamachado



psicologacynthiamachado.com.br

Cynthia Machado

Psicóloga Especialista em Reprodução Humana Assistida - CRP 04/13909