

“Uma boa noite de sono e comer bem é muito importante para engravidar” – afirma especialista

written by 0 Cidadão | 12 de Janeiro, 2026



Com a chegada do novo ano muitas pessoas decidem cuidar melhor da saúde, rever a alimentação ou começar a fazer mais exercício. Mas há um pilar essencial que continua a ser esquecido: o descanso.

“O sono é um processo ativo e vital para o organismo. Enquanto dormimos, o corpo repara células, regula hormonas e restabelece o equilíbrio interno. Quando este processo falha, todo o funcionamento do organismo é afetado, incluindo o sistema reprodutivo”, explica a médica do IVI Lisboa. E lembra que uma boa noite de sono é tão importante para engravidar como comer bem.

Dormir pouco ou dormir mal tem efeitos diretos na produção hormonal. Nas mulheres, os distúrbios do sono aumentam os níveis de cortisol, a hormona do stresse, e diminuem a produção de hormonas essenciais para a ovulação e para a recetividade uterina. O resultado pode traduzir-se em ciclos irregulares, menor taxa de conceção e até maior risco de aborto espontâneo.



Gunes Karkus é médica especialista em ginecologia e alerta para a importância do sono. Direitos Reservados

Homens também não escapam aos efeitos de noites mal dormidas

A privação de sono tem impacto também na fertilidade masculina. **“A produção e a qualidade dos espermatozoides dependem do bom funcionamento da hipófise, uma glândula cerebral sensível ao desequilíbrio do descanso. Dormir mal pode levar a uma menor contagem espermática, a espermatozoides com menos motilidade e com mais anomalias, além de aumentar o risco de disfunção erétil”**, explica a médica.

O quadro pode agravar-se quando os homens têm apneias do sono, uma vez que provocam danos nas células e podem fragmentar o ADN dos espermatozoides, reduzir a sua qualidade e diminuir as probabilidades de gravidez.

Melatonina: a aliada natural do sono e da fertilidade

A melatonina, conhecida como a **“hormona do sono”**, é produzida pela glândula pineal **durante a noite** e regula o ciclo dormir-acordar. Além de promover um descanso reparador, tem um poderoso efeito antioxidante, essencial para proteger as células reprodutivas dos danos provocados pelos radicais livres.

Durante a ovulação, níveis adequados de melatonina ajudam a preservar os folículos e a melhorar a qualidade dos óvulos. Também estimula a libertação de progesterona, necessária à manutenção da gravidez. A falta desta hormona está associada a doenças como a endometriose, a síndrome dos ovários poliquísticos e a falência ovárica prematura. **“Sabemos que a melatonina atua de forma protetora sobre o sistema reprodutivo. Ao melhorar a qualidade do sono, melhoramos também o ambiente hormonal e celular necessário à fertilidade”**, sublinha a médica especialista, Gunes Karakus.

Pequenas medidas de higiene do sono podem contribuir para melhorar o descanso e,

consequentemente, favorecer o equilíbrio hormonal. Rotinas regulares de horário, redução de estímulos luminosos antes de deitar e evitar refeições pesadas à noite são estratégias simples que ajudam o organismo a regular o ciclo natural dormir-acordar.

No entanto, a médica alerta que, **quando o cansaço é persistente**, quando há dificuldade constante em adormecer ou quando surgem sinais sugestivos de distúrbios do sono, poderá justificar-se uma avaliação por um especialista nesta área. ***“Identificar e tratar precocemente pode ajudar a restaurar o descanso adequado e apoiar, de forma segura, a saúde reprodutiva”***, conclui.