

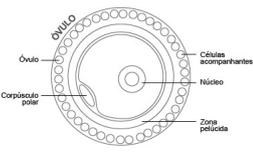
Ter filho não é tarefa fácil: exige cuidados intensos desde o primeiro mês de gestação até, pelo menos, os 18 anos de idade. Alimentação, educação, saúde e vestuário são itens imprescindíveis que os pais devem levar em conta no planejamento familiar.

Mas, muitas vezes, o problema começa bem antes disso – na hora de engravidar. O casal decide que quer ter um bebê, mas não consegue. A ansiedade e o excesso de expectativa atrapalham demais nessa hora. Em vários casos, o único problema do homem e da mulher é psicológico, e não falta de fertilidade.

O ginecologista e consultor José Bento esteve presente no Bem Estar desta sexta-feira (26) para explicar como fatores como estresse, alimentação, obesidade e cigarro podem influenciar na capacidade de concepção. Ao lado dele, o urologista Sandro Esteves comentou as diferenças entre a fertilidade masculina e a feminina.

Fertilidade

Ginecologista José Bento e urologista Sandro Esteves mostram como homens e mulheres produzem os gametas



Produção
Quando a mulher nasce, já tem todos os óvulos que vai carregar durante a vida. Com o passar do tempo, eles vão acabando e a fertilidade feminina dura menos do que a masculina.

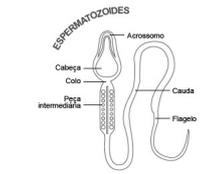
Aos 30 anos
A mulher já perdeu 70% da fertilidade

Aos 35 anos
A mulher já perdeu 95% da fertilidade

A **hipófise**, glândula que fica na região central do cérebro, produz um hormônio chamado FSH. Esse hormônio é enviado ao ovário, onde estimula a formação dos folículos, pequenas bolinhas que protegem os óvulos.

Com o avanço do ciclo menstrual, os folículos crescem e produzem estrogênio, que é um dos principais hormônios femininos. Ele age diretamente na lubrificação da mulher e prepara o **endométrio**, a camada de revestimento do útero, para receber o embrião.

Quando o estrogênio aumenta no organismo da mulher, a hipófise produz outro hormônio, o LH, que vai direto para os ovários. O LH "retorna" os folículos e libera os óvulos, que desçam para a trompa e ficam prontos para a fecundação.



Produção
Diferente da mulher, o homem não nasce com os gametas, ou células sexuais. Os espermatozoides começam a ser produzidos aos 11, 12 anos, com o início da puberdade. Depois que eles começam a funcionar, vão melhorando a produtividade aos poucos.

Por volta dos 18 anos, essa fábrica está a todo vapor: são produzidos de **20 a 40 milhões de espermatozoides por dia**.

Aos 30 anos
A produção diminui

Aos 45 anos
A queda se acentua

O processo de produção demora 60 dias, desde o começo até o armazenamento do espermatozoide ao redor do testículo, no epidídimo, que é uma espécie de armazém da fábrica.

Na ejaculação, são liberados os espermatozoides maduros, que chegam ao fim da linha de produção. Depois dos **30 anos**, a intensidade da produção diminui, e a queda se acentua por volta dos **45 anos**.

A temperatura é fundamental para o funcionamento dos testículos. Para produzir e preservar os espermatozoides, eles devem ficar dos graus abaixo da temperatura do corpo. O **saco escrotal** existe para ajudar nessa regulação.

Estresse

O estresse, a pressão e a ansiedade reduzem a testosterona entre os homens, que perdem a libido e complicam a dinâmica do casal. A pressão de ter um filho também atrapalha e aí não só a pressão do casal, mas a da família também.

Obesidade

Está cientificamente comprovado que o excesso de peso diminui a fertilidade. Hoje no Brasil, 50% dos homens em idade reprodutiva estão com sobrepeso e 31% estão obesos. Se o ritmo continuar dessa forma, o país alcançará os EUA, onde metade dos homens em idade reprodutiva é obesa.

A perda da fertilidade entre os obesos está associada à leptina, hormônio produzido pelas células de gordura. Ele pode aumentar a temperatura dos testículos, que precisam estar cerca

de 2° C abaixo da temperatura corporal para funcionar. Com esse aquecimento, a produção de espermatozoides fica prejudicada.

Cigarro

As milhares de toxinas presentes no cigarro provocam uma reação de defesa do organismo. O sangue aumenta a produção de glóbulos brancos, que vão para órgãos como pulmão, estômago, intestino e testículos.

Esses leucócitos chegam aos testículos e fabricam os chamados radicais livres, com a intenção de combater as toxinas. Isso afeta o sêmem e destrói os espermatozoides, que são células sem muitas defesas.

Alimentação

Uma dieta equilibrada é fundamental para a saúde e também para a reprodução humana. É importante ter no cardápio todos os tipos de alimentos, além dos que têm função antioxidante, essenciais para combater os radicais livres e preservar a fertilidade.

Frutas vermelhas (morango, uva e tomate), vegetais verde-escuros (rúcula, agrião, brócolis e manjericão) e mamão papaia são ótimas opções.

Exames pré-nupciais

Homens

- Exame de sangue: com sorologia para testar HIV, hepatites B e C e sífilis
- Espermograma: pode ser um indicador de fertilidade, pois mostra a quantidade e a qualidade de sêmen

Mulheres

- Exame de sangue: com sorologia para testar HIV, hepatites B e C, toxoplasmose e sífilis, além de rubéola, que pode gerar má formação no feto
- Exame de fezes: é um bom teste para checar se a mulher tem verminoses

- Exame de urina: a infecção urinária é um problema para quem quer engravidar, porque pode reduzir a fertilidade e até indicar problemas maiores

- Ultrassom dos ovários e do útero: é importante para saber se a mulher tem ovário policístico, mioma, pólipos, endometriose ou alguma alteração anatômica do útero. Ele deve ser feito até o terceiro dia do ciclo menstrual. Esse exame também pode checar a contagem dos folículos, essenciais para a gestação. Se o número estiver menor que seis, é um sinal de que a reserva de óvulos está baixa

Método de ovulação Billings

É uma técnica natural para observar a fertilidade da mulher, por meio do muco cervical. Quando o muco está escorregadio, a chance de concepção é maior. O último dia em que o muco está presente indica o ápice de fertilidade do ciclo menstrual. O método serve tanto para quem quer engravidar quanto para quem não quer.

Ao longo do mês, a mulher percebe um corrimento maior na vulva. O pico de ovulação dura de 3 a 6 dias.

Vantagens

- Ajuda a mulher a conhecer melhor o funcionamento do próprio corpo

- Incentiva o casal a dialogar

- Educa o homem a ter co-responsabilidade

Dicas

- Evitar relação sexual nos dias de forte sangramento da menstruação

- No caso de a mulher não querer engravidar, fazer sexo apenas no período pré-ovulatório e em dias alternados

- Quando a mulher chega ao ápice da ovulação, fica mais lubrificada. Quem quer ter filho deve esperar quatro dias para voltar a ter contato genital e relações.

[Voltar](#)

