



SEU TEMPO, SUAS ESCOLHAS

GUIA PRÁTICO SOBRE
FERTILIDADE E PLANEJAMENTO
REPRODUTIVO PARA MULHERES
DE 30+

**Por Dra. Keila Veludo Ginecologista
especialista em Reprodução Humana**

Sua fertilidade não espera. Mas você pode planejar. Ninguém te contou isso aos 20 anos, certo? Que sua fertilidade tem um relógio próprio. Que ela não espera você estar pronta financeiramente, emocionalmente ou profissionalmente. Que "ainda dá tempo" nem sempre é verdade.

E não, isso não é para te pressionar.

É para te informar.

Porque o conhecimento não limita suas escolhas, ele amplia as suas possibilidades. Te dá poder de decisão. Te tira da zona do "achismo" e te coloca no lugar de protagonista da sua própria história reprodutiva.

Este guia existe para você que:

- Está nos seus 30 e poucos anos e começa a se perguntar sobre fertilidade.
- Quer engravidar mais tarde, mas não sabe se precisa fazer algo agora.
- Já decidiu que quer tentar engravidar, mas não sabe por onde começar.
- Ouviu falar em congelamento de óvulos e quer entender se faz sentido para você.
- Tem medo de "deixar passar o tempo" mas também não quer ser apressada.
- Sua orientação sexual é homoafetiva e sabe que vai precisar de ajuda, mas não sabe por onde começar.
- Tem o desejo de ser mãe "solo" e quer fazer um planejamento.

Nas próximas páginas, vou te mostrar o que realmente acontece com sua fertilidade depois dos 30, quais são suas opções e como tomar decisões conscientes sobre o seu futuro reprodutivo.

Não existe escolha errada quando ela é informada.

Vamos começar?

Dra. Keila Veludo é ginecologista e obstetra com mais de 30 anos de experiência, **especialista em Reprodução Humana, menopausa e ginecologia regenerativa**. Atua desde 1998 no Setor de Reprodução Humana do Hospital da Mulher e tem sua prática voltada ao cuidado da fertilidade, da saúde hormonal e da qualidade de vida feminina.



Capítulo 1

O que muda na sua fertilidade após os 30

Aos 20 anos, você tinha cerca de 300 mil óvulos.

Aos 30, esse número cai para aproximadamente 100 mil.

Aos 35, cerca de 25 mil.

Aos 40, apenas 10 mil.

Mas não é só sobre quantidade. É sobre qualidade também.

Com o passar dos anos, **além de ter menos óvulos disponíveis, a qualidade deles diminui**. Isso significa que as chances de gravidez natural caem e o risco de alterações cromossômicas (como Síndrome de Down) aumenta.

Os números reais:

- Aos 30 anos: 20% de chance de gravidez por ciclo
- Aos 35 anos: 15% de chance por ciclo
- Aos 40 anos: 5% de chance por ciclo
- Aos 45 anos: menos de 1% de chance por ciclo

Isso não significa que você não pode engravidar depois dos 35 ou 40. Muitas mulheres conseguem. Mas significa que a janela de oportunidade está se estreitando.

O que está acontecendo no seu corpo:

Sua reserva ovariana está diminuindo naturalmente. Todo mês, desde que você nasceu, seus óvulos estão sendo "gastos" não só aquele que ovula, mas dezenas deles que começam a se desenvolver e não chegam à ovulação.



Esse processo é irreversível e acontece independentemente de você:

- Tomar anticoncepcional (não protege a reserva)
- Ter ciclos regulares (não garante boa reserva)
- Ter estilo de vida saudável (ajuda, mas não para o relógio)
- Ainda se sentir jovem (o ovário tem seu próprio cronograma)

Sinais que seu corpo pode estar dando:

- Ciclos menstruais mais curtos (menos de 26 dias)
- Menstruação que dura menos dias
- TPM mais intensa
- Dificuldade para engravidar após 6 meses de tentativas.

A boa notícia:

Você pode saber exatamente como está sua fertilidade hoje. E a partir disso, tomar decisões conscientes sobre o que fazer.

Quer saber como está sua reserva ovariana? Agende sua avaliação: [Clique aqui](#)



Capítulo 2

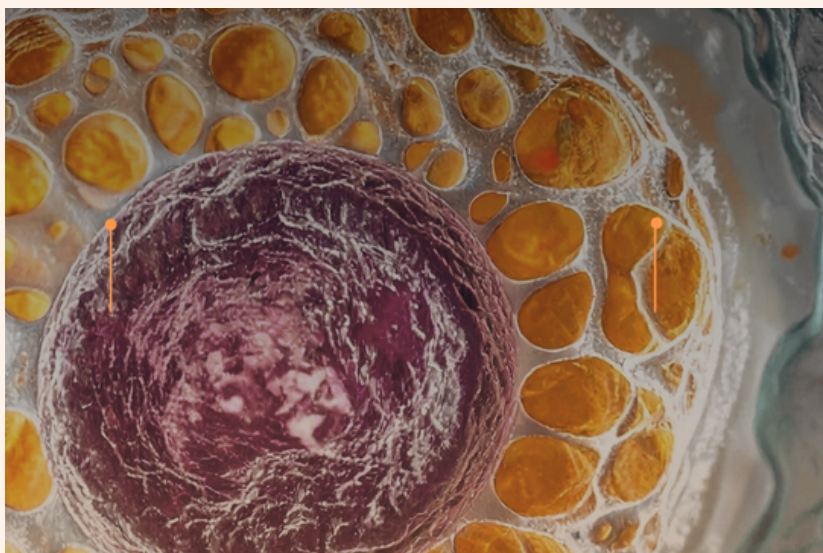
Planejamento para quem quer engravidar mais tarde

Como preservar suas opções reprodutivas

Você sabe que quer ser mãe. Mas não agora. Pode ser porque está focada na carreira, ainda não encontrou o parceiro ideal, está conquistando estabilidade financeira, ou simplesmente porque não se sente pronta e tudo isso é absolutamente válido. A questão é: como garantir que você terá essa opção quando chegar a hora?

Conhecer sua reserva ovariana é o primeiro passo

Antes de tomar qualquer decisão, você precisa saber onde está. A avaliação da fertilidade não é só para quem está tentando engravidar, é para qualquer mulher que quer planejar seu futuro reprodutivo.



Os exames principais são:

- Dosagem do hormônio Anti-Mülleriano (AMH): indica sua reserva ovariana
- Ultrassom transvaginal com contagem de folículos antrais: mostra quantos óvulos estão "disponíveis" naquele ciclo
- FSH no 3º dia do ciclo: avalia a função ovariana

Esses exames te dão um panorama real do seu potencial reprodutivo atual.

Congelamento de óvulos: pausar o relógio biológico

Se sua reserva está boa e você quer adiar a maternidade com mais segurança, o congelamento de óvulos pode ser uma excelente opção.

Como funciona:

1. Você toma medicações para estimular a produção de vários óvulos em um único ciclo
2. Após cerca de 10-12 dias de estímulo, os óvulos são coletados em um procedimento simples
3. Os óvulos maduros são congelados e armazenados
4. Quando você decidir engravidar, eles são descongelados e fertilizados

Idade ideal para congelar:

O ideal é congelar antes dos 35 anos, quando a qualidade dos óvulos ainda é ótima. Mas pode ser feito até os 40, dependendo da sua reserva.

Quanto mais jovem você congela, melhores são as taxas de sucesso futuro.

Quantos óvulos é ideal ter congelados:

Recomenda-se ter pelo menos 15-20 óvulos maduros congelados para boas chances de gravidez futura. Às vezes isso significa fazer mais de um ciclo de estimulação.

Custos envolvidos:

Sim, tem custo. E é importante você saber disso para planejar. Os valores variam, mas geralmente incluem:

- Medicações para estímulo
- Procedimento de coleta
- Congelamento
- Manutenção anual

Vale conversar com seu médico sobre as opções de pagamento e planejar isso com antecedência.

"Mas e se eu conhecer alguém e quiser engravidar naturalmente?"

Perfeito! Os óvulos ficam lá congelados como um "plano B". Você pode tentar engravidar naturalmente quando quiser. Se conseguir, ótimo. Se não conseguir, você tem seus óvulos preservados esperando por você.



Decisão consciente:
Congelar óvulos não é
obrigatório. É uma opção.
Mas é uma opção que pode
te dar paz de espírito e
liberdade de escolha.

Quer entender se congelamento de óvulos faz
sentido para você?

Vamos conversar.

Capítulo 3

Para
quem já
decidiu
tentar
agora

Preparando seu corpo e sabendo quando buscar ajuda

Você decidiu: é agora. Quer engravidar e está pronta para essa jornada.

Mas por onde começar? E como saber se está tudo bem ou se você precisa de ajuda?

Antes de começar as tentativas, idealmente, agende uma consulta pré-concepcional.

Esse é o momento de:

- Avaliar sua saúde geral e fertilidade.
- Fazer exames básicos (hemograma, glicemia, tireoide, sorológicos).
- Checar se suas vacinas estão em dia.
- Iniciar ácido fólico (3 meses antes de engravidar).
- Investigar e tratar condições que possam atrapalhar (endometriose, miomas, SOP).
- Avaliar a fertilidade do parceiro também.



"Quanto tempo é normal para engravidar?"

Depende da sua idade:

- Até 35 anos: É considerado normal tentar por até 12 meses antes de procurar ajuda.
- Após 35 anos: Procure ajuda após 6 meses de tentativas sem sucesso.
- Após 40 anos: Procure avaliação de fertilidade antes mesmo de começar as tentativas.

Por que a pressa aumenta com a idade?

Porque cada mês conta. Quanto mais tempo passa tentando sem sucesso depois dos 35, mais sua reserva diminui e mais difícil pode ficar.

O que aumenta suas chances:

- Relações sexuais no período fértil (2 dias antes , no dia da ovulação e 2 dias depois).
- Peso saudável (IMC entre 18,5 e 24,9).
- Não fumar.
- Reduzir álcool.
- Controlar o estresse.
- Dormir bem.
- Praticar exercícios moderados.

O que pode estar atrapalhando:

- Ciclos irregulares ou ausência de ovulação
- Endometriose
- Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)
- Miomas ou pólipos uterinos
- Obstrução das trompas
- Baixa reserva ovariana
- Fatores masculinos (40% dos casos de infertilidade são por fator masculino)

Quando a reprodução assistida entra:

- Se após a investigação for identificado algum fator que dificulte a gravidez natural, ou se o tempo de tentativa já foi longo sem sucesso, a reprodução assistida pode ser o caminho.
- Opções principais:
- Relação sexual programada: com acompanhamento médico e medicação leve
- Inseminação artificial: espermatozoides são preparados e colocados dentro do útero no período fértil
- Fertilização in vitro (FIV): óvulos e espermatozoides são fertilizados em laboratório e embriões transferidos para o útero
- A escolha do tratamento depende do seu diagnóstico, idade, tempo de tentativa e outros fatores individuais.

Planejamento reprodutivo para casais homoafetivos

Construindo a maternidade (ou paternidade) com planejamento e informação.

Se você está em um relacionamento homoafetivo, é natural que o caminho para a maternidade ou paternidade envolva mais planejamento.

E isso não é uma limitação, mas uma oportunidade de fazer escolhas mais conscientes desde o início.

Diferente de casais heterossexuais, onde a gestação pode acontecer de forma espontânea, casais homoafetivos já começam a jornada reprodutiva com um olhar mais estruturado. E isso pode ser muito positivo.



O primeiro passo é entender quais são as possibilidades disponíveis para vocês.

No caso de casais femininos, por exemplo, as opções mais comuns incluem:

- Inseminação artificial com sêmen de doador
- Fertilização in vitro (FIV)
- Gestação compartilhada (quando uma parceira fornece os óvulos e a outra gesta)

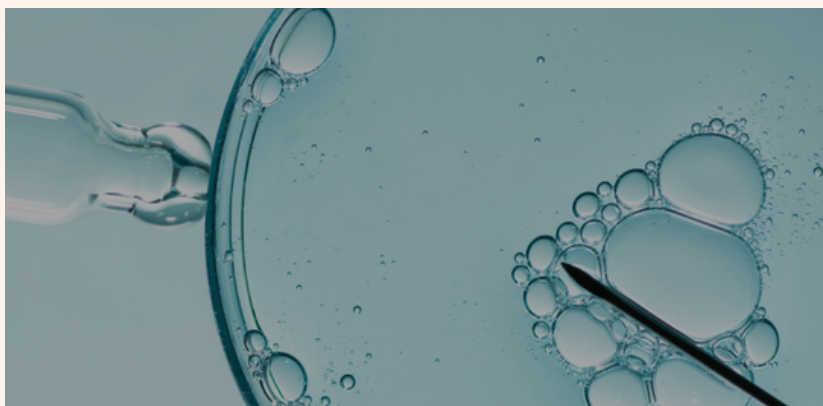
Cada uma dessas opções tem suas indicações, vantagens e particularidades e a escolha depende do momento de vida do casal, da idade, da reserva ovariana e também das preferências pessoais. Um ponto muito importante, que muitas vezes passa despercebido, é o fator tempo.

Mesmo em casais homoafetivos, a fertilidade feminina segue o mesmo ritmo biológico. Por isso, avaliar a reserva ovariana e considerar estratégias como o congelamento de óvulos pode ser uma forma de ampliar as possibilidades no futuro.

Pronta para começar sua investigação de fertilidade? [Agende aqui.](#)

Capítulo 4

Quando procurar ajuda especializada



Sinais de que é hora de buscar um especialista em reprodução

Nem sempre é óbvio quando você precisa de ajuda. E muitas mulheres perdem tempo precioso esperando "só mais um pouquinho".

Procure um especialista em reprodução humana se:

- ✓ Você tem mais de 35 anos e está tentando há 6 meses sem sucesso
- ✓ Você tem mais de 40 anos e quer engravidar (busque avaliação antes de começar)
- ✓ Você tem menos de 35 anos mas está tentando há mais de 1 ano
- ✓ Seus ciclos são muito irregulares ou você não menstrua
- ✓ Você tem diagnóstico de endometriose, SOP ou miomas
- ✓ Você já teve mais de uma perda gestacional
- ✓ Você sabe que tem baixa reserva ovariana
- ✓ Seu parceiro tem problemas de fertilidade conhecidos
- ✓ Você quer preservar sua fertilidade para o futuro

"Mas minha ginecologista já me acompanha..."

Ginecologistas são essenciais para sua saúde da mulher, mas reprodução humana é uma subespecialidade. É como a diferença entre um clínico geral e um cardiologista, ambos são médicos excelentes, mas para questões específicas do coração, você procura o especialista.

O médico especialista em reprodução humana tem:

- Formação específica em fertilidade e infertilidade
- Experiência em tratamentos de reprodução assistida
- Equipamentos e laboratórios especializados
- Protocolos atualizados baseados em evidências

O que esperar da primeira consulta:

Na primeira consulta de fertilidade, o médico vai:

- Ouvir sua história completa (ciclos, tentativas, histórico de saúde)
- Fazer exame físico
- Solicitar exames para você e seu parceiro
- Explicar os próximos passos
- Traçar um plano individualizado

Não é só sobre "fazer fertilização"

Muitas pessoas acham que ir ao especialista significa automaticamente fazer FIV. Não é verdade.

Muitas vezes, o problema é simples de resolver:

- Ajuste de medicação para tireoide
- Indução de ovulação para quem não ovula regularmente
- Tratamento de uma infecção
- Suplementação adequada
- Orientação sobre período fértil
- Outras vezes, tratamentos mais simples como inseminação já resolvem.
- A fertilização in vitro é indicada quando necessária, não como primeira opção para todos.

Tempo é o recurso mais valioso

- Se tem uma coisa que você não pode recuperar, é tempo.
- Dinheiro você junta. Carreira você constrói. Mas os óvulos perdidos não voltam.
- Se você está na dúvida se deve ou não procurar ajuda, procure. É melhor fazer uma avaliação e descobrir que está tudo bem do que esperar demais e perder oportunidades.

Tire suas dúvidas em uma consulta de avaliação:
[clique aqui](#)

Seu corpo, seu tempo, suas escolhas

Chegamos ao final deste guia, mas talvez esteja só começando para você.

Você leu sobre como a fertilidade muda. Sobre opções para quem quer planejar. Sobre caminhos para quem já decidiu tentar. Sobre quando buscar ajuda.

E agora?

Agora você decide.

Não com base no que sua mãe fez, ou sua amiga, ou no que a sociedade espera de você.

Mas com base em informação, consciência e respeito pelo seu próprio tempo.

Se você se identificou com algo aqui, vamos conversar.

Cada mulher é única. Cada história é diferente. E cada decisão merece ser tomada com acolhimento, clareza e respeito.

No meu consultório, não existe julgamento. Não existe pressão. Existe informação honesta, escuta verdadeira e um plano construído junto com você.

Seja para avaliar sua fertilidade, planejar o futuro, ou começar sua jornada para a maternidade - você não precisa atravessar isso sozinha.

Sua fertilidade é sua. Suas escolhas também.

E eu estou aqui para te ajudar a tomar as melhores decisões para você.

A soft-focus, warm-toned photograph of a woman with long dark hair holding a newborn baby. The woman is wearing a light-colored, possibly white, button-down shirt. The baby is wrapped in a white cloth and is looking towards the camera. The background is a textured, brownish fabric.

Agende sua consulta:

Dra. Keila Veludo
Ginecologista e Obstetra
Especialista em Reprodução
Humana

WhatsApp: (11)99144-2157
Site: www.drakeilaveludo.com.br