ENDO *Queen*

REPRODUÇÃO ASSISTIDA E ENDOMETRIOSE

Meu caminho na *reprodução assistida*

Minhas etapas, minhas injeções, meus monitoramentos, minha curva e um lugar para cuidar de mim.



Nome _____

INSTRUÇÕES

Como *usar*

Este caderno é seu. Anote o que acontece durante o tratamento, para não se perder e conversar com sua equipe. Preencha só o que ajudar você.

1. **No começo**, «Meu caminho e meus contatos» e as etapas que vêm pela frente.
2. **Durante a estimulação**, suas injeções e seus monitoramentos.
3. **Punção, transferência**: as notícias do laboratório, no seu ritmo.
4. **Quando quiser**, «O que me sustenta»: suas pequenas vitórias, as pessoas com quem você conta, suas pausas.
5. **Todo dia**, seu corpo e seu humor. E uma página para cuidar de você.

Cada serviço tem seu protocolo. Se uma data ou uma orientação do seu serviço for diferente deste caderno, vale a do seu serviço.

Meu caminho e *meus contatos*

Início do caderno _____

Tentativa n.º _____

- ☐ Inseminação artificial (IIU)
- ☐ FIV
- ☐ ICSI
- ☐ Transferência de embrião congelado
- ☐ Preservação de óvulos
- ☐ Com doação

☐ SUS ☐ Plano ☐ Particular

Parceria, se houver, telefone _____

O que sei da minha doença

Para copiar dos seus laudos.

- ☐ Endometriose
- ☐ Adenomiose
- ☐ Cisto de ovário (endometrioma)
- ☐ Endometriose profunda

Cirurgias (data, tipo) _____

Tratamento hormonal recente _____

Alergias _____

Outros tratamentos _____

	Nome	Telefone
Serviço de reprodução		
Serviço, fora do horário		
Médico(a) de referência		
Enfermagem, coordenação		
Psicólogo(a)		
Ginecologista de endometriose		
Enfermagem (injeções)		
Farmácia		

Telefones úteis

192 · SAMU, urgência: falta de ar, dor muito forte.

188 · CVV, angústia, pensamentos de suicídio. Gratuito, 24 h.

Pronto atendimento perto de mim: _____

ENTENDER

As etapas, *uma a uma*

1 Avaliação
Exames de sangue (com o AMH), ultrassonografia com contagem de folículos, avaliação das tubas, sorologias, e exames conforme sua situação e seu projeto, como o espermograma quando necessário.

2 Consultas
Com a equipe do serviço, que explica o tratamento. Você assinará um termo de consentimento.

3 Estimulação
Injeções para que os folículos cresçam. A duração e as injeções dependem do seu protocolo. A equipe acompanha a resposta dos ovários com ultrassonografia e, conforme o caso, com dosagens hormonais.

4 Gatilho
Uma injeção em horário exato, que define o horário da punção ou da inseminação.

5 Inseminação ou punção
Inseminação: alguns minutos. Punção: uma manhã no hospital ou na clínica, e depois fecundação no laboratório.

6 Transferência
A fresco, muitas vezes alguns dias após a punção, ou mais tarde com um embrião congelado.

7 Exame de sangue
Teste de gravidez (beta-hCG), cerca de 15 dias depois, na data que seu serviço indicar.

Endometriose, adenomiose: o que se sabe

- Operar um cisto de ovário antes de uma FIV não é sistemático: a cirurgia pode diminuir a reserva do ovário. Pode-se conversar sobre isso se você tem muita dor, ou para facilitar o acesso aos folículos na punção.
- Na endometriose profunda, o que mais orienta a decisão de operar antes é a dor.
- Segundo as recomendações europeias (ESHRE, 2022), a reprodução assistida não parece piorar a endometriose.
- Podem propor um tratamento hormonal antes da estimulação ou antes de uma transferência de congelado. As recomendações mudaram: pergunte por quê, ou por que não.
- Se seus ovários estão muito afetados, você pode perguntar se preservar seus óvulos faz sentido para você.
- Suas chances dependem de muitas coisas: sua idade, sua reserva ovariana, a forma da doença, o restante da avaliação. Só sua equipe pode falar das suas.

Minhas perguntas sobre estas etapas

MEUS DIREITOS

SUS, plano de saúde *e regras gerais*

- **No SUS**: existe uma política de reprodução humana assistida, mas poucos serviços a oferecem, com critérios próprios e fila de espera. Pergunte na sua UBS ou ao seu ginecologista se há um serviço de referência na sua região.
- **Plano de saúde**: a cobertura obrigatória dos planos é limitada e varia conforme o contrato. Pergunte ao seu plano, por escrito, o que está coberto: consultas, exames, medicamentos, procedimentos.
- **Clínica particular**: peça por escrito os critérios (idade, número de tentativas), o orçamento e o que ele inclui.
- **Preservar seus óvulos**: pergunte ao serviço quais são as condições e o custo, e se sua endometriose pode ser uma indicação no seu caso.
- **As regras**: a reprodução assistida segue normas do Conselho Federal de Medicina (CFM), que mudam com o tempo e definem, por exemplo, o número de embriões transferidos. Sua equipe decide o número conforme seu caso, e você pode pedir para interromper o tratamento a qualquer momento antes da transferência.
- **No trabalho**: as ausências para esses tratamentos dependem do seu contrato e do seu empregador. Peça um atestado ou uma declaração de comparecimento a cada consulta e procedimento.

Minhas tentativas

N.º	Tipo (IIU, FIV, ICSI, congelado)	Início	Punção ou inseminação	Quem cobriu (SUS, plano, particular)	Nota

Minhas ausências no trabalho

Data	O quê (monitoramento, punção, transferência...)	Duração	Comprovante	Para mim ou para minha parceria

Orçamento da minha clínica: R$ _____ · inclui medicação? ☐ sim ☐ não

ESTIMULAÇÃO

Minhas injeções *e meus tratamentos*

Anote cada injeção no momento em que você a aplica. Escreva a dose indicada pelo seu serviço, como consta na sua receita ou no seu calendário. Se tiver dúvida sobre uma dose ou esquecer uma: ligue para o seu serviço, não compense por conta própria.

Data	Dia da estimulação	Medicamento	Dose indicada	Hora prevista	Hora real	Local (barriga, coxa, lado)	Aplicada por	Reação	✓

Gatilho

Medicamento, dose indicada _____

Data _____ · hora exata confirmada pelo serviço _____

Punção ou inseminação no dia, às _____

Jejum antes da punção, apenas conforme as orientações do serviço:

_____

Outros tratamentos (comprimidos, óvulos vaginais, adesivos)

Medicamento	Dose indicada	Momento	De	Até

ESTIMULAÇÃO

Meus *monitoramentos*

A cada monitoramento, a equipe observa seus folículos na ultrassonografia e seus hormônios no exame de sangue. Peça os números se quiser anotá-los: servem para ajustar o tratamento, não dizem sozinhos se a tentativa vai dar certo. Anote também a unidade: conforme o laboratório, o estradiol pode estar em pg/mL ou em pmol/L.

Data	Dia da estimulação	Ovário direito: folículos e tamanhos (mm)	Ovário esquerdo: folículos e tamanhos (mm)	Endométrio (mm)	Estradiol valor e unidade	LH valor e unidade	Progesterona valor e unidade	Mudança decidida	Próxima consulta

O que a equipe me explicou

Minhas perguntas para a próxima consulta

MINHA CURVA · UM PONTO POR DIA, E DEPOIS LIGUE OS PONTOS

Ciclo de _____ · *temperatura, tratamentos, exames*

Dia do ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Data																															
Temperatura de manhã (°C), opcional · ao acordar. Sozinha, ela não diz se a estimulação está funcionando nem se você está grávida: o que conta são os exames e as orientações da sua clínica																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Tratamentos · escreva o nome e marque ✓ cada dia em que tomou																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Sangramento · + ++																															
Dor 0 a 10																															

Meus exames de sangue, em ordem · Uma linha por resultado (estradiol, LH, progesterona, hCG...). Copie a unidade que vem no laudo: conforme o laboratório, o estradiol pode estar em pg/mL ou em pmol/L. Compare apenas resultados na mesma unidade. Os números servem à sua equipe para ajustar o tratamento; não se interpretam sozinhos.

Data	Exame	Resultado	Unidade

Data	Exame	Resultado	Unidade

Data	Exame	Resultado	Unidade

PUNÇÃO E TRANSFERÊNCIA

As notícias *do laboratório*

O número de óvulos e de embriões pode mudar a cada etapa do laboratório. Esses resultados variam de uma tentativa para outra. Sua equipe explicará o que vale para o seu caso. Anote aqui as notícias, no seu ritmo.

Inseminação

Data _____ · hora _____ · orientações _____

Punção e laboratório

Data	Óvulos obtidos	Maduros	FIV ou ICSI	Fecundados	Embriões D2-D3	Blastocistos D5-D6	Transferidos	Congelados

Transferências

Data	A fresco ou congelado	Dia do embrião	Número	Preparo (nome, dose indicada)	Data do exame de beta-hCG

Depois da punção

Dor 0 a 10 · D0 _____ D1 _____ D2 _____ D3 _____

- ☐ Sangramento
- ☐ Febre
- ☐ Antibiótico indicado

O exame de sangue

Data _____ · resultado _____

2º exame em _____

O que sinto

_____

_____

DIA A DIA

Meu corpo *e meu humor*

Data	Dor 0 a 10	Onde	Barriga inchada 0 a 3	Enjoo, vômitos	Diarreia	Falta de ar	Peso de manhã	Sangramento	Cansaço 0 a 3	Humor	Analgésico (nome, hora)

Para observar · a barriga um pouco inchada, um desconforto leve ou cansaço são frequentes durante a estimulação e depois da punção: anote na tabela e comente com sua equipe.

Ligue logo para o seu serviço se a barriga aumentar rápido de volume, você ganhar peso muito rápido, vomitar sem parar, urinar menos, a dor ficar forte ou você tiver dificuldade para respirar. Depois da punção: febre, sangramento intenso, dor que aumenta. Mesmo que já tenham passado alguns dias desde a última injeção ou da punção.

SAMU 192 na hora · se tiver realmente dificuldade para respirar, dor muito forte, desmaio.

As dores da sua endometriose podem mudar durante o tratamento: conte à sua equipe. Nenhum anti-inflamatório sem conversar antes com seu serviço.

PARA MIM

O que *me sustenta*

Você não tem obrigação de estar bem: os dias difíceis também contam. Aqui guardamos o que faz bem a você, seja qual for o resultado da tentativa.

Minhas pequenas vitórias

Data	O que consegui, mesmo que pequeno

Por exemplo: aplicar sozinha uma injeção, passar por uma etapa, uma consulta em que tive coragem de fazer minhas perguntas.

As pessoas com quem conto

Meus momentos de pausa

O que me dou de presente depois de uma etapa

Uma frase que me ajuda

E VOCÊ?

Cuidar *de você, de vocês*

Um tratamento de reprodução assistida são semanas de espera, de consultas e de esperança. O cansaço, a tristeza, a raiva ou a vontade de fazer uma pausa são reações frequentes. Você tem o direito de pedir ajuda: ao seu serviço, a um psicólogo ou uma psicóloga, às pessoas próximas.

O que me fez bem

Para minha parceria: o que eu vivo

O que foi difícil

Depois da tentativa: o que levo comigo

O que preciso, e de quem

O que desejo para depois, sem obrigação de decidir hoje

Consulta de balanço pedida em

Se você não aguenta mais

188 · CVV, gratuito, 24 h. As pessoas próximas também podem ligar.

Pergunte ao seu serviço se há apoio psicológico. Seu médico ou sua médica também pode ajudar.

Fontes: ESHRE guideline endometriose 2022; normas de reprodução assistida do Conselho Federal de Medicina (CFM) em vigor; Ministério da Saúde. Revisado em novembro de 2026; as normas podem mudar, confirme com seu serviço.