

O IMPACTO DA INFERTILIDADE

NA SAÚDE EMOCIONAL DE CASAIS EM IDADE REPRODUTIVA



Uma cartilha de acolhimento, orientação e cuidado emocional para casais, familiares e profissionais da saúde.

AUTORA: LUCILA CÁSSIA BACCIN
ORIENTADORA: PROF^a. DR^a CÁSSIA R. C.BERTI

CURSO DE PSICOLOGIA – UNIFASIPE

SINOP/MT – 2026

O IMPACTO DA INFERTILIDADE NA VIDA DE CASAIS EM IDADE REPRODUTIVA

Cartilha psicoeducativa desenvolvida a partir do Trabalho de
Conclusão de Curso em Psicologia.

Autora: Lucila Cássia Baccin
Curso de Psicologia
UNIFASIPE

MATERIAL DESTINADO À PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL, À
DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA E AO FORTALECIMENTO DAS REDES DE
APOIO ÀS PESSOAS QUE VIVENCIAM A INFERTILIDADE.

© 2026 LUCILA CÁSSIA BACCIN. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

NENHUMA PARTE DESTA PUBLICAÇÃO PODERÁ SER REPRODUZIDA, ARMAZENADA
OU TRANSMITIDA POR QUALQUER MEIO, ELETRÔNICO OU MECÂNICO, SEM
AUTORIZAÇÃO PRÉVIA DA AUTORA, EXCETO PARA FINS ACADÊMICOS, MEDIANTE
A DEVIDA CITAÇÃO DA FONTE.

APRESENTAÇÃO

Falar sobre infertilidade é falar sobre sonhos, expectativas, desafios e sentimentos que, muitas vezes, permanecem em silêncio. Para muitas pessoas, a construção da parentalidade não acontece da forma esperada, sendo acompanhada por dúvidas, frustrações e importantes repercussões emocionais.

Esta cartilha foi desenvolvida a partir da pesquisa realizada no Trabalho de Conclusão de Curso “O Impacto da Infertilidade na Vida de Casais em Idade Reprodutiva”. Seu objetivo é oferecer informações acessíveis, promover reflexões e contribuir para uma compreensão mais humana e acolhedora da experiência da infertilidade.

Espero que este material possa informar, acolher e sensibilizar aqueles que vivenciam essa realidade, direta ou indiretamente.

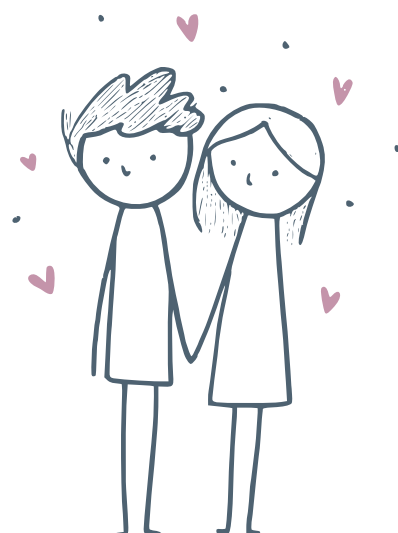
Um abraço,

Lucila.

COMO ANDA SUA SAÚDE REPRODUTIVA



De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), a saúde reprodutiva inclui o direito de viver a sexualidade de forma satisfatória e segura, decidir se deseja ter filhos, quando tê-los e quantos filhos pretende ter.



NO ENTANTO...

...para muitas pessoas, o desejo de constituir uma família encontra obstáculos inesperados.

Quando a gestação não acontece da forma planejada, podem surgir sentimentos de frustração, tristeza, impotência e incerteza, impactando diferentes áreas da vida.

“Da gravidez esperada ao reconhecimento da incapacidade de procriar estabelece-se uma transição dolorosa, entremeada pela sensação de fracasso e perda de controle, que pode levar à reclusão e ao isolamento social.”

Kátia Maria Straube (2023)

VOCÊ SABIA?

1 A CADA 6 CASAIS ENFRENTA DIFICULDADES REPRODUTIVAS.

STRAUBE (2019):

17,5% DA POPULAÇÃO ADULTA MUNDIAL SOFRE COM INFERTILIDADE.

OMS (2024):

EXISTEM MAIS DE 8 MILHÕES DE CASAIS INFÉRTEIS NO MUNDO.

SBRA (2024):

MAS AFINAL, O QUE É INFERTILIDADE?

A infertilidade é caracterizada pela dificuldade de engravidar após um período de tentativas sem o uso de métodos contraceptivos.

Recomenda-se buscar avaliação e investigação médica quando não ocorrer gravidez após:

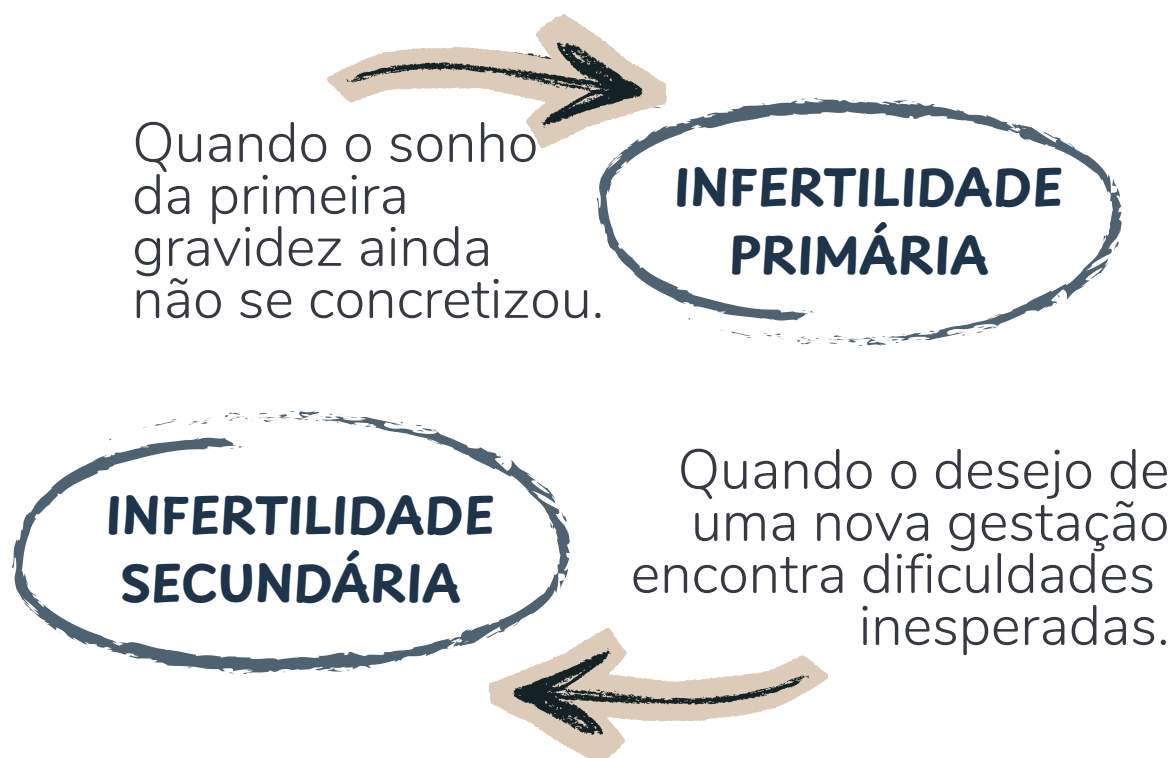


12 meses de relações sexuais regulares, sem uso de métodos contraceptivos, em casos em que a mulher tenha **menos de 35 anos**.

6 meses de relações sexuais regulares, sem uso de métodos contraceptivos, nos casos em que a mulher tenha **35 anos ou mais**.



A HISTÓRIA DE CADA CASAL É ÚNICA...



ANTES DE CONTINUAR...

Quando o assunto é reprodução humana, algumas palavras costumam gerar dúvidas. Entender esses conceitos pode ajudar a compreender melhor os desafios enfrentados por muitas pessoas e casais.

INFERTILIDADE

dificuldade para engravidar ou manter uma gestação.

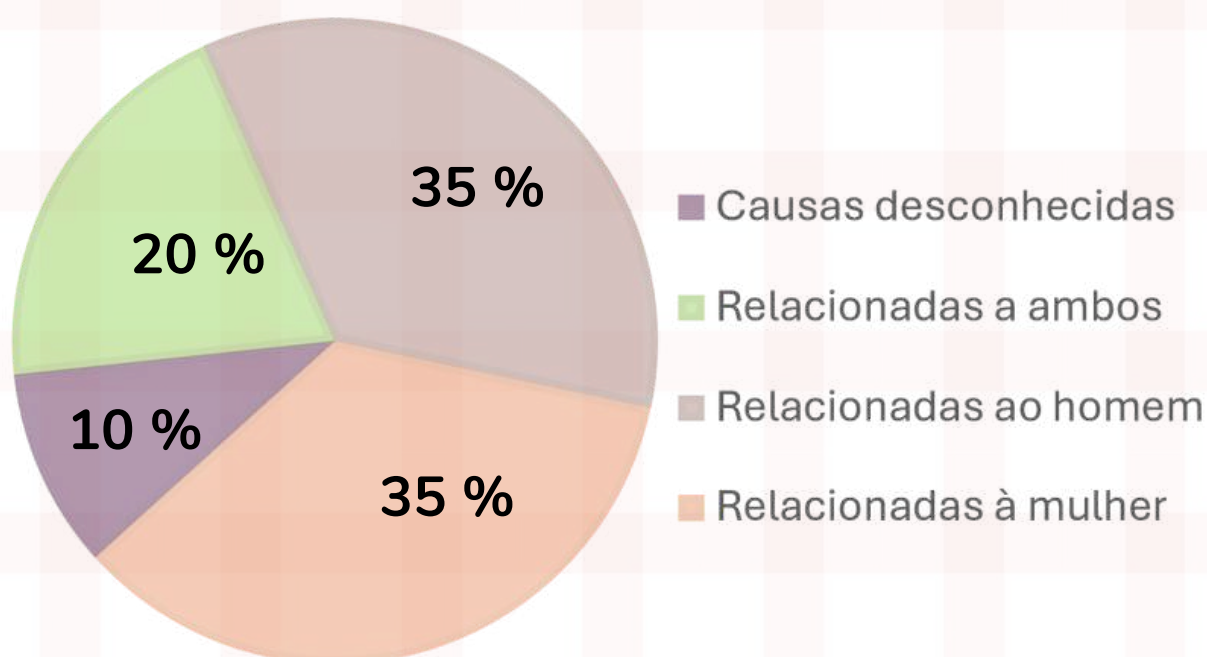
ESTERILIDADE

impossibilidade de engravidar.

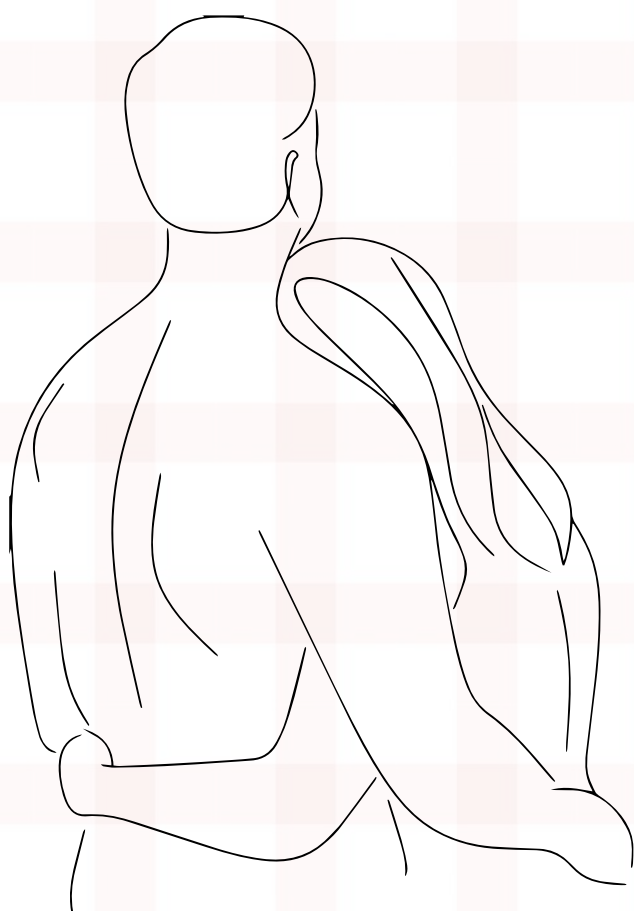
INFECUNDIDADE

condição de não ter filhos.

CAUSAS DE INFERTILIDADE



Fonte: Própria (2025) – Inspiração: Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (2024)



A infertilidade pode envolver fatores femininos, masculinos, ambos ou até causas desconhecidas. É importante compreender que infertilidade não significa incapacidade definitiva de ter filhos. Muitos casos possuem tratamento e acompanhamento especializado.

INFERTILIDADE E A CULPA

Uma das dores mais frequentes vividas por casais inférteis é o sentimento de culpa.

“O que fiz de errado?”

“Meu corpo falhou?”

“Por que isso aconteceu comigo?”

“Será que nunca serei suficiente?”

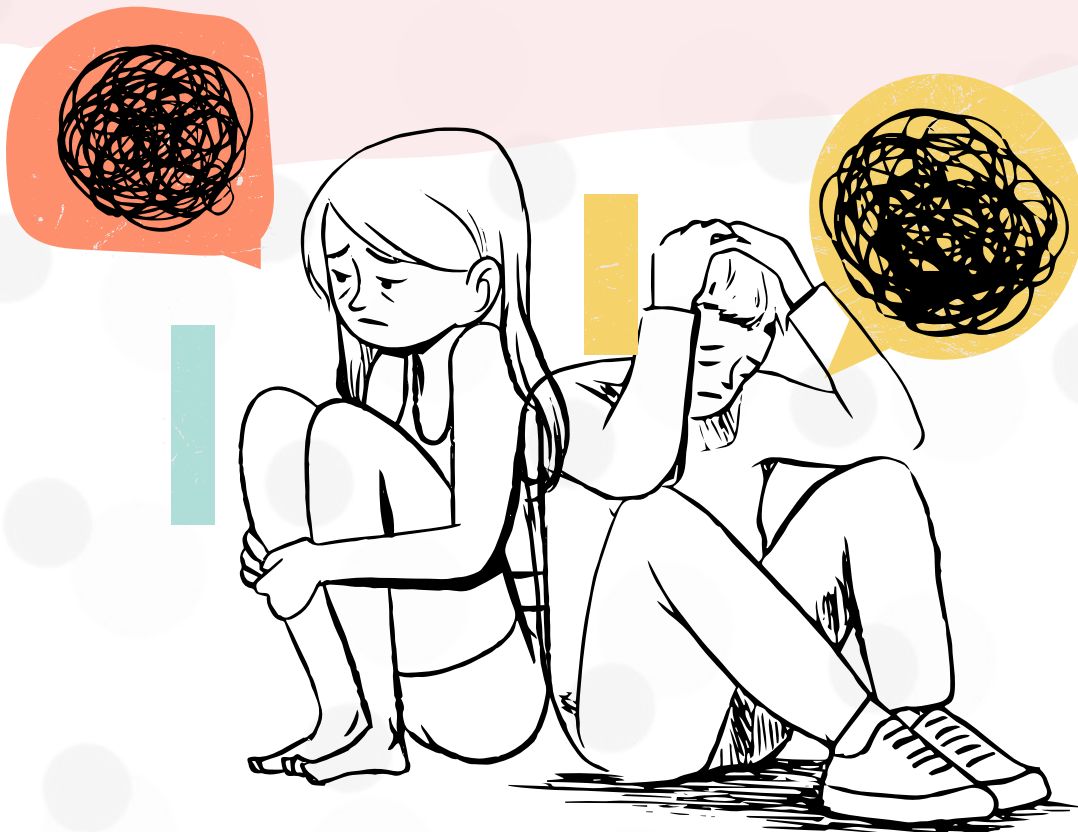
Esses pensamentos são comuns, mas precisam ser acolhidos com cuidado



A infertilidade não define o valor de uma pessoa, sua feminilidade, masculinidade ou capacidade de amar. O diagnóstico não torna ninguém menos digno, menos completo ou menos humano.

O IMPACTO EMOCIONAL DA INFERTILIDADE

Para muitas pessoas, receber o diagnóstico de infertilidade representa uma experiência profundamente dolorosa, capaz de gerar sentimentos de perda, frustração e sofrimento emocional intenso. A literatura científica destaca que esse impacto pode ser comparável ao vivenciado em outras situações graves de saúde, como o câncer.



A INFERTILIDADE PODE PROVOCAR INTENSO SOFRIMENTO PSICOLÓGICO.

Entre os sentimentos mais frequentes estão:

- Tristeza
- Ansiedade
- Medo
- Frustração
- Sensação de fracasso
- Culpa
- Vergonha
- Raiva
- Solidão
- Insegurança
- Desesperança
- Inveja



Muitas pessoas relatam viver uma verdadeira “montanha-russa emocional”, alternando esperança e decepção a cada exame, tratamento ou tentativa frustrada. Em alguns casos, podem surgir sintomas de ansiedade, depressão, isolamento social e esgotamento emocional.

.....
BUSCAR APOIO PSICOLÓGICO NÃO É SINAL DE
FRAQUEZA. É UMA FORMA DE CUIDADO.
.....



Como fica o relacionamento?

A infertilidade também pode afetar profundamente a relação conjugal.

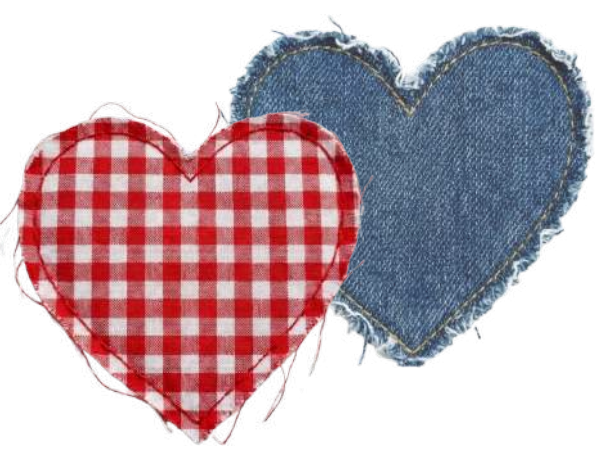
Cada casal vivencia essa experiência de uma maneira única. No entanto, algumas dificuldades podem surgir ao longo desse processo:

- ✓ Dificuldade de comunicação
- ✓ Conflitos emocionais
- ✓ Distanciamento afetivo
- ✓ Pressão sobre a vida sexual
- ✓ Diferenças na forma de lidar com o sofrimento
- ✓ Sensação de desgaste emocional

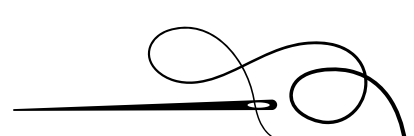


Enquanto uma pessoa deseja falar sobre a dor, a outra pode preferir o silêncio. Enquanto uma mantém esperança, a outra pode sentir exaustão.





ENQUANTO UMA PESSOA
DESEJA FALAR SOBRE
A DOR, A OUTRA PODE
PREFERIR O SILÊNCIO.



ENQUANTO UMA MANTÉM
ESPERANÇA, A OUTRA
PODE SENTIR EXAUSTÃO..

Cada pessoa vive o sofrimento de forma diferente. Por isso, é importante lembrar:

A infertilidade não é uma batalha entre o casal. É uma dor que atravessa os dois e que precisa ser enfrentada lado a lado, com diálogo, acolhimento e parceria.



**O enfrentamento conjunto pode
fortalecer o vínculo conjugal!**

A Solidão DE QUEM ENFRENTA UMA ESPERA DIFÍCIL

Muitas pessoas que enfrentam infertilidade sentem dificuldade em compartilhar o sofrimento.

Algumas palavras podem doer mais do que imaginamos. Mesmo quando são ditos com carinho ou boa intenção, alguns comentários podem despertar sentimentos difíceis, intensificar a dor e reforçar a sensação de incompreensão de quem enfrenta a infertilidade.

"Relaxa que acontece."

"Você só precisa ter mais fé."

"Deus sabe o que faz."

"Quando adotar, engravida."

"É só parar de tentar."

Uma mulher só conhece o amor de Deus quando se torna mãe...

Mesmo quando ditas com boa intenção, essas falas podem invalidar a dor do casal. Nem todo sofrimento precisa de solução imediata ou conselho. Às vezes, o que mais acolhe é alguém disposto a ouvir sem julgamento.

POR TRÁS DE UMA PERGUNTA APARENTEMENTE SIMPLES, PODE EXISTIR UMA HISTÓRIA QUE VOCÊ DESCONHECE.



"E os filhos, vêm quando?"

"Quando vocês vão aumentar a família?"

"Já está na hora de ter um bebê, não acha?"

"Vocês estão esperando o quê para ter filhos?"

"Quem sabe vocês não tentam logo?"

"Vocês não querem ser pais?"

"Vocês não têm medo de deixar para depois?"

"Já pensaram em ter um filho?"

"Quando vem o herdeiro?"

Se o casal desejar falar sobre esse assunto, permita que ele conduza a conversa no próprio tempo. Demonstrar interesse pela vida das pessoas não precisa envolver perguntas sobre filhos ou gravidez.

REPRODUÇÃO ASSISTIDA

Os tratamentos de reprodução assistida representam esperança para muitos casais. Entre as técnicas mais conhecidas estão:

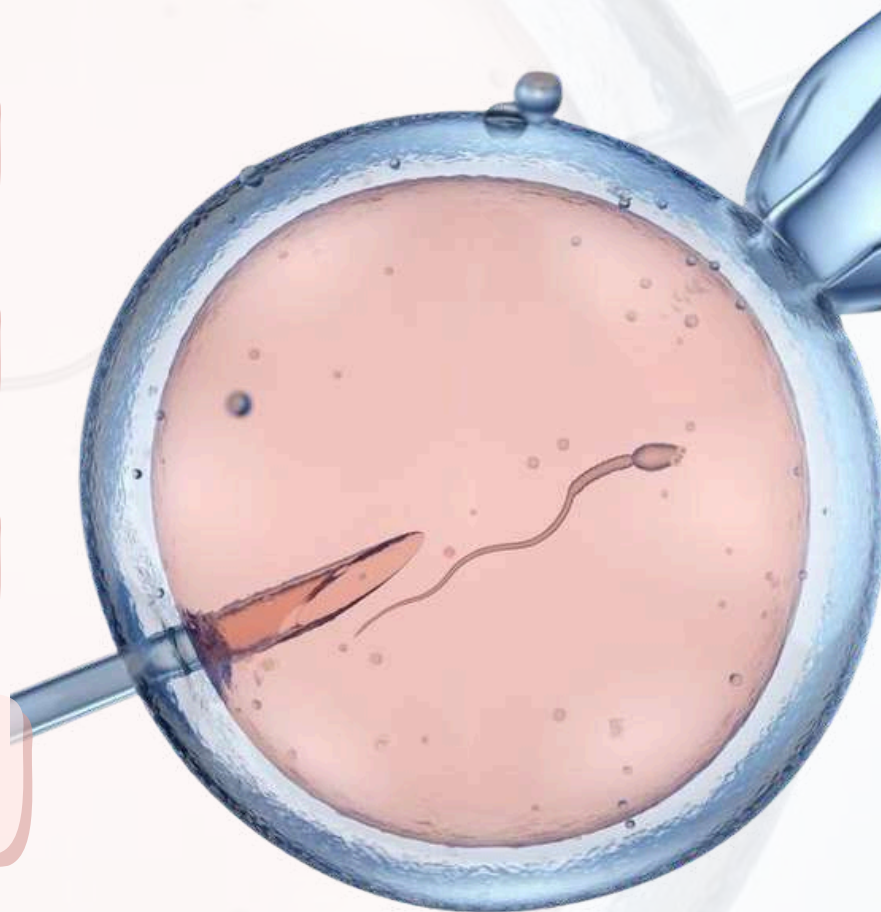
Indução da ovulação

Inseminação intrauterina

FIV-Fertilização in vitro

ICSI -
Injeção Intracitoplasmática de Espermatozoides

Criopreservação de gametas e embriões



Exames constantes, medicações, expectativas e resultados incertos geram grande desgaste físico e psicológico.

Por isso, o cuidado emocional deve caminhar junto ao tratamento médico.



CUIDAR DA MENTE TAMBÉM FAZ PARTE DO TRATAMENTO

O acompanhamento psicológico oferece um espaço seguro para expressar sentimentos, elaborar dificuldades e encontrar novas formas de lidar com os desafios da infertilidade.



Sentir-se menos sozinho(a) nessa jornada



Compreender e acolher suas emoções



Fortalecer a relação com seu parceiro(a)



Encontrar formas saudáveis de enfrentar as dificuldades



Lidar com perdas, frustrações e incertezas



Cuidar da saúde emocional durante o tratamento

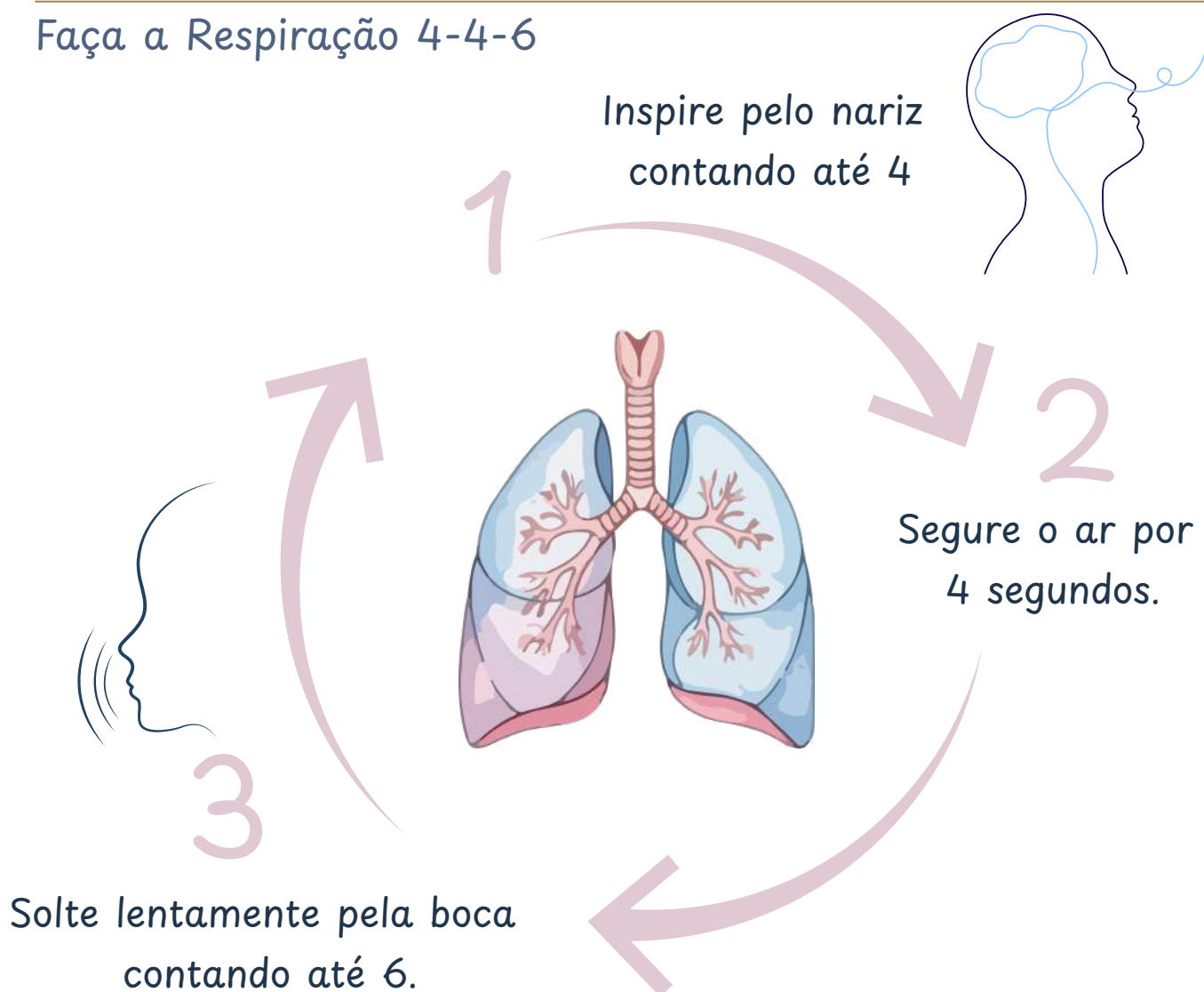


Adaptar expectativas e construir novos projetos de vida quando necessário

PEQUENOS CUIDADOS QUE PODEM FAZER DIFERENÇA

QUANDO A ANSIEDADE ESTIVER INTENSA:

Faça a Respiração 4-4-6



REPITA POR 5 CICLOS.

Essa prática pode ajudar a reduzir a tensão física e trazer a atenção para o momento presente.

Diário emocional

Hoje eu estou me sentindo...

O que desencadeou esse sentimento?

O que eu preciso neste momento?

O que posso fazer para cuidar de mim hoje?



EXERCÍCIO DE AUTOCOMPAIXÃO

Em momentos difíceis, pergunte-se:



"Se uma pessoa que eu amo estivesse vivendo exatamente isso, o que eu diria a ela?"

Agora tente oferecer a si mesmo(a) a mesma compreensão.

CARTA PARA SI MESMO(A)

Escreva uma carta acolhedora para ser lida em momentos de sofrimento.



Você pode começar com:

"Sei que este não tem sido um caminho fácil. Quero que você se lembre que..."

CULTIVE OUTRAS PARTES DA SUA IDENTIDADE

A infertilidade pode ocupar muito espaço na vida do casal, mas ela não define quem vocês são.

Faça uma lista:

ALÉM DE TENTAR TER UM FILHO, EU TAMBÉM SOU:

- ☐ Filho(a)
- ☐ Amigo(a)
- ☐ Profissional
- ☐ Estudante
- ☐ Parceiro(a)
- ☐ Outro: _____



MANTENDO A CONEXÃO DO CASAL

Sempre que possível, reservem um momento para conversar:

Como você está se sentindo?

O que tem sido mais difícil?

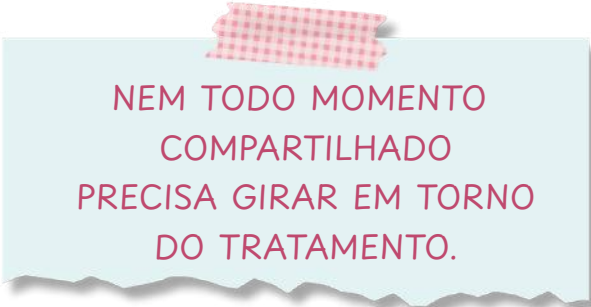
O que te trouxe alegria nesta semana?

Como posso te apoiar melhor?

ALÉM DA CONVERSA, PROCUREM CULTIVAR MOMENTOS QUE LEMBREM QUEM VOCÊS SÃO PARA ALÉM DA INFERTILIDADE.

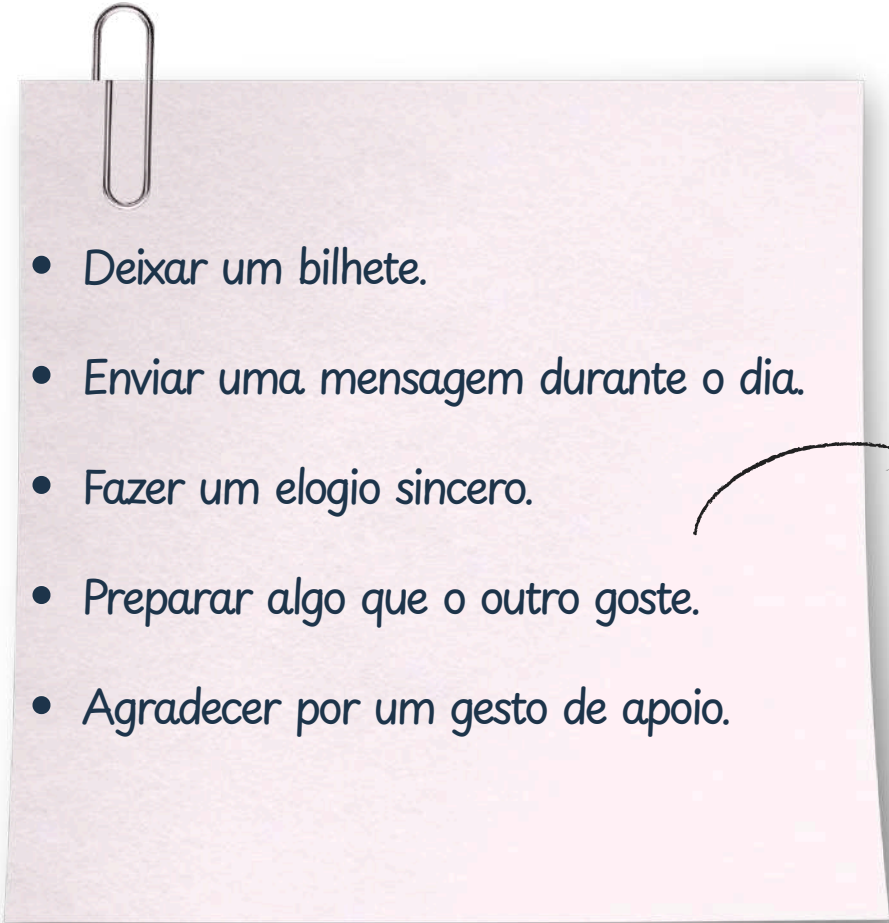
RESGATEM ATIVIDADES QUE GOSTAVAM DE FAZER JUNTOS

- Assistir a um filme ou série.
- Fazer uma refeição especial.
- Caminhar ao ar livre.
- Ouvir música.
- Viajar ou passear.
- Praticar um hobby em comum.



NEM TODO MOMENTO
COMPARTILHADO
PRECISA GIRAR EM TORNO
DO TRATAMENTO.

DEMONSTREM CARINHO DE PEQUENAS FORMAS

- 
- Deixar um bilhete.
 - Enviar uma mensagem durante o dia.
 - Fazer um elogio sincero.
 - Preparar algo que o outro goste.
 - Agradecer por um gesto de apoio.

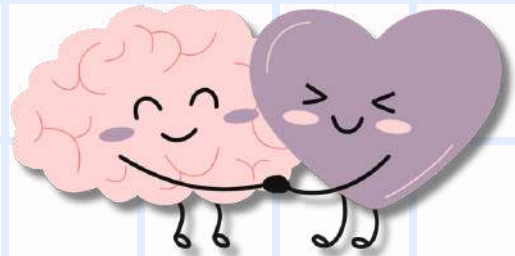


*Pequenas demonstrações
de afeto ajudam a fortalecer
o vínculo em períodos difíceis.*



PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE

O corpo em tratamento também carrega emoções, histórias, expectativas e medos.



O cuidado em infertilidade precisa ir além do diagnóstico biológico. Humanizar o atendimento significa:

- Escutar com empatia
- Validar emoções
- Respeitar o tempo do paciente
- Evitar linguagem fria ou mecanizada
- Compreender o impacto emocional do tratamento
- Reconhecer o sofrimento psicológico envolvido

PARA FAMILIARES E AMIGOS

Se alguém próximo enfrenta infertilidade, lembre-se:

VOCÊ NÃO PRECISA TER RESPOSTAS PRONTAS,
VOCÊ PRECISA TER SENSIBILIDADE.

Ouvir sem
pressionar

Evitar perguntas
invasivas

Respeitar
o silêncio

Não minimizar a
dor

Demonstrar
apoio genuíno

Perguntar como
a pessoa gostaria
de ser ajudada

QUANDO BUSCAR AJUDA?



Procure apoio psicológico quando perceber:



Tristeza intensa e persistente



Crises de ansiedade



Sensação constante de desesperança



Isolamento social



Conflitos frequentes no relacionamento



Exaustão emocional

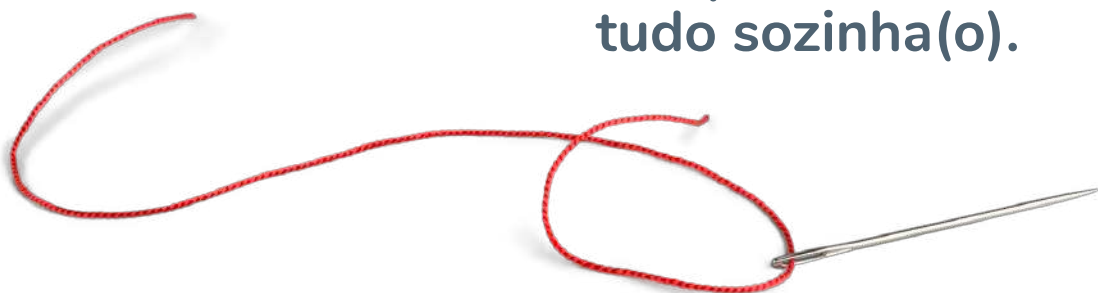


Dificuldade para lidar com o tratamento



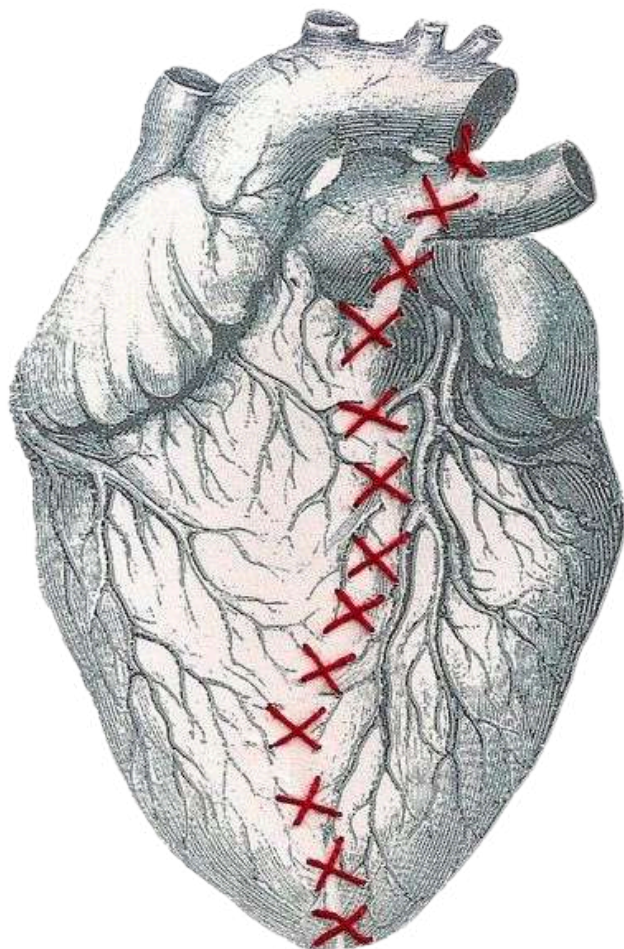
Pensamentos negativos recorrentes

**Você não precisa enfrentar
tudo sozinha(o).**



"A vida é um rasgar-se e remendar-se"

Guimarães Rosa



Agradeço por dedicar seu tempo a esta leitura. Espero que este material tenha contribuído para que você se sinta mais compreendido(a), informado(a) e acolhido(a) diante dos desafios que a infertilidade pode trazer.

Com carinho,

Lucila.



Sobre a autora



Olá!

Sou Lucila Cássia Baccin, estudante de Psicologia e esta cartilha foi desenvolvida a partir do meu Trabalho de Conclusão de Curso sobre os impactos emocionais da infertilidade em casais em idade reprodutiva.

Mais do que um tema de pesquisa, a infertilidade fez parte da minha própria história. Em diferentes momentos, ela me colocou diante de sentimentos difíceis, sonhos interrompidos, perguntas sem respostas e desafios que nem sempre podem ser compreendidos por quem está de fora.

Com o apoio do meu marido, da minha psicóloga e da minha orientadora, encontrei neste trabalho uma forma de atravessar essa experiência e ressignificá-la. Aos poucos, aquilo que representava uma das minhas maiores fragilidades também se tornou fonte de crescimento, reflexão e produção de conhecimento.

Esta cartilha é fruto desse encontro entre experiência e ciência. Ela foi construída com responsabilidade, embasamento teórico e, acima de tudo, sensibilidade humana. Meu desejo é que ela possa acolher, informar e acompanhar pessoas que estejam percorrendo caminhos semelhantes, lembrando que nenhuma jornada precisa ser vivida em silêncio ou solidão.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. A. Aspectos psicológicos da infertilidade: uma revisão da literatura. Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar, v. 16, n. 2, p. 42-57, 2013.

ARAÚJO, A. S. Infertilidade: uma questão de saúde pública. Revista Brasileira de Reprodução Humana, v. 48, n. 2, p. 45-58, 2024.

ASSIS, F. M.; ALVES, M. C. Impactos psicossociais da infertilidade na vida conjugal: uma revisão integrativa. Revista Psicologia e Saúde, v. 12, n. 3, p. 85-99, 2020.

BACCIN, L. C. O impacto da infertilidade na vida de casais em idade reprodutiva. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). UNIFASIPE, Sinop, 2026.

EL KISSI, Y.; ROMDHANE, A. B.; HMOUDA, M. B.; HAKIRI, H.; AISSA, R. B.; HADDAD, A. General psychopathology, anxiety, depression and self-esteem in couples undergoing infertility treatment: a comparative study between men and women. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology, v. 167, n. 2, p. 185-189, 2013.

LEIS, L.; GALLO DE SÁ, P. Reprodução humana, parentalidade e projetos de vida contemporâneos. São Paulo: Atheneu, 2018.

MOURA, M. D.; SOUZA, M. C. B.; SCHEFFER, B. B. Reprodução assistida: avanços tecnológicos e repercussões psicossociais. Revista Bioética, Brasília, v. 17, n. 2, p. 241-254, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Infertility prevalence estimates, 1990–2021. Geneva: World Health Organization, 2023..

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REPRODUÇÃO ASSISTIDA. Infertilidade: conceitos, causas e tratamentos. São Paulo: SBRA, 2024.

STRAUBE, K. M. Infertilidade e sofrimento psíquico: contribuições para a compreensão dos impactos emocionais nos casais. Curitiba: Juruá, 2023.

Esta cartilha foi elaborada com base em revisão da literatura científica e em diretrizes de instituições de referência na área da reprodução humana. As informações aqui apresentadas não substituem acompanhamento médico, psicológico ou multiprofissional especializado.



FALE CONOSCO:

WWW.LUCILABACCIN.COM.BR

baccinlucila@gmail.com
(41) 99244-7373
[@lu.baccin](#)

