



reGenesis

PRÉ

# Quer engravidar? Saiba tudo sobre fertilidade feminina!

Descubra os fatores que influenciam a fertilidade e suas chances de começar (ou aumentar) sua família!



[www.mulheregestacao.com.br](http://www.mulheregestacao.com.br)



# Índice

- 03 Introdução
- 04 Ovócitos: item de fábrica, edição limitada  
Sou fértil?
- 05 Mas e o histórico?
- 06 Mudança de hábitos, sim!
- 07 Suplementos vitamínicos, poderosos aliados
- 08 Conheça o Regenesis Pré
- 09 Estou tentando, e agora?
- 10 A tal reprodução assistida
- 12 Cuidados com a saúde física e  
mental durante o processo
- 13 Mitos e verdades
- 14 Sobre a autora



# Introdução



## Fertilidade feminina

Uma mistura de natureza  
e cuidado

Com doses de ansiedade

E uma boa parcela de sorte

Que se tornam apenas o início do sonho  
da maternidade



Se você está tentando engravidar, deve ter ouvido conselhos, simpatias e dicas **"infalíveis"** que **"funcionaram com a fulana, não deu três meses e ela já estava grávida"**. Deixando de lado o conhecimento popular, a medicina evoluiu no campo da reprodução assistida e hoje é possível entender muito melhor os detalhes que influenciam a nossa fertilidade.

Criado em parceria com **Barbara Freyre, Ginecologista especialista em reprodução humana**, neste e-book vamos explicar um pouco mais os detalhes que influenciam esse processo, para ajudar você a melhorar suas chances de começar (ou aumentar) sua família!





## Ovócitos: item de fábrica, edição limitada

A fertilidade feminina está diretamente relacionada à idade, já que a mulher, diferentemente do homem, tem seus ovócitos (os gametas femininos, células responsáveis pela reprodução sexuada) limitados na vida intrauterina - e o processo de recrutamento e perda de ovócitos acontece antes mesmo do nascimento.

**Ou seja, o tempo não é nosso aliado nessa jornada.**

## Sou fértil?

A fertilidade é um fator conjugal, já que existem questões individuais e em comum que a influenciam, por isso **a medicina considera fértil um casal que consegue, naturalmente, engravidar sem o uso de métodos contraceptivos e por meio de relações sexuais no período de um ano** (a média recomendada é de 2 a 3 vezes por semana).

Casais com mulheres abaixo de 35 anos que não têm êxito em conceber nesse período, ou em seis meses se a mamãe já superou essa idade, e mulheres com abortamento de repetição são diagnosticados como inférteis.

A infertilidade pode ser feminina, masculina, de ambos e pode também ser a chamada “**esterilidade sem causa aparente**” (ESCA), quando, apesar da normalidade de todos os indicadores, o casal não consegue engravidar com sucesso.

# Mas e o histórico?

Sim, doenças "preexistentes" podem dificultar ou até mesmo impedir que uma gravidez aconteça naturalmente - e encaminhar casais para os profissionais de reprodução assistida. Isso porque, entre variações endócrino-hormonais e a falta de ovulação, muita coisa pode atrapalhar a concepção, como por exemplo:



- ❁ **Disfunções ovulatórias, como síndrome do ovário policístico e falência ovariana**
- ❁ **Alterações hormonais, incluindo (mas não somente) o hipotireoidismo**
- ❁ **Fatores anatômicos dos órgãos (malformações uterinas, aderências pélvicas, obstrução tubária, endometriose, miomas ou pólipos e aderências intrauterinas, principalmente)**
- ❁ **Tratamentos quimioterápicos e/ou de radiação**
- ❁ **Uso de medicações**
- ❁ **Alterações endócrino-metabólicas, como obesidade, hiperprolactinemia, diabetes, hipertensão**
- ❁ **Histórico de infecções sexualmente transmissíveis**

Essa lista completa deve ser investigada a partir da consulta pré-concepcional, que vai analisar, além do histórico, o estado de saúde atual do casal e as características de cada um, para entender o cenário completo e descobrir o que pode dificultar a gestação.

Nessa consulta também podem ser indicados suplementos vitamínicos para permitir uma gestação saudável e minimizar o risco de complicações.

# Mudança de hábitos, sim!

Se a idade é um fator de peso para a fertilidade feminina, os hábitos de vida da mulher e do casal também devem ser considerados durante o período pré-concepção.

Um estilo de vida saudável, com a adoção de uma dieta mais equilibrada e a prática regular de atividade física, otimiza a fertilidade feminina. Eliminar fatores como tabagismo, álcool e/ou drogas, estresse e sedentarismo também alteram as chances de engravidar - mas não anulam fatores considerados imutáveis, como a idade e o histórico prévio e familiar da paciente.



# Suplementos vitamínicos, poderosos aliados

Se ter uma alimentação equilibrada parece ser uma tarefa difícil, ou conquistar todos os índices saudáveis de nutrientes no organismo, **a suplementação vitamínica pode ser uma aliada.** Esse tipo de produto facilita o processo, pois oferece as vitaminas e minerais que o nosso corpo necessita e na forma em que esses nutrientes são mais facilmente absorvidos. **Por isso é essencial ter o acompanhamento de um médico e/ou nutricionista e realizar os exames para identificar, o quanto antes, qualquer deficiência nutricional.**

Ou seja, ajudamos nosso corpo a garantir a ingestão recomendada, principalmente em relação aos nutrientes mais difíceis de serem ingeridos na quantidade diária ideal e que são tão importantes para mulheres tentantes e gestantes, como **vitamina D, metilfolato (a forma ativa do ácido fólico), ferro e ômega 3.**

A vitamina D auxilia no sistema imune, além de auxiliar na formação e manutenção dos ossos do bebê e da gestante. O metilfolato é fundamental pois auxilia na formação do tubo neural do feto durante a gravidez.





reGenesis

PRÉ



## Conheça o Regenesis Pré

Se as tentativas de engravidar de um casal podem durar, em média, um ano, garantir níveis saudáveis - e estáveis - de nutrientes pode ser um desafio à parte. Por isso, Regenesis Pré foi desenvolvido para ajudar mulheres que estão tentando engravidar e buscam uma concepção saudável.

O suplemento oferece vitamina D, vitamina B12, ômega 3 e metilfolato (a forma ativa do ácido fólico) para ajudar na jornada à maternidade.



# Estou tentando, e agora?

Estudos apontam que, casais jovens, saudáveis e considerados férteis que mantenham relações sexuais regulares durante o período ovulatório (2-3 vezes por semana), a **taxa de gestação por mês gira em torno de 20%**, subindo para **80% em seis meses** e cerca de **85% em um ano**.



Por isso, é fundamental deixar claro que faz parte do processo não conseguir engravidar logo nas primeiras tentativas.



**Apenas no caso de as tentativas completarem um ano e o casal ainda não tenha conseguido engravidar, deve-se procurar a ajuda de um especialista em fertilidade.**

Se a mulher tiver mais que 35 anos – quando a reserva ovariana sofre um declínio significativo em relação à qualidade e à quantidade –, essa janela de tentativas é de seis meses, pois é preciso realizar uma série de testes em relação à saúde reprodutiva do casal enquanto a mulher ainda possui óvulos de qualidade, caso haja a necessidade de técnicas de reprodução assistida.



## A tal reprodução assistida

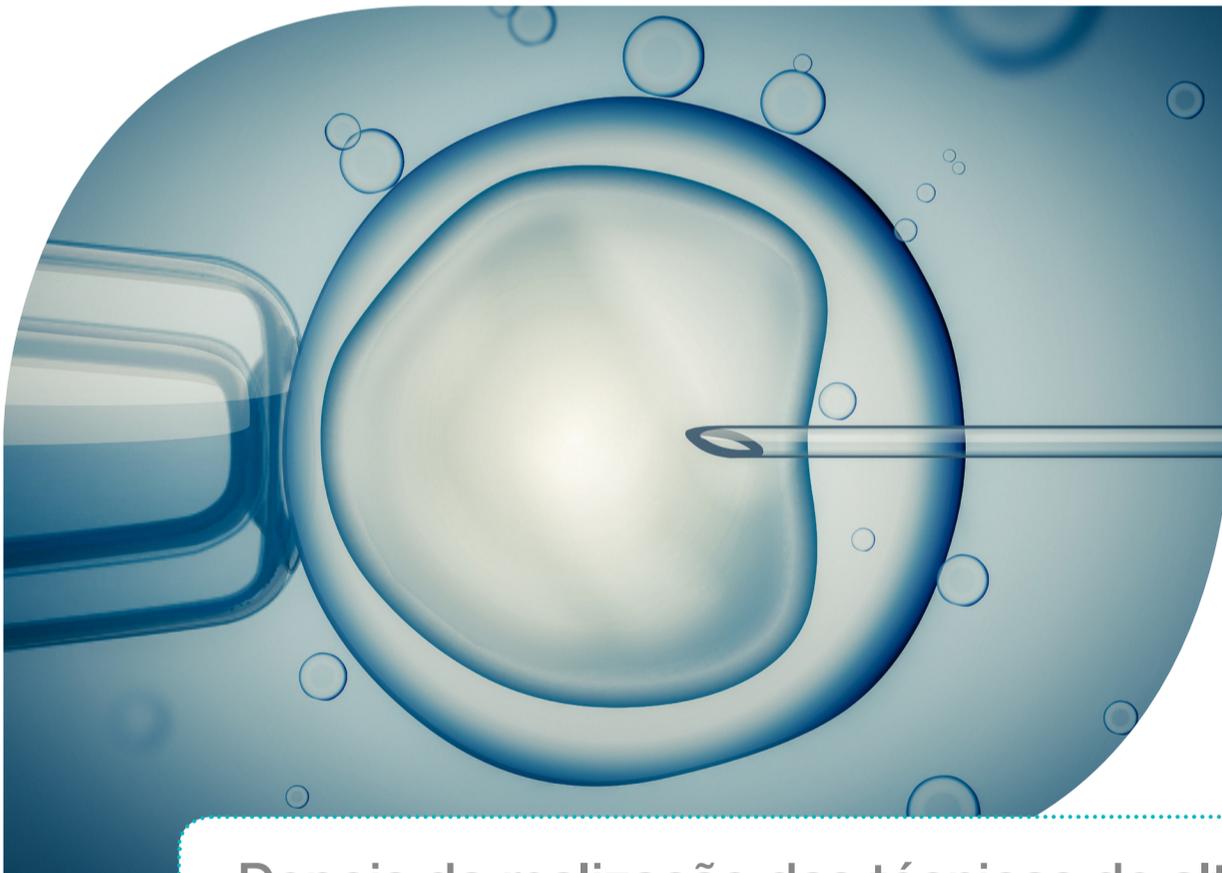
As técnicas de reprodução assistida variam de acordo com a complexidade e a solução oferecida - ou qual o problema de fertilidade que vai resolver. De forma geral, elas podem acontecer da seguinte forma:

### Técnicas de baixa complexidade

-  **Coito programado:** o casal monitora a ovulação por ultrassonografia e pode ou não receber algum tipo de medicação indicada pelo médico para induzir a ovulação. O médico é também responsável por orientar sobre o período mais favorável para manter relações sexuais.
-  **Inseminação intrauterina:** o casal acompanha a ovulação por ultrassonografias periódicas e recebe medicações (orais ou injetáveis) para induzir a ovulação. Esse procedimento recruta mais óvulos para a ovulação - aumentando a chance de gravidez, inclusive múltiplas. A inseminação é feita em consultório 36 horas depois da aplicação de uma medicação para desencadear o processo da ovulação. O homem faz a coleta no dia do procedimento, e o sêmen passa por otimização em laboratório antes da inseminação dentro do útero da mulher.

## Técnicas de alta complexidade

- ✿ **Fertilização *in vitro* (FIV):** os ovários são estimulados por meio de medicações injetáveis para que seja possível recrutar o maior número possível de folículos durante um ciclo menstrual. A resposta ovariana é acompanhada por ultrassonografias seriadas e, quando os folículos atingem o tamanho ideal, são retirados por meio de punção (o procedimento é feito cirurgicamente) e fertilizados em laboratório com o sêmen do homem.
- ✿ **Injeção Intracitoplasmática de Espermatozoide (ICSI):** indicada quando existe um fator mais severo de infertilidade, é a técnica que injeta um espermatozoide dentro de cada óvulo obtido.



Depois da realização das técnicas de alta complexidade, aguarda-se a formação de embriões em estufas, entre dois e cinco dias após o procedimento, e então os embriões são transferidos para o útero. Doze dias após a transferência dos embriões deve-se realizar o exame de bHCG para detectar a gestação.

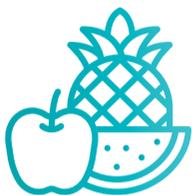


## Cuidados com a saúde física e mental durante o processo

A maternidade é desejada por muitas mulheres, e exatamente por isso o processo de tentativas até a gravidez pode ser carregado de expectativas e frustrações - isso sem falar nos casos em que é preciso adotar as técnicas de reprodução assistida.

Por isso, é importante ter apoio psicológico durante todo o processo, já que a ansiedade pode ser uma das grandes inimigas do sucesso (e vale lembrar que não existe receita garantida para o sucesso, nem mesmo as técnicas de reprodução assistida). Nutricionistas e educadores físicos também podem acompanhar o casal para orientar quanto à alimentação e à prática saudável de atividades físicas.

# Mitos e verdades



## A alimentação influencia a fertilidade?

**Sim.** Uma dieta com muita gordura e/ou carboidrato ou que não ofereça as doses diárias recomendadas de vitaminas e minerais prejudicam a fertilidade. Alimentos com alto índice glicêmico prejudicam a fecundação, enquanto os alimentos de baixo índice glicêmico podem favorecer a fecundação. Por isso, dê preferência para a batata-doce e o arroz integral em vez do arroz branco e da batata-inglesa, por exemplo. Mulheres com excesso ou abaixo do peso também têm sua fertilidade prejudicada, assim como as que se exercitam demais.



## Mulheres têm mais problema de fertilidade do que os homens?

**Não,** pois também existem as causas "conjugais" e os casos que não são explicáveis. Dos problemas de fertilidade, 30% são de origem masculina, 30% acontecem com mulheres, 20% são do casal e o restante se enquadra na chamada Esterilidade sem Causa Aparente (ESCA).



## A idade da primeira menstruação influencia na fertilidade?

**Não.** Como a quantidade de ovócitos é determinada na vida intrauterina, menstruar muito cedo ou mais tarde só vai influenciar na data de entrada na menopausa - já que será proporcional. Não há relação entre a fertilidade e a idade menstrual.

## Sobre a autora



**Barbara Freyre** é Ginecologista especialista em reprodução humana. Em seu perfil no Instagram **@drabarbarafreyre** compartilha dicas de saúde; e no consultório que mantém em Brasília ajuda mulheres a concretizar o sonho da maternidade.



Acompanhe suas publicações:  
**@regenesisbrasil**



# Sobre Regenesis

Regenesis é uma linha de suplementos vitamínicos pensados especialmente para mulheres que desejam engravidar ou já estejam grávidas e possui fórmulas indicadas para os diversos momentos dessa jornada: **Regenesis Folato**, **Regenesis Pré** e **Regenesis Pré Ferro**, para as mulheres tentantes, **Regenesis** e **Regenesis Premium**, para as gestantes, e **Hemolip**, suplemento de ferro em uma nova tecnologia.

**Consulte o seu médico para saber qual a versão mais indicada para você.**



## Gerar uma vida é só o começo...

Este material foi produzido por Regenesis para o site Mulher e Gestação, uma plataforma de conteúdos especialmente criados para apoiar sua incrível jornada!

