

Fertilidade após os 35

O que está em jogo quando a mulher adia a gravidez?

VADYM DROBOT/FREEPIK

Nos últimos anos, vem crescendo a procura por estratégias de preservação da fertilidade e técnicas de reprodução assistida. Entre 2020 e 2024, foram congelados quase 545 mil embriões no Brasil, com aumento de 47,6% no período, segundo o SisEmbryo, sistema da Agência de Vigilância Sanitária (Anvisa) que monitora a produção de embriões no País. Apenas em 2024, 151,6 mil óvulos foram congelados, dos quais 57,1% eram de mulheres com 35 anos ou mais.

O movimento não passou despercebido pelo mercado. Impulsionado sobretudo pelo adiamento da maternidade e da paternidade, o setor global de serviços de fertilidade foi estimado em US\$ 42,2 bilhões em 2023, segundo a consultoria Grand View Research, com projeção de ultrapassar US\$ 70 bilhões até o início da próxima década.

Mas o que pode parecer promessa e oportunidade para muitas pessoas, também evidencia desigualdades e as complexidades envolvidas na decisão de ter filhos. “Nem todas as pessoas conseguem se beneficiar das alternativas divulgadas, o que torna a fertilidade tardia uma escolha viável apenas para alguns grupos”, observa a ginecologista e obstetra Ana Paula Avritscher Beck, do Einstein Hospital Israelita. Questões como instabilidade financeira e mercado de trabalho se misturam à pressão implacável do “relógio biológico”, que soa aos 35 anos, principalmente para o sexo feminino. Mas será que esse é o limite? (Agência Einstein)



Chance de engravidar

Mulheres nascem com um número finito de óvulos, que diminui de forma progressiva. Trata-se de um processo contínuo e variável, que tende a se acelerar ao longo da terceira década de vida e se torna mais evidente após os 35 anos. Essa idade se tornou referência clínica, mas não representa um limite biológico absoluto.

Segundo o Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia, dos Estados Unidos, a probabilidade de engravidar em um único ciclo menstrual é de cerca de 25% a 30% para casais saudáveis na faixa dos 20 ou 30 anos. Aos 40, essa probabilidade cai para menos de 10%. “Além da idade, fatores como endometriose, miomas, doenças autoimunes, tabagismo, obesidade, exposição a toxinas ambientais e histórico de tratamentos oncológicos podem acelerar a perda da reserva ovariana ou prejudicar a fertilidade masculina e feminina”, explica Beck.

Sim, homens também são parte dessa história. “Neles, a idade avançada pode se associar a piora dos parâmetros seminais, maior fragmentação do DNA espermático, maior tempo até a gestação e possíveis efeitos na saúde do bebê. Mas esses impactos variam bastante entre os indivíduos”, diz Rivia Mara Lamaita, presidente da Comissão

Nacional Especializada em Reprodução Assistida da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia.

Um estudo publicado na *Nature* em outubro de 2025 mostrou que o envelhecimento paterno está associado a um aumento progressivo de mutações genéticas nos espermatozoides. Ao analisar amostras de sêmen de homens entre 24 e 75 anos, os pesquisadores identificaram um acúmulo de mutações ao longo do tempo e um aumento de duas a três vezes no risco de alterações conhecidas por causar doenças.

Riscos na gestação

Do ponto de vista clínico, o avanço da idade reprodutiva está associado não apenas a uma menor chance de concepção, mas também a piores desfechos gestacionais. A partir dos 35 anos, aumenta a incidência de alterações cromossômicas nos embriões, o que se traduz em maior risco de abortamento espontâneo, redução das taxas de nascidos vivos e menor probabilidade de evolução da gestação até o parto, tanto em gestações naturais quanto naquelas obtidas por técnicas de reprodução assistida.

Avanços recentes têm ajudado a explicar a mecânica desse “relógio biológico”. Um estudo experimental publicado em novembro na *Nature Aging* mostrou que o aumento abrupto do risco de alterações cromossômicas nos óvulos está ligado a um ponto crítico de perda da proteínas responsáveis por manter os cromossomos corretamente unidos durante a divisão celular.

Além disso, o avanço da idade está associado a maior frequência de complicações obstétricas, como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e partos prematuros. Isso não inviabiliza a gestação, mas exige acompanhamento pré-natal mais rigoroso e complexo.

Air fryer pode ser aliada da saúde, mas seu uso demanda cuidados

FREEPIK



Cada vez mais presente nas cozinhas brasileiras, a air fryer deixou de ser novidade para se tornar um dos eletrodomésticos mais usados no dia a dia. Seis dos dez termos mais pesquisados na categoria “receitas” do Google envolvem preparações feitas no aparelho, como batata frita, bolo e pudim, segundo o levantamento Pesquisas do Ano 2025. No entanto, o uso do equipamento ainda é cercado de desinformação.

Assim como ocorreu com o micro-ondas há algumas décadas, a air fryer passou a ser acusada de ser cancerígena. Mas não há evidências de que isso seja verdade. Ela nada mais é do que uma fritadeira sem óleo, que utiliza um mecanismo de circulação de ar quente em alta velocidade para cozinhar os alimentos, simulando a fritura.

Um estudo publicado na revista *Frontiers in Nutrition* comparou a formação de acrilamida em batatas fritas preparadas na air fryer, em fritura profunda e no forno. Os resultados mostram que o alimento feito na fritadeira sem óleo apresentou os maiores níveis da substância, possivelmente devido às altas temperaturas atingidas pelo eletrodoméstico — a temperatura do ar atingiu picos de até 229°C, enquanto o óleo na fritura por imersão atingiu no máximo 190°C. Apesar disso, a diferença entre os níveis de acrilamida das batatas de acordo com os métodos de cozimento não foi considerada estatisticamente significativa.

Dicas

Para mitigar esse risco, basta controlar o tempo e a temperatura, já que a substância se forma nesses ingredientes quando cozidos acima de 120°C por períodos prolongados. “Sempre preste atenção na cor: o alimento deve ficar dourado, nunca marrom ou queimado”, orienta a nutricionista Emanuelle Araújo, do Einstein Hospital Israelita.

Outro cuidado é evitar consumir produtos ultraprocessados, como nuggets e batatas congeladas pré-fritas. “Eles vêm com gordura vegetal hidrogenada da fábrica, a air fryer apenas aquece essa gordura já existente.”

A manutenção do aparelho também influencia a segurança do preparo. Cestos com revestimento antiaderente descascado ou riscado podem liberar partículas indesejáveis nos alimentos. Se começou a descascar, o ideal é trocar o acessório ou o aparelho todo. Além disso, o acúmulo de gordura residual pode gerar compostos tóxicos quando reaquecido repetidamente. Limpe após cada uso. (Agência Einstein)



Pode usar óleo?

Em algumas receitas, é comum pincelar pequenas quantidades de óleo para melhorar a crocância. Nesse caso, a escolha da gordura faz diferença. Segundo a nutricionista do Einstein, as opções mais estáveis em altas temperaturas são:

- Azeite de oliva (virgem ou extravirgem): estável até cerca de 190°C;
- Óleo de abacate: alto ponto de fumaça, suporta até 270°C;
- Óleo de coco: resistente ao calor, mas altera o sabor.

Óleos de sementes refinados, como soja, milho e girassol, devem ser usados com moderação, pois oxidam mais facilmente quando aquecidos.

+ Não há garantias na fertilização in vitro

Apesar do crescimento da procura por congelamento de óvulos e fertilização in vitro (FIV), essas técnicas não são garantias de ter filhos no futuro. O

sucesso da preservação da fertilidade depende, entre outras coisas, da idade no momento do congelamento e do número de óvulos congelados, dois fatores

que costumam ser subestimados no debate público.

A preservação da fertilidade tem indicação clínica em situações médicas específicas, como

antes de tratamentos potencialmente gonadotóxicos — por exemplo, a quimioterapia — ou em condições que ameaçam a função ovariana ou testicular.