

# 10 MANDAMENTOS PARA PRESERVAR A FERTILIDADE

Você sabe quais são os fatores que tornam homens e mulheres inférteis? Saberia definir infertilidade e o momento certo de suspeitar dela? E listar os principais sinais que poderiam sugerir um “problema a caminho”? A maior parte das pessoas não sabe!

Veja quais são os 10 Mandamentos para Preservar a Fertilidade:

---

## 1) Pare de fumar



O cigarro é fabricado a partir da folha de tabaco (*Nicotina tabacum*), exposta a uma série de compostos aromatizantes e umectantes e misturada com uma variedade de aditivos, e finalmente triturada e enrolada em um tubo de papel ao qual se coloca um filtro de celulose numa extremidade para formar o cigarro. O papel e o filtro acrescentam ainda mais ingredientes. É conveniente que se saiba que mais de 4000 constituintes químicos já foram identificados no cigarro, 2500 dos quais são provenientes do fumo in natura.

Os demais componentes são representados por aditivos, pesticidas e outros compostos orgânico-metálicos. A maioria destas substâncias é potencialmente tóxica para o corpo humano. Entre estas partículas estão os agentes irritantes, oxidantes e uma quantidade variada de toxinas e carcinogênicos.

Aproximadamente, 23,4% dos homens e 20% das mulheres brasileiras são fumantes e destes cerca de 30% estão em idade reprodutiva. Apesar de não representar uma causa direta de infertilidade, o cigarro pode ser considerado uma “toxina reprodutiva” que atrapalha diretamente a produção dos gametas (óvulos e espermatozoides) e é responsável por 13% dos casos de infertilidade feminina.

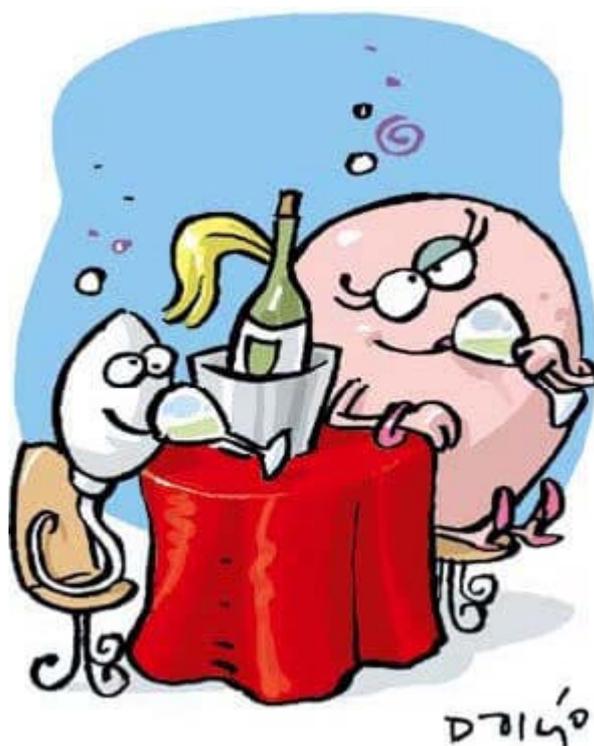
#### Na mulher:

- Dificulta a produção de estrógeno (hormônio sexual feminino);
- Causa diminuição na reserva ovariana, diminuindo o número de folículos (estrutura que contém os óvulos);
- Interfere no desenvolvimento dos óvulos;
- Favorece a formação de óvulos com alterações genéticas;
- Antecipa a menopausa;
- Retarda a concepção (encontro dos gametas);
- Aumenta a taxa de aborto espontâneo.

#### No homem:

- Afeta a produção dos espermatozoides;
  - Produz espermatozoides com morfologia (forma) anormal;
  - Aumenta a taxa de espermatozoides imóveis no ejaculado;
  - Diminui a concentração (número) de espermatozoides;
  - Produz espermatozoides com menor potencial de fertilização.
-

## 2) Reduza a ingestão de álcool



Cerca de 50 a 90% da população mundial já teve algum contato com o álcool. São adeptos do “etilismo social”, ou seja, pessoas que independentemente do padrão de ingestão de bebidas alcoólicas, não apresentam nenhuma indicação nem sugestão de dependência e também não apresentam nenhum tipo de complicação nem problema associado ao uso de álcool.

Porém, se você faz parte deste grupo e está pensando em ter um bebê vale a pena pensar melhor sobre o assunto! Tomar uma garrafa de vinho ou 5 doses de outra bebida por semana podem reduzir em até 40% as chances para se conseguir uma gestação, além de realizar um efeito negativo no desejo sexual (libido) em ambos os sexos. Esses resultados são dependentes do tipo e quantidade e frequência da bebida, ingerida,. Assim, é melhor evitar a ingestão de álcool!

**Na mulher:**

- Resulta em um inadequado funcionamento dos ovários com conseqüente irregularidade do ciclo menstrual (incluindo ausência de ovulação e menstruação);
- Aumenta o risco de aborto espontâneo;
- Antecipa a menstruação.

#### No homem:

- Induz um funcionamento inadequado dos testículos;
- Reduz os níveis de testosterona, (hormônio sexual masculino);
- Altera a qualidade e a função dos espermatozoides.

---

### 3) Não seja usuário de drogas



Droga é toda e qualquer substância, natural ou sintética que, introduzida no organismo modifica suas funções. As drogas naturais são obtidas através de determinadas plantas, de animais e de alguns minerais. Como exemplo, podemos citar aqui as drogas alucinógenas (LSD, cogumelos), as inalantes (éter e colas), cocaína, cafeína, ópio, maconha, entre outras.

Sabe-se que cerca de 18% da população terá um transtorno por uso destas substâncias em algum momento da vida. Considerando o abuso ou dependência de drogas ao longo da vida o problema foi constatado em 7,7% dos homens e 4,8% das mulheres (relação de 1,6 homem para cada mulher). Além destas, os esteroides anabolizantes, mais conhecidos apenas com o

nome de anabolizantes, são drogas relacionadas ao hormônio masculino (testosterona) e visam a reposição de testosterona nos casos em que, por algum motivo patológico, tenha ocorrido um distúrbio. Além do uso médico, tem a propriedade de aumentar os músculos e por esse motivo são muito procurados por pessoas que queiram aumentar a performance ou a aparência física. O problema do uso deste tipo de substância não está com o atleta, mas com aquela pessoa que “é infeliz porque é pequena”!

A utilização destas drogas pode causar problemas irreversíveis no sistema reprodutor de ambos os sexos, com atuação localizada nas gônadas (órgãos que produzem os gametas).

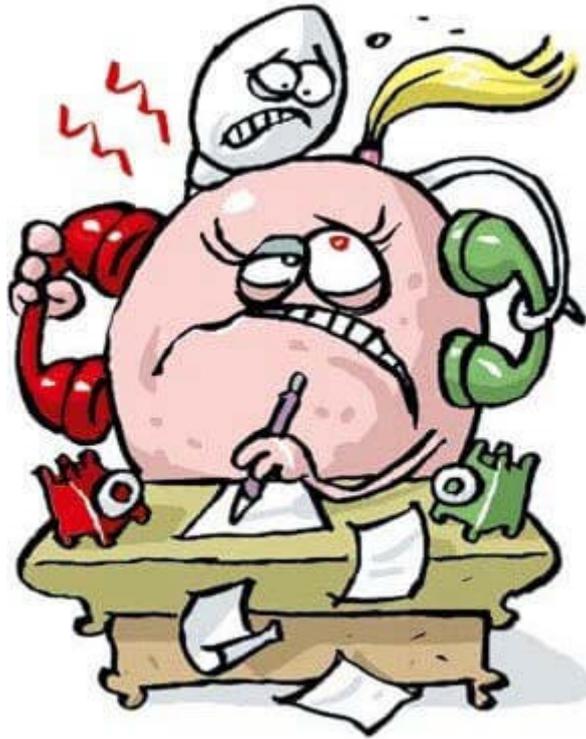
### Na mulher:

- Reduz a qualidade e a quantidade dos óvulos;
- Causa irregularidade nos ciclos menstruais;
- Bloqueia a ovulação;
- Causa distúrbios hormonais;
- Induz o aparecimento de pelos faciais e alterações na voz;
- Diminui o tamanho dos seios.

### No homem:

- Prejudica o funcionamento dos testículos;
  - Leva a formação de espermatozoides anormais;
  - Reduz o potencial de fertilização do espermatozoide;
  - Reduz a capacidade de defesa do organismo;
  - Atua diretamente nas células que formam os espermatozoides (células da linhagem germinativa);
  - Diminui o tamanho dos testículos;
  - Leva à calvície;
  - Aumenta o tamanho da próstata;
  - Causa dificuldade e dor para urinar;
  - Causa alterações hormonais;
  - Aumenta a chance de disfunção erétil;
  - Aumenta o desenvolvimento das mamas.
-

## 4) Amenize o estresse



Estresse é a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de uma pessoa que procura se adaptar a situações novas e por vezes, desconfortáveis. Dentre estas situações podemos encontrar “Fatores ou agentes Estressantes” de várias naturezas: frustração, ansiedade, perda, até componentes de origem ambiental, biológica e física, como é o caso do ruído excessivo, da poluição, variações extremas de temperatura, problemas de nutrição, sobrecarga de trabalho, etc. Além disso, o diagnóstico de infertilidade também pode ser considerado um fator “estressor” e deve ser controlado! Distúrbios do sono, por exemplo, decorrentes do estresse alteram o ritmo biológico do indivíduo prejudicando a produção de hormônios envolvidos na reprodução e na fertilidade.

Não existe dúvida que o fator “estresse” contribui para a ocorrência de problemas com a fertilidade! Portanto, reduzi-lo significa preservá-la! Para isto, aprenda a identificar as situações que provocam tensão, planeje melhor as suas atividades para evitar acúmulo de tarefas, diminua o nível de exigência consigo mesmo e com os outros, procure ter momentos de lazer e descanso.

### Na mulher:

- Causa distúrbios hormonais importantes interferindo no processo de desenvolvimento dos óvulos;
- Acarreta disfunções nos ciclos menstruais;
- Induz a ausência da ovulação;
- Reduz a imunidade, ou seja, diminui a resistência a vários tipos de doenças;

- Causa ansiedade e dificuldade de adaptação á novas condições;
- Diminui o desejo sexual (libido).

### No homem:

- Leva a disfunção erétil (impotência);
  - Causa problemas na ejaculação;
  - Aumenta o número de células inflamatórias que interferem na qualidade do espermatozoide;
  - Compromete a produção dos espermatozoides com alterações na concentração, morfologia e motilidade;
  - Causa ansiedade e disfunção erétil;
  - Diminui o desejo sexual (libido).
- 

## 5) Cultive bons hábitos



Exercício físico e dieta adequada são fatores importantes para manter boa saúde e peso controlado. Além disso, são benéficos no combate ao estresse possibilitando uma boa forma física e mental. No entanto, não exagere!

Atividade física intensa e dietas exageradas levam a infertilidade assim como sedentarismo e alta ingestão calórica e gordurosa. Em ambas as situações podem acontecer alterações importantes no peso do indivíduo, entre outros problemas.

Casos diagnosticados como subfertilidade, isto é, quando a chance de gravidez existe, mas é muito mais baixa quando comparada à população normal (20% ao mês) podem ser tratados com a uma dieta controlada contendo elementos como zinco e ácido fólico, por exemplo.

Para manter bons hábitos é necessário também reduzir (ou eliminar!) a ingestão de cafeína (presente no café, chá mate, chá preto, entre outras bebidas). Mulheres saudáveis que tomam uma ou mais xícaras de café ao dia tem chances diminuídas para conseguir uma gravidez quando comparadas àquelas que não tomam. Além disso, a cafeína aumenta a chance de abortamento espontâneo. Em relação aos homens, existe uma forte associação entre a ingestão de cafeína e a qualidade e o número de espermatozoides produzidos. Se este hábito estiver associado com outros como fumo e álcool, o quadro é ainda pior! Além de comer alimentos bem nutritivos, praticar exercícios e parar de tomar “café”.

### Deixamos aqui outras dicas para uma vida reprodutiva saudável:

- Ajude os outros;
- Durma bem;
- Mantenha-se ativo;
- Não coma muito rápido;
- Não se sobrecarregue;
- Seja o seu próprio dono;
- Cultive amigos;
- Cuide de animais;
- Sorria sempre!

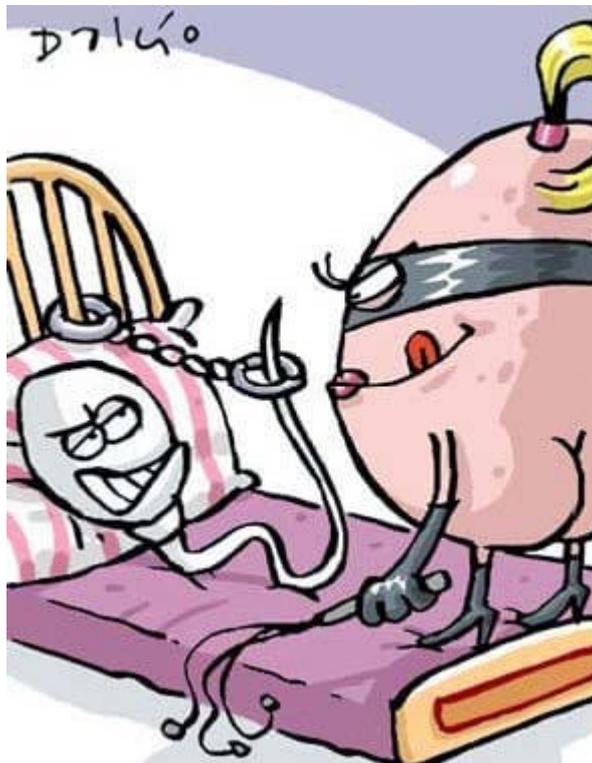
### Na mulher:

- Inibe a ovulação;
- Causa alterações no ciclo menstrual alterando o intervalo de tempo entre uma menstruação e outra (ciclos menstruais irregulares);
- Causa bloqueio na ovulação e desaparecimento temporário da menstruação;
- Aumenta a chance de abortamento espontâneo.

### No homem:

- Prejudica a qualidade e o número dos espermatozoides;
  - Prejudica as relações sexuais por falta de desejo sexual (libido);
  - Ocasiona disfunção erétil (impotência).
-

## 6) Tenha uma vida sexual saudável



Use preservativos sempre que tiver relações sexuais (e não quiser ter um bebê, é claro!). Prefira as relações monogâmicas nas quais você tem certeza de que o parceiro (a) não tenha o vírus da AIDS ou de outras doenças sexualmente transmissíveis (DST). As DST são doenças transmitidas por meio da relação sexual, que podem ser causadas por bactérias, fungos ou vírus. As mais comuns são: AIDS, cancroide, candidíase, clamídia, gonorreia, granuloma inguinal, hepatite B, herpes genital, mycoplasma hominis e ureaplasma urealyticum, papiloma vírus (HPV), sífilis, tricomoníase e vaginose bacteriana.

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, as DST são doenças graves que podem causar disfunções sexuais, aborto e infertilidade entre outros. No Brasil são registrados 12 milhões de casos de DST por ano.

A prática de sexo seguro evita maiores comprometimentos na função sexual, favorecendo a saúde reprodutiva. Dependendo da gravidade da doença podem causar desde coceiras na região genital até a esterilidade e perda de alguns órgãos do sistema reprodutor.

### Na mulher:

- Causa doença inflamatória pélvica (DIP) que se caracteriza por inflamação dos órgãos reprodutivos (tubas uterinas, ovários e útero);
- Causa dor durante a relação sexual;

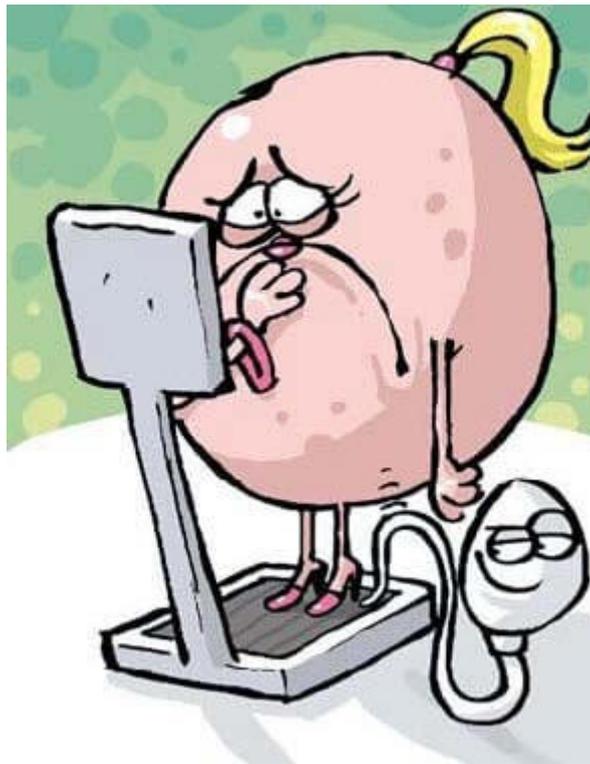
- Induz alterações na camada interna do útero (endométrio) dificultando a implantação do embrião;
- Aumenta a chance de abortos;
- Aumenta o risco de gestação ectópica (fora do útero).

### No homem:

- Causa inflamação na uretra;
- Causa inflamação no epidídimo (órgão responsável pela maturação dos espermatozoides);
- Favorece a morte dos espermatozoides;
- Interfere no desenvolvimento dos espermatozoides;
- Ativa o sistema imunológico do homem que passa a rejeitar os próprios espermatozoides.

---

## 7) Controle seu peso



No geral, 50% das pessoas estão acima do peso e destas 30% são consideradas obesas. Em 12% dos casos de infertilidade é possível perceber alterações no peso de um dos parceiros (6% obesos e 6% abaixo do peso) e, na maioria das vezes, a fertilidade é restaurada com uma dieta apropriada. Distúrbios importantes de peso ocasionam alterações nos hormônios sexuais (estrógeno na mulher e testosterona no homem) imprescindíveis para que a gestação ocorra.

Além do prejuízo hormonal, alterações de peso causam problemas psicológicos como queda na autoestima e do desejo sexual. Para que seu peso possa ser controlado, o ideal é que você saiba calcular o seu Índice de Massa Corpórea (IMC) que é um valor aproximado do grau de obesidade do adulto. Ele mede a relação entre o peso e altura (peso em Kg, dividido pelo quadrado da altura, em metros).

IMC = (seu peso em kg) ÷ (sua altura em metros x sua altura em metros)

IMC	abaixo	de	18,5	→	abaixo	do	peso
IMC	entre	18,5	–	24,9	→	peso	normal
IMC	entre	25,0	–	29,9	→		sobrepeso
IMC	entre	30,0	–	34,9	→	obesidade	grau I
IMC	entre	35,0	–	39,9	→	obesidade	grau II
IMC acima de 40,0 → obesidade grau III							

### Na mulher:

- Causa distúrbios hormonais reversíveis com alteração dos ciclos menstruais;
- Inibe a ovulação e a menstruação;
- Atrapalha os processos de fertilização e implantação;
- Bloqueia a ovulação.

### No homem:

- Causa distúrbios hormonais reversíveis, descontrolando os níveis da testosterona;
  - Diminui o número e a qualidade dos espermatozoides.
-

## 8) Saiba mais sobre remédios



Alguns medicamentos, conhecidos por “medicamentos de uso comum”, amplamente prescritos, podem causar distúrbios na saúde reprodutiva. Outros, têm efeito negativo diretamente na gestação, causando malformações nos bebês. Cinco categorias de medicamentos podem ser listadas:

### Categoria A:

Remédios que não apresentam riscos para a mulher ou para o feto, em toda a gestação. Risco remoto.

Acido fólio	Liotironina	Retinol A
-------------	-------------	-----------

Levotiroxin	Vitamina D3	Piridoxina
-------------	-------------	------------

### Categoria B:

Remédios que não causam um risco fetal no primeiro trimestre da gestação mas causam efeito adverso, ou seja, diminuição na fertilidade. Prescrição e utilização com cautela.

Alopurinol	Sulfassalazina	Famotidina	Loperamida
------------	----------------	------------	------------

Probenecid	Ac. nalidíxico	Carbocisteína	Dietilpropión
Ondansetrón	Salbutamol	Ambroxol	Ciproheptadina
Metronidazol <sup>5</sup>	Piperacilina	Quinina	Anfotericina B
Glucagón	Levamisol	Nistatina	Sucralfato
Calcitonina	Etambutol	Meperidina <sup>4</sup>	Oxitropio
Finasteride	Cisaprida	Fentanilo <sup>4</sup>	Metoclopramida
Vasopresina	Isotretinoína	Clindamicina	Flouxetina
Piperazina	β lactámicos	Clotrimazol	Granisetron
Praziquantel	Sulfonamidas	Cromoglicato	Ipratropio
Ranitidina	Nedocromil	Lactulosa	Indometacina
minociclina	Colchicina	Terbutalina	Paracetamol
Morfina <sup>4</sup>	Naloxona	Nitrofurantoína	

### Categoria C:

Remédios com efeito teratogênico (isto é, causam danos aos fetos) e só devem ser administrados se o potencial benefício justificar o risco potencial para o feto. Prescrição com risco.

AAS	Bromocriptina	Droperidol	Lindano
Acetazolamida	Captopril	Edrofonio	Manitol

Aciclovir	Carbamazepina	Etosuccimida	Meclizina
Acido fólico	Catecolaminas	Fenilefrina	Metildopa
ACTH	Ciclosporina	Fisostigmina	Metilfenidato
Adenosina	Clomipramina	Flumazenil	Isosorbide
Albendazol	Clonazepam	Furazolidona	Lidocaína
Amantadina	Clonidina	Griseofulvina	Lacidipina
Amikacina	Cloramfenicol	Haloperidol	Mexiletina
Aminofilina	Cloroquina	Heparina	Isoniazida
Amiodarona	Corticoesteroides	Hidralazina	Midazolam
Anfetamina	Cotrimoxazol	Furosemida	Milrinona
Astemizol	Crotamitón	Gentamicina	Neomicina
Atenolol	Clorpromazina	Hidrato de cloral	Neostigmina
Atropina	Codeína	Hidroxizina	Nifedipino
Bacitracina	Dantrolene	Hierro	Nitrofurazona
Imidazólicos	Dextrometorfan4	Homatropina	Omeprazol
Quinolonas	Diazóxido	Idoxouridina	PamoatodePirantel

Betacaroteno	Difenhidramina	Imipenem/Cilastin	PamoatodePirvinio
Betanecol	Digoxina	nsulina	Paramomicina
Felodipina	Diltiazem	Vecuronio	Verapamilo
PeniciloilPolilisina	Pentamidina	Pirimetamina	Pralidoxima
Primaquina	Pilocarpina	Pirazinamida	Procainamida
Procaína	Prometazina	Propafenona	Propranolol
Protamina	Quinidina	Rifampicina	Teofilina
Tiabendazo	Tolazolina	Vancomicina	Nitrendipina

### Categoria D:

Remédios com efeito teratogênico importante e que só devem ser usados em situações de risco de vida ou em doenças sérias nas quais drogas mais seguras não possam ser usadas ou são ineficazes. Prescrição com alto risco.

Amitriptilina	Clobazam	Estreptomicina	Mercaptopurina
Azatioprina	Clorazepato	Fenitoína	Metadona
Benzodiazepinas	Cortisona	Fenobarbital	Metotrexato
Bleomicina	Daunorrubicina	Hidroclorotiazida	Penicilamina
Ciclofosfamida	Doxorrubicina	Imipramina	Pentobarbital
Cisplatino	Enalapril	Mebendazol	Primidona

Citarabina	Espironolactona	Meprobamato	Procarbazina
Propiltiouracilo	Propiltiouracilo	Tetraciclina	Tiopental
Triamterene	Valproato	Zidovudina	

### Categoria X:

Remédios que causam anormalidades e riscos fetais e são contraindicados em mulheres grávidas ou em mulheres que pretendem engravidar. PERIGO!

Acenocumarol	Gonadotrofina	Coriônica	Ganciclovir
--------------	---------------	-----------	-------------

Podofilina                      Warfarina

Comumente, as mulheres são mais inclinadas do que os homens a procurar o médico e geralmente, queixam-se de muitos sintomas, tais como insônia, ansiedade, depressão, tensão e por isso, recebem mais receitas e tomam mais remédios. Portanto, é preciso saber mais sobre eles...

Outro problema grave é a ingestão de medicamentos sem prescrição médica, conhecido por automedicação, que deverá ser severamente evitado.

---

## 9) Não espere demais



Esperar mais para ter um bebê é uma opção comum da sociedade atual! O número de mulheres que tem o primeiro filho após os 30 anos tem crescido consideravelmente. Atualmente, pelo menos 20% das famílias espera a estabilidade financeira, profissional e emocional para planejar um bebê! No entanto, esta “espera planejada” tem contribuído para que a taxa de fecundidade (ou seja, número de filhos por casal) diminua, conforme mostra o último censo brasileiro de 2000.

Com o passar da idade homens e mulheres apresentam maiores dificuldades para ter um bebê. O fator “idade” é mais marcante nas mulheres. As mulheres nascem com muitos folículos (estruturas que contém os óvulos) que se formaram ainda no útero materno, ou seja, quando a menina estava sendo gerada ela já estava produzindo seus “óvulos”. Aproximadamente 300.000 folículos estão presentes na adolescência. Porém, a cada mês são gastos mais ou menos 1000 destas estruturas para que apenas um óvulo torne-se maduro e seja ovulado. O restante é perdido e absorvido pelo corpo. Isto significa que as mulheres já nascem com um período pré-determinado de fertilidade e à medida que envelhecem vão “gastando” a reserva de óvulos. Tornam-se, pois, gradativamente inférteis a partir dos 35 anos, pela ausência de gametas.

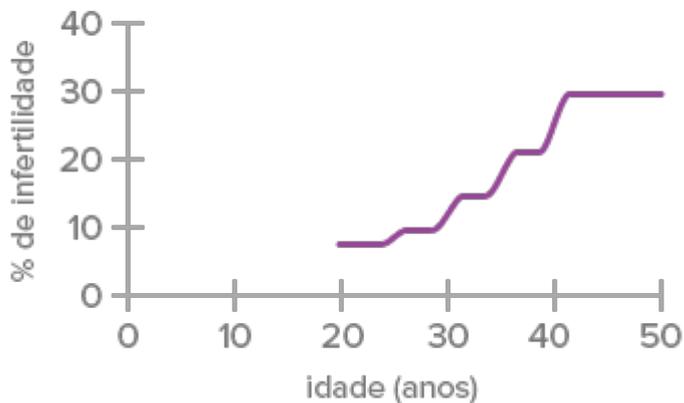
Além da dificuldade de conseguir engravidar, com o passar da idade cronológica, os óvulos “envelhecem” e a mulher com idade superior a 35 anos apresenta maiores chances de anormalidades cromossômicas. Enquanto que,

até os 35 anos, a chance de ter um bebê com anormalidades cromossômicas é de 0,52%, em mulheres com mais de 35 anos estas chances são gradativamente maiores: 40 anos / 1,5%, 42 anos / 2,4%, 44 anos / 3,9%, por exemplo.

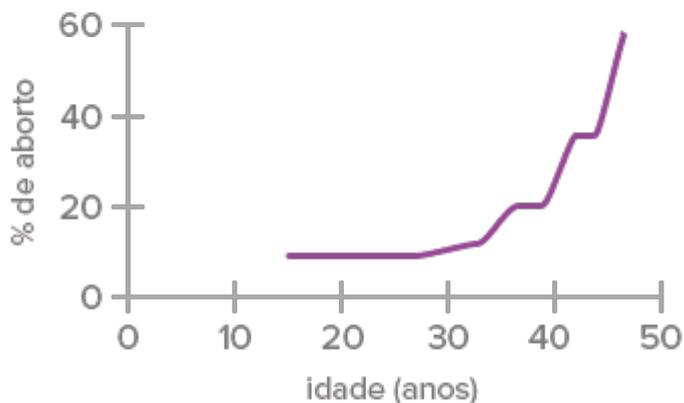
O risco de aborto espontâneo também é maior nas mulheres com idade mais avançada. (11,7% até os 35 anos, 17,7% nas mulheres de 35 a 39 anos e superior a 33% nas mulheres mais velhas).

Nos homens, a idade afeta diretamente a porcentagem de formas normais e a concentração de espermatozoides, mas os estudos ainda são controversos. O que se recomenda é que a idade do homem seja avaliada nos casos de subfertilidade ou nos casos de infertilidade sem causa aparente.

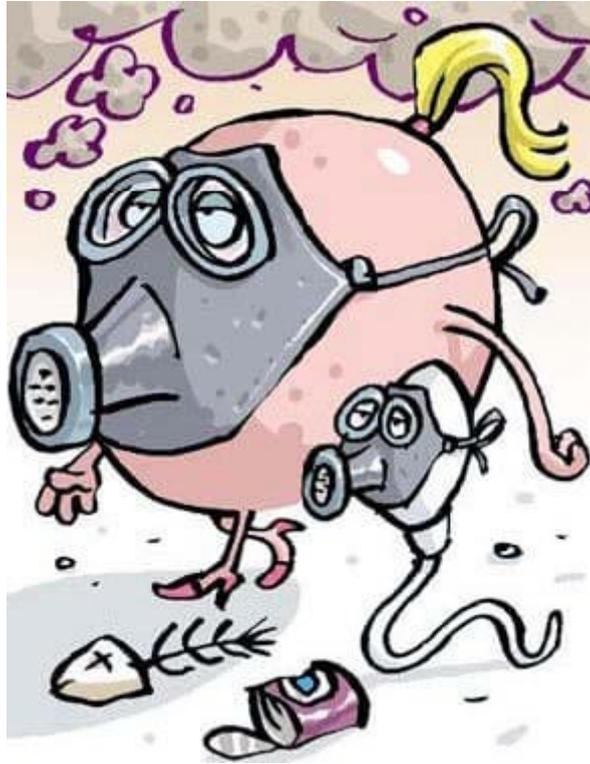
### Infertilidade decorrente da idade



### Chance de aborto espontâneo relacionado com a idade



## 10) Combata a poluição ambiental



A exposição a agentes tóxicos, quer seja em um local de trabalho específico ou no meio ambiente em que vivemos, pode causar disfunção sexual e infertilidade. A utilização de pesticidas, agrotóxicos e a eliminação de poluentes em rios, mares e no ar, vão gradativamente prejudicando o funcionamento dos testículos e ovários, entre outros órgãos. O declínio na fertilidade decorrente de fatores ambientais tem interferido na habilidade de conseguir e manter uma gestação.

No entanto, a causa pior de exposição é aquela que não se vê! Compostos tóxicos não detectáveis na água e no ar são os piores “vilões” da história e combatê-los tem sido muito complicado.

Como a função reprodutiva em humanos é extremamente vulnerável, não só os adultos como também as crianças (mesmo fora da idade reprodutiva) sofrem com este problema! Problemas relacionados às irregularidades menstruais, disfunções hormonais, abortamentos espontâneos, endometriose e câncer de mama são as principais ocorrências nas mulheres. Além de causar novas doenças, os fatores ambientais contribuem para o agravamento da infertilidade em casos com causas genéticas ou outras pré-existentes.

Nas crianças, o efeito acumulativo destes poluentes pode ocasionar, à longo prazo, distúrbios na capacidade de reprodução, incluindo doenças localizadas nos testículos, diminuição no número de folículos no ovário e infertilidade sem

causa aparente. Portanto, devemos combater a poluição ambiental! Assim, indiretamente, estaremos protegendo a fertilidade da população!