

Entenda a relação entre estresse e infertilidade

Joel Rennó | 04 maio 2015 | 00:39

Estresse é uma palavra vastamente usada nos dias de hoje para determinar desde uma reação a situações incômodas ou de risco, até o completo esgotamento emocional.

A relação entre estresse e infertilidade ainda carece de muitos estudos, já que nada do que se sabe até agora oferece provas conclusivas. Ainda assim, a controvérsia é vencida pela prática diária, quando casais que têm seus níveis de ansiedade controlados passam a responder ao tratamento de fertilização in vitro com mais sucesso.

Prováveis causas

A ciência ainda busca elementos que comprovem (ou não) que o estresse pode causar infertilidade. Entre as prováveis causas da infertilidade *psicogênica, encontramos ansiedade inconsciente sobre a sexualidade, sentimentos ambivalentes quanto à maternidade, complexos de Édipo mal resolvidos (relação com a mãe), ou ainda conflitos relacionados à identidade sexual.

Pesquisadores modernos, que se empenham na investigação psicológica em complemento aos avanços da endocrinologia reprodutiva, revelam que quase não há evidências relacionando fatores ligados à personalidade com infertilidade. Por ora, não se justifica que a ansiedade seja encarada como mais uma sensação de 'culpa' para os cônjuges.

Efeitos do estresse na mulher e no homem

Do ponto de vista biológico, a história é outra. Como o hipotálamo regula tanto a resposta ao estresse, como a resposta sexual, os impactos são mais evidentes. Estresse em excesso pode levar à completa supressão do ciclo menstrual. Em casos menos graves, a glândula pituitária produz uma quantidade maior do hormônio prolactina, podendo desregular a menstruação.

No homem, o estresse leva à redução da quantidade de esperma e de volume do sêmen. O excesso de ansiedade muitas vezes pode resultar em falta de libido e de ereção. No auge do estresse, a pessoa também pode vir a sentir palpitações, dores musculares, sensação de falta de ar, tontura, suor excessivo, extremidades frias e fadiga intensa, o que acaba provocando momentos de crise conjugal entre os companheiros.

Nos Estados Unidos, calcula-se que 18 milhões de homens sofram de disfunção erétil. Na América Latina, esse número cai para 10 milhões. Ainda assim, o aumento de casos clínicos preocupa a classe médica.

Muitos pesquisadores se detêm no estresse gerado durante os tratamentos de fertilização in vitro. Há estudos revelando inclusive que os níveis de ansiedade e angústia pelos quais a mulher passa durante o tratamento são comparáveis aos de quem enfrenta doenças graves como o câncer.

Controle de ansiedade em relação à tentativa de engravidar

Para controlar esses níveis de ansiedade a cada tentativa de engravidar, a acupuntura tem socorrido os casais, especialmente as mulheres, com sucesso. No Brasil, a terapia de origem chinesa vem sendo empregada com sucesso há pelo menos três anos em algumas clínicas de reprodução assistida.

Os resultados têm sido animadores. A acupuntura eleva o fluxo de sangue no útero, aumentando a espessura endometrial e melhorando a receptividade aos embriões. Além disso, pela liberação das endorfinas no sistema nervoso central, diminui o estresse emocional e a ansiedade, regulando os hormônios femininos. Se a terapia não é capaz de pôr fim ao estresse, pelo menos tem sido muito útil no controle das emoções.

Outros recursos importantes são a psicoterapia e os grupos de apoio. Hoje, sabemos que muito do estado físico de uma pessoa passa por considerações da dimensão psicológica e emocional. Cada vez está mais evidente a natureza psicossomática da existência humana. Muitas são as doenças, quer se manifestam no corpo ou na mente, que resultam de desequilíbrios existenciais e de soluções inadequadas de vida.

Se na psicoterapia você conta com a ajuda de um profissional habilitado para ajudar a identificar e superar padrões de pensamentos negativos, os grupos de apoio oferecem um suporte emocional de pessoas que estão passando ou já passaram pelos mesmos problemas. Os dois recursos, assim como a acupuntura, têm efeitos benéficos durante os tratamentos de infertilidade e devem ser considerados em conjunto com os tratamentos clínicos.

Psicogênico: relativo a ou próprio de fenômenos somáticos com origem psíquica – Fonte: Dicionário Houaiss