

Fertilidade Masculina e Feminina: O Essencial Para Quem Quer Engravidar

Este material é um guia complementar às aulas. Ele vai te ajudar a revisar os pontos principais e lembrar dos detalhes que fazem diferença na sua jornada.

Fertilidade Masculina

Os principais aprendizados:

- ✓ Em metade dos casos de infertilidade, o fator masculino está presente.
- ✓ O espermiograma é o ponto de partida, mas não é o único exame necessário para investigação.
- ✓ A pesquisa da Fragmentação do DNA, alterações hormonais, infecções e varicocele precisam ser avaliados.
- ✓ Exames como ultrassom doppler testicular, exames hormonais e testes genéticos completam a investigação.
- ✓ Estilo de vida adequado e suplementação com vitaminas podem melhorar a qualidade dos espermatozoides.

Ações práticas:

- ✓ Faça exames com orientação médica.
- ✓ Adote um estilo de vida mais saudável.
- ✓ Evite anabolizantes, tabaco e álcool em excesso.
- ✓ Consulte um especialista em reprodução humana.

Fertilidade Feminina

Os principais aprendizados:

- ✓ A idade é o fator mais crítico: quanto antes investigar, melhor.
- ✓ O ciclo menstrual pode revelar muito — especialmente sobre ovulação.
- ✓ A reserva ovariana, avaliação tubária e uterina são fundamentais.
- ✓ SOP e endometriose exigem abordagens individualizadas.
- ✓ Nutrição, suplementação e controle do estresse são essenciais.

Ações práticas:

- ✓ Entenda seu ciclo menstrual e seu período fértil.
- ✓ Evite hábitos nocivos como cigarro e álcool em excesso.
- ✓ Faça exames para avaliar trompas e reserva ovariana.
- ✓ Use suplementos como metilfolato, vitamina D e CoQ10.
- ✓ Consulte um especialista para diagnóstico e tratamento adequado.



Este material não substitui uma consulta especializada.

Se você está tentando engravidar, chegou a hora de ter um plano.

Agende sua consulta com avaliação completa do casal e descubra o que está impedindo o seu positivo!