



FERTILIDADE MASCULINA

GUIA COMPLETO



SEJA BEM-VINDO

A fertilidade masculina é um tema que merece atenção, principalmente em um contexto em que os índices de fertilidade global têm diminuído nas últimas décadas. Estima-se que fatores masculinos estejam presentes em **50% dos casos** de infertilidade conjugal.

Este eBook tem como objetivo trazer **informações claras e confiáveis** para ajudar você a entender melhor sobre como melhorar a sua fertilidade.

Vamos explorar conceitos fundamentais, quais os **principais fatores de agravo à Fertilidade Masculina**, importância dos exames, **como melhorar a fertilidade e quando procurar ajuda** para tomar decisões conscientes sobre sua saúde reprodutiva.

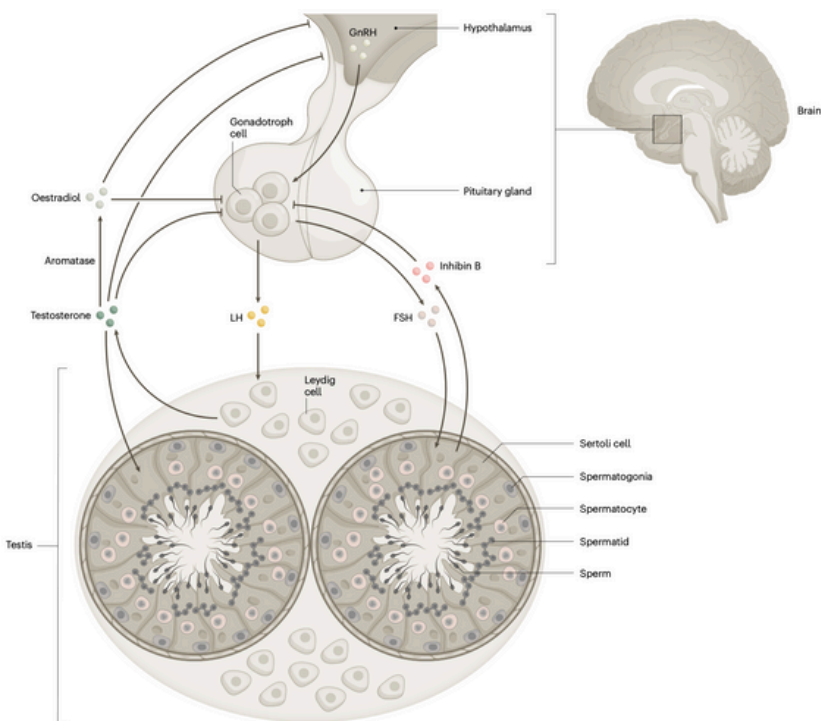
SUMÁRIO

Conceitos fundamentais	4
Fatores que afetam a fertilidade	6
Importância dos exames	7
Como melhorar a fertilidade	8
Quando procurar ajuda	13



CONCEITOS FUNDAMENTAIS

A fertilidade masculina depende essencialmente da produção adequada e funcional de espermatozoides, processo conhecido como espermatogênese. Esse processo ocorre nos túbulos seminíferos dos testículos e é regulado por um complexo sistema hormonal, envolvendo principalmente o eixo hipotálamo-hipófise-gonadal.



Embora o homem mantenha a capacidade de produzir espermatozoides durante grande parte da vida, é importante ressaltar que a qualidade espermática pode sofrer queda progressiva com a idade, tanto em termos de concentração quanto de motilidade e morfologia.

Além disso, fatores ambientais, metabólicos e genéticos podem impactar diretamente a fertilidade masculina, mesmo em homens jovens.



FATORES DE AGRAVO

Diversas condições podem prejudicar a função reprodutiva. Entre elas:

- Varicocele: Dilatação das veias do testículo, associada a aumento da temperatura e potencial prejuízo na produção de espermatozoides. Pode ser vista em consulta ou por exames de imagem.
- Criptorquidia: Testículo não descido ao escroto durante o desenvolvimento.
- Infecções genitais: Epididimites, orquites e uretrites podem afetar a qualidade do sêmen.
- Distúrbios hormonais: Hipogonadismo, alterações de testosterona, tireóide e outras disfunções endócrinas.
- Fatores genéticos: Microdeleções no cromossomo Y, cariótipo ou mutações específicas
- Exposição a temperaturas elevadas: Uso frequente de sauna ou fatores ocupacionais
- Uso de drogas recreativas ou anabolizantes: Associados a bloqueio do eixo hormonal.
- Estresse e estilo de vida inadequado.

IMPORTÂNCIA DOS EXAMES

O exame mais utilizado para avaliar a fertilidade masculina é o **espermograma**, considerado o primeiro passo na investigação. Nele são avaliados:

- Volume seminal
- pH
- Concentração espermática
- Motilidade
- Morfologia (Kruger)

Esse exame é avaliado no **contexto** esperado para idade (percentil 50% e 5%).

Estudos mostram que outro parâmetro importante é o TMSC (Total Motile Sperm Count), que permite classificar o prognóstico do casal:

- TMSC < 5 milhões: Baixa chance de concepção espontânea, provável necessidade de ICSI.
- TMSC 5–20 milhões: Pode ser possível inseminação intrauterina (IIU), se identificado fatores ovulatórios na mulher.
- TMSC > 20 milhões: Boas chances de concepção espontânea ou coito programado.

Quando há alterações significativa do exame, podem ser solicitados exames complementares, tais como:

- Cariótipo
- Pesquisa de alterações genéticas
- Exames hormonais (FSH, LH, testosterona, prolactina)

COMO MELHORAR A FERTILIDADE



ALIMENTAÇÃO

Micronutrientes importantes:

- **Zinco (11 mg/dia)**

Função: essencial na produção de testosterona e na integridade do espermatozoide.

Fontes: ostras, carne vermelha magra (200 g), frango, castanha-de-caju, feijão.

- **Selênio (55 mcg/dia)**

Função: antioxidante

Fontes: castanha-do-pará (1 unidade), atum, sardinha, ovos.

- **Vitamina C (90 mg/dia) e E (15 mg/dia)**

Função: antioxidante

Fontes: C (1 laranja, kiwi, morango, pimentão vermelho, brócolis); E (amêndoas 60g, azeite de oliva, sementes de girassol, abacate)

- **Ácido Fólico (400 mcg/dia)**

Função: participa na síntese de DNA

Fontes: espinafre, brócolis, feijão, abacate.

- **Ômega-3 (500 -1000 mg/dia)**

Função: melhora fluidez da membrana

Fontes: salmão 100g, sardinha, cavala, linhaça

É recomendável:

- Manter alimentação equilibrada, com frutas, verduras, grãos integrais e proteínas magras (**Dieta do Mediterrâneo**).
- Quando necessário suplementar. Alimentos sublinhados já atingem a dose necessária.
- Evitar dietas restritivas.
- Controlar peso corporal e glicose



CARDÁPIO

Café da manhã

iogurte natural + morangos + punhado de amêndoas

Lanche da manhã

1 castanha-do-pará

Almoço

Salmão grelhado + arroz integral + brócolis salteados + salada de espinafre

Lanche da tarde

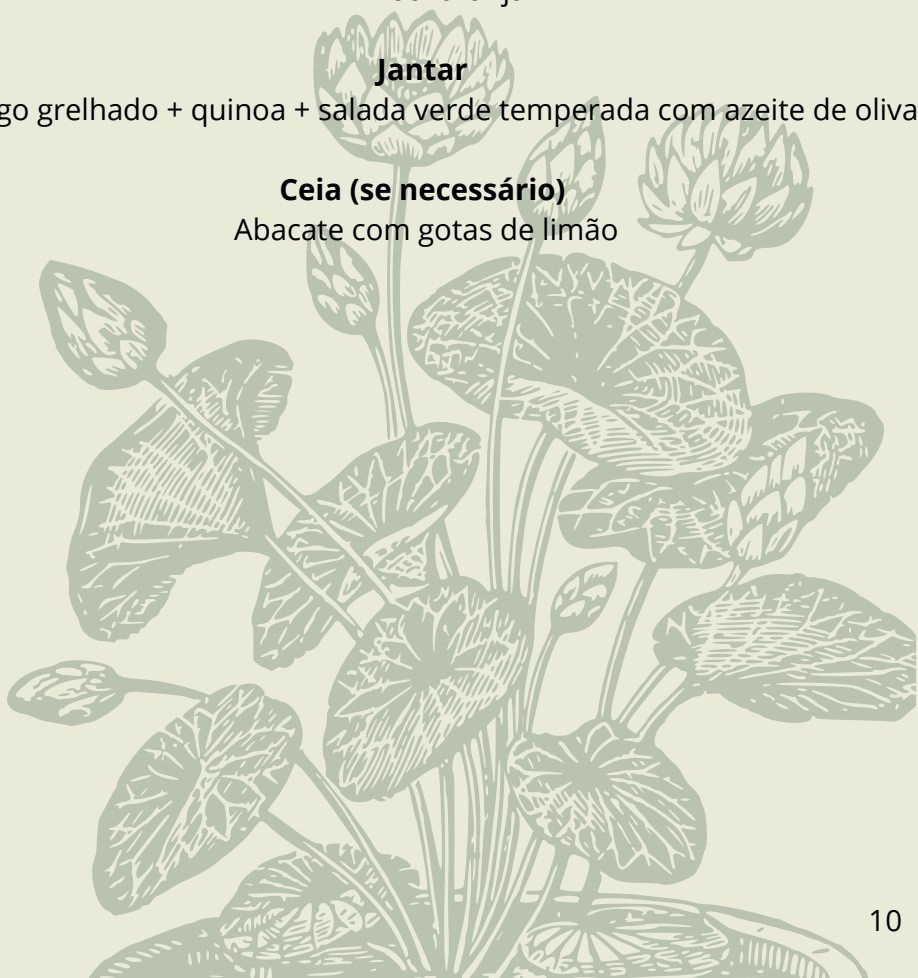
Kiwi ou laranja

Jantar

Frango grelhado + quinoa + salada verde temperada com azeite de oliva

Ceia (se necessário)

Abacate com gotas de limão



EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática regular de atividade física moderada tem efeito positivo, auxiliando na regulação hormonal, na redução de inflamações e na manutenção do peso.

**Treino cardiovascular moderado (3x/semana):
30 a 60 min**

- Caminhada rápida
- Corrida
- Bicicleta
- Elíptico

Treino de força/resistência (2x/semana):

- Exercícios com peso corporal (agachamento, flexão, prancha)
- Exercícios em aparelhos com cargas moderadas
- Séries curtas (2-3) de 10-15 repetições

Entretanto, é importante destacar que pode piorar a fertilidade se:

- Fizer treinos excessivamente intensos.
- O uso de esteroides anabolizantes podendo levar à azoospermia (ausência de espermatozoides).
- Ciclismo prolongado (>2h/dia).

Recomenda-se um equilíbrio!



HÁBITOS DE VIDA

- Não fumar
- Moderar ou evitar álcool (no máximo 4 latas em 2 horas)
- Evitar calor excessivo na região genital
- Dormir adequadamente
- Reduzir estresse
- Minimizar exposição a toxinas ambientais (solventes, pesticidas, metais pesados, plásticos, conservantes)
- Uso de equipamentos de proteção individual no trabalho
- Não usar celular ou equipamentos eletrônicos no bolso (evitando radiações eletromagnéticas)





QUANDO PROCURAR AJUDA

Um casal deve procurar avaliação médica se, após 12 meses de tentativas regulares sem uso de métodos contraceptivos, não ocorrer gravidez. Esse prazo cai para 6 meses se a parceira tiver mais de 35 anos ou passa a ser imediato se presente fator de agravo a fertilidade.

Indicações para avaliação precoce:

- História de criptorquidia
- Varicocele
- Infecções genitais
- Cirurgias testiculares
- Queixas hormonais (baixa libido, impotência, fadiga extrema)
- Histórico familiar de infertilidade
- Exame de espermograma alterado
- Fragmentação DNA espermático alta
- 2 ou mais abortos com diferentes parceiras ou a mesma

Uma consulta especializada pode ajudar a definir o melhor caminho e atuar diretamente sobre os fatores que influenciam na qualidade dos espermatozoides!

A fertilidade masculina não depende apenas dos espermatozoides, mas de um equilíbrio complexo entre genética, hormônios e estilo de vida.

Cuidar da saúde reprodutiva é investir também em saúde global. Caso haja qualquer dúvida ou dificuldade, procure orientação especializada com nossa equipe.

Estamos aqui pra te ajudar!

