



Bem-Estar Psicológico em Mulheres Inférteis e Férteis

Vida sem Vidas

FILIPA CISNEIRO URBANO

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica

Orientadora: Professora Doutora Mariana Vaz Pires Marques, Professora Auxiliar

Convidada

Coimbra, junho de 2018

À Professora Doutora Mariana Vaz Pires Marques

Agradecimentos

À Professora Doutora Mariana Vaz Pires Marques,
Pela total disponibilidade, pelo interesse e auxílio ao orientar a presente Dissertação. Pela dedicação, pelo incentivo e suporte permanentes. Pela partilha de conhecimentos, mas também de experiências, pensamentos e emoções. Por esclarecer e encorajar, sem julgar, as minhas questões. Pela tranquilidade, mas firmeza, em procurar ajudar-me a ver as coisas como realmente são, focando sempre no essencial. Por procurar ajudar-me a desenvolver uma atitude de “não julgamento”, de “paciência”, de “mente de principiante”, de “confiança”, de “não-lutar”, de “aceitação” e de “deixar ir”. E, sobretudo, pela aceitação, amizade, compaixão, confiança, pelo cuidado, pela empatia, espontaneidade, generosidade, gentileza e paciência infinita. É uma verdadeira fonte de inspiração. Na verdade, o meu agradecimento vai muito para além da presente Dissertação...

À Associação Portuguesa de Fertilidade e à Mulherendo - Associação Portuguesa de Apoio a Mulheres com Endometriose,
Pela divulgação do protocolo específico para mulheres inférteis.

Às clínicas e consultórios privados,
Por aceitarem acolher o protocolo específico para gestantes.

Às senhoras inférteis e férteis,
Pela disponibilidade em participar na investigação. Também a sua colaboração foi imprescindível para o desenvolvimento deste trabalho.

À minha família e amigos,
Pelo carinho, bem como interesse demonstrado.

À minha Tia Céu,
Pelas palavras meigas. Por procurar, também, ajudar-me a ver as coisas como realmente são. Pela amizade, pelo apoio, incentivo e pela preocupação em períodos difíceis. Admiro a mulher que és.

Aos meus amigos Céline, Sílvia e Zé,
Pelo respeito e aceitação do meu silêncio e, sobretudo, por não desistirem da minha amizade.

Ao João,
Por ter existido.

Ao meu irmão, Nuno, e ao Hans,
Por estarem ao meu lado, ainda que longe.
Ao meu irmão, Nuno, pelo amor, carinho e suporte. Pelas conversas e palavras sensatas. Por chorar comigo. Pelo amparo e cuidado nos momentos de maior tristeza, em que nada parece fazer sentido. Apesar dos abraços que tantas vezes ficam por dar, as palavras conseguem sempre reconfortar. Mano, és um exemplo para mim.

Aos meus queridos pais, Fátima e Jaime,
Pelo amor, carinho e suporte incondicionais. Por todos os ensinamentos e valores transmitidos. Por estarem presentes, sobretudo nos momentos mais difíceis da minha vida. Por acreditarem em mim, quando eu própria duvido. Por não desistirem de mim, nem desta minha luta, e por não terem permitido que o fizesse. Pela compreensão e paciência intermináveis. Também as palavras não são suficientes para vós.... O meu maior e mais sincero, obrigada.

Resumo

Introdução: São escassos os estudos, nacionais e internacionais, que comparam mulheres com diagnóstico médico de infertilidade (inférteis) e mulheres gestantes (férteis) em termos de sintomas ansiosos, depressivos, afeto negativo e positivo, stresse, satisfação conjugal e, particularmente, sono. Assim, os objetivos deste trabalho foram: comparar os níveis de sintomas ansiosos, depressivos, afeto negativo e positivo, stresse, satisfação conjugal e sono entre mulheres inférteis e mulheres férteis; e explorar associações entre a situação de (in) fertilidade e diferentes variáveis sociodemográficas, clínicas e de saúde.

Métodos: Duas amostras (129 mulheres inférteis; idades = 25-45 anos; $M = 34,99$; $DP = 4,45$; e 58 mulheres férteis; idades = 24-39 anos; $M = 32,08$; $DP = 3,87$) consentiram responder a um protocolo composto pelo questionário sociodemográfico e sobre questões clínicas e de saúde, Perfil de Estados de Humor-30 (POMS-30), Escalas de Ansiedade Depressão e Stress-21 (EADS-21), Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC) e Índice de Gravidade de Insónia (IGI).

Resultados: As mulheres inférteis apresentaram níveis maiores de depressão do que as férteis. Quanto ao afeto positivo, as mulheres inférteis apresentaram níveis menores do que as férteis. Em todas as dimensões de satisfação conjugal, as mulheres inférteis apresentaram menor pontuação do que as férteis. As mulheres inférteis apresentaram maior pontuação total de insónia do que as férteis. Não houve diferenças significativas em termos de ansiedade e stresse entre mulheres inférteis e férteis.

Discussão: Este estudo parece mostrar que a situação de infertilidade se associa à diminuição do bem-estar psicológico das mulheres, nomeadamente ao nível dos sintomas ansiosos e depressivos, do afeto negativo e positivo, do stresse, da satisfação conjugal e do sono. Estes resultados são importantes dada a escassez de estudos conjugando as áreas da (in) fertilidade e do sono, o qual deverá ser tido em consideração, a par com as outras variáveis, na intervenção psicológica com mulheres inférteis.

Palavras-chave: Infertilidade, Bem-Estar Psicológico, Mulheres.

Abstract

Introduction: There are few, national and international, studies comparing women with medical diagnosis of infertility (infertile) and pregnant women (fertile) in terms of anxiety and depressive symptoms, negative and positive affect, stress, marital satisfaction and, in particular, sleep. So, the goals of this study were: to compare levels of anxiety, depression, negative and positive affect, stress, marital satisfaction and sleep between infertile women and fertile women; and to explore associations between the (in)fertility situation and different sociodemographic, clinical and health variables.

Methods: Two samples (129 infertile women; ages = 25-45 years old; $M = 34,99$; $SD = 4,45$; and 58 fertile women; ages = 24-39 years old; $M = 32,08$; $SD = 3,87$) agreed to respond to a protocol composed by the sociodemographic questionnaire and clinical and health issues, *Profile of Mood States-30* (POMS-30), *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21), Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC) and *Insomnia Severity Index* (ISI).

Results: Infertile women presented higher levels of depression than fertile women. As for positive affect, infertile women presented lower levels than fertile women. In all dimensions of marital satisfaction, infertile women had lower scores than fertile women. Infertile women had higher overall insomnia scores than fertile women. There were no significant differences in terms of anxiety and stress between infertile and fertile women.

Discussion: This study seems to show that the infertility issue is associated with the decrease of women's psychological well-being, mainly on levels of anxious and depressive symptoms, negative and positive affect, stress, marital satisfaction and sleep. These results are important given the paucity of studies combining the (in)fertility and sleep areas, which should be considered, along with the other variables, in the psychological intervention with infertile women.

Key-words: Infertility, Psychological Well-Being, Women.

Infertility is a blow to my self-esteem,
a violation of my privacy,
an assault on my sexuality,
a final exam on my ability to cope,
an affront to my sense of justice,
a painful reminder that nothing can be taken for granted,
my infertility is a break in the continuity of life,
it is, above all, a wound
to my body, to my psyche, to my soul.

Jorgensen, 1981, On Healing, Resolve Newsletter