

Social egg freezing está a aumentar

Vai congelar os seus óvulos? Cinco factos que deve saber antes de adiar a maternidade

- As mulheres ainda decidem avançar para a criopreservação muito tarde, quase em “urgência” biológica.
- Preservar permite “fixar” a qualidade do ovócito na data da colheita, mas muitos outros fatores são determinantes para alcançar uma gravidez.

A decisão de adiar a maternidade por razões sociais, uma tendência conhecida como *social egg freezing*, tem vindo a crescer de forma expressiva nos últimos anos, acompanhando transformações profundas no percurso académico, profissional e pessoal das mulheres. A instabilidade laboral, a ausência de parceiro, a priorização da carreira ou simplesmente o desejo de decidir com mais tempo são hoje as razões mais apontadas. **Embora a criopreservação de ovócitos seja uma forma de ganhar tempo, a Dra. Gunes Karakus, ginecologista e especialista em medicina reprodutiva, lembra que esse tempo deve ser enquadrado por informação rigorosa, para uma decisão verdadeiramente consciente.**

A médica sublinha que esta tendência acompanha uma mudança social relevante, mas levanta também questões clínicas que importa esclarecer. **“O congelamento de ovócitos é uma ferramenta clínica muito útil, mas deve ser enquadrada de forma realista. A idade em que a decisão é tomada continua a ser um fator determinante para os resultados”**, explica a especialista do IVI Lisboa.

Em Portugal, a mulher que recorre à criopreservação eletiva tem, na maioria dos casos, entre 30 e 39 anos, com maior incidência entre os 35 e os 39 anos, precisamente o período em que a fertilidade feminina se encontra num declínio mais acentuado. “Muitas mulheres chegam a esta decisão numa fase em que o fator tempo já assume um peso clínico relevante, frequentemente associado, no discurso comum, à ideia de ‘urgência biológica’”, sublinha a Dra. Gunes Karakus.

De acordo com o Relatório de Atividade PMA 2023, publicado em fevereiro de 2026, foram realizados 888 atos de criopreservação eletiva de ovócitos no setor privado, representando 44,5% de todos os procedimentos de preservação do potencial reprodutivo neste setor, os restantes foram realizados no contexto de doença. No IVI Lisboa, por exemplo, entre 2018 e 2023, o número de mulheres que optaram por vitrificar ovócitos por razões sociais aumentou 10 a 15 vezes.

A criopreservação surge, assim, como uma possibilidade que permite planear a maternidade com maior margem de decisão. Ainda assim, **os especialistas sublinham a**

importância de decisões informadas. Investir em literacia reprodutiva permite enquadrar expectativas e compreender as possibilidades e limitações associadas às técnicas disponíveis.

Neste contexto, a Dra. Gunes Karakus destaca cinco aspetos essenciais a considerar:

1. O pico de fertilidade ocorre mais cedo do que a perceção comum

Do ponto de vista biológico, a fertilidade feminina atinge o seu auge entre os 20 e os 25 anos. Nesta fase, não só a reserva ovárica é mais elevada, como a taxa de aneuploidias (alterações cromossómicas nos ovócitos) é significativamente mais baixa. Apesar dos avanços na medicina reprodutiva, não é possível contrariar totalmente este fator, o que torna a idade um elemento central em qualquer estratégia de preservação.

2. A partir dos 35 anos há uma inflexão clínica relevante

Após os 35 anos, verifica-se uma redução mais acentuada da fertilidade, com impacto simultâneo na quantidade e na qualidade dos ovócitos. Este declínio traduz-se numa menor taxa de fecundação, maior risco de aborto espontâneo e aumento da probabilidade de alterações genéticas embrionárias. Em termos clínicos, trata-se de um ponto de viragem amplamente documentado.

3. A vitrificação preserva a idade biológica do ovócito, mas os resultados dependem de vários fatores

A criopreservação permite “fixar” a qualidade do ovócito no momento da colheita, o que constitui a sua principal vantagem. No entanto, as taxas de sucesso dependem de múltiplos fatores, incluindo o número de ovócitos armazenados, a idade à data da vitrificação e a resposta individual aos tratamentos posteriores.

4. A reserva ovárica é influenciada por fatores individuais e ambientais

Para além do envelhecimento natural, a reserva ovárica pode ser afetada por fatores genéticos, patologias ginecológicas (como endometriose), cirurgias prévias e exposição a disruptores endócrinos presentes no ambiente. A avaliação de reserva ovárica, através de marcadores como a hormona antimülleriana e a contagem de folículos antrais, permite uma abordagem mais personalizada e informada.

5. O adiamento aumenta a probabilidade de recorrer a procriação medicamente assistida

À medida que a idade materna avança, cresce a probabilidade de necessidade de tratamentos de fertilidade. Estes podem variar entre técnicas menos invasivas, como a indução da ovulação, e procedimentos mais complexos, como a fertilização *in vitro*. A criopreservação pode reduzir essa necessidade, mas não elimina o recurso a acompanhamento médico especializado.

Para a especialista, o essencial está no equilíbrio entre liberdade e informação: **“não se trata de antecipar decisões, mas de garantir que cada mulher tem acesso a dados claros e rigorosos para decidir com segurança e tranquilidade.”**