

2014-07-21 20:41:02

<http://justnews.pt/noticias/investigadores-da-universidade-de-coimbra-criam-programa-pioneiro-para-a-infertilidade>

Investigadores da Universidade de Coimbra criam «programa pioneiro para a infertilidade»

Uma equipa do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Universidade de Coimbra (UC) desenvolveu e testou o primeiro Programa baseado no Mindfulness (atenção plena) para a Infertilidade (PBMI) do mundo, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e reduzir a ansiedade e depressão das mulheres que vivem esta experiência, por norma, dolorosa e traumática.

O Mindfulness é um treino mental que ensina as pessoas a lidarem com os seus pensamentos e emoções. Como explica o coordenador dos estudos que culminaram na criação do PBMI, José Pinto Gouveia, «o Mindfulness muda o relacionamento com a nossa mente, ensina a distinguir o pensamento útil do pensamento inútil ou mesmo prejudicial. É uma abordagem que evidencia a transitoriedade das emoções. Por isso, há que as reconhecer e não lutar com elas porque uma cadeia de pensamentos negativos conduz a uma exaustão de energia e a possíveis quadros clínicos como a Depressão».

Para testar a sua eficácia, o Programa baseado no Mindfulness para a Infertilidade foi aplicado em 55 mulheres inférteis, de diferentes idades, a realizar tratamento médico em Lisboa, Porto e Coimbra. Abrangeu também o acompanhamento de um grupo de controlo (sem intervenção) constituído por 41 mulheres inférteis.

Antes do arranque do PBMI, que contou com a colaboração da Associação Portuguesa de Fertilidade, os dois grupos foram sujeitos a uma avaliação psicológica e revelaram ambos elevados níveis de Ansiedade e Depressão.

No final do programa, composto por 10 sessões semanais, foram evidenciadas diferenças significativas entre os grupos. Enquanto as mulheres do grupo de controlo não registaram alterações expressivas em nenhuma das medidas psicológicas, as mulheres submetidas à intervenção diminuíram bastante os níveis de Ansiedade e Depressão: «aspectos negativos como a vergonha, a derrota ou a autocompaixão, e estados de Depressão e Ansiedade diminuíram muito significativamente. Assim, os pensamentos e sentimentos relacionados ao passado doloroso (p. ex., o aborto "anterior") ou para o futuro ("eu nunca vou ser mãe", p. ex.) são reconhecidos sem tentar suprimir ou modificá-los», sublinha Ana Galhardo, primeira autora do artigo científico publicado na revista norte-americana "Fertility and Sterility".

Esta pioneira ferramenta de intervenção psicológica desenvolvida pela equipa da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da UC tem gerado muito interesse junto da comunidade científica internacional, estando já a ser concretizadas parcerias com uma universidade holandesa, um Hospital belga e uma clínica de fertilidade da Noruega.