

# Merck Foundation 'More Than a Mother'

## A infertilidade **NÃO** é um ESTIGMA

**Mensagem para todas as mulheres:**

**A infertilidade afecta tanto os homens como as mulheres**

**Lembre-se: é mais do que uma mãe**

- Na África Subariana, as infecções são a causa da infertilidade em até 85% das mulheres que procuram cuidados relacionados com a infertilidade, em comparação com 33% a nível mundial.<sup>(1)</sup>



Em África, pensa-se que algumas práticas tradicionais, culturais e religiosas, combinadas com um ambiente pobre em termos de recursos, estão associadas a níveis mais elevados de causas não genéticas e evitáveis de infertilidade como:<sup>(1,2)</sup>

- Má nutrição
- Doenças sexualmente transmissíveis (DST) não tratadas
- Abortos inseguros
- Consequências de infecções causadas pela prática da mutilação genital feminina
- Exposição ao tabagismo, gasolina com chumbo e outros poluentes ambientais

**As infecções não tratadas podem causar infertilidade – Faça um exame regular e, caso se sinta indisposta, consulte logo o médico.**

## Factos sobre a saúde:

Além do impacto negativo que o **VIH** tem sobre a imunidade do seu organismo, também pode afectar a capacidade de este produzir as hormonas necessárias para engravidar, ou levar à menopausa precoce – a fase em que a menstruação pára e você deixa de conseguir engravidar<sup>(3)</sup>

Nas mulheres, as DST como a **Clamídia e a Gonorreia** podem apresentar poucos ou nenhuns sintomas. Se não forem tratadas, estas “infecções silenciosas” podem provocar doença inflamatória pélvica – uma condição que pode causar complicações graves como dor pélvica crónica, gravidez ectópica (gravidez fora do útero) e infertilidade<sup>(4,5)</sup>



Tanto os homens como as mulheres devem praticar “Sexo seguro” e evitar comportamentos de risco que possam levar a doenças sexualmente transmissíveis (DST) como a Clamídia. As DST podem causar complicações graves, incluindo doença inflamatória pélvica (DIP), bloqueio das trompas de Falópio, gravidez ectópica e prostatite, que podem subsequentemente causar infertilidade.<sup>(4,5)</sup>

1. Ombelet W. Global access to infertility care in developing countries: a case of human rights, equity and social justice. Facts, Views & Vision in ObGyn 2011;3(4):257-266.
2. Hammarberg K, Kirkman M. Infertility in resource-constrained settings: moving towards Amelioration. Reproductive BioMedicine 2013;26:189-195.
3. Kushnir VA, Lewis W. Human immunodeficiency virus/acquired immunodeficiency syndrome and infertility: emerging problems in the era of highly active antiretrovirals. Fertil Steril 2011;96:546-53.
4. Sexually Transmitted Diseases: STDs and infertility. Centers for Disease Control and Prevention [internet] 2016 Oct 18. [cited 2019 Aug 08]; Available from: <https://www.cdc.gov/std/infertility/default.htm>
5. What is the link between sexually transmitted diseases or sexually transmitted infections (STDs/STIs) and infertility? Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development [internet] 2016. [cited 2019 Aug 08]; Available from: <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/stds/conditioninfo/Pages/infertility.aspx>

**#MenToo #NoToInfertilityStigma**



Merck More Than A Mother



Merck More Than A Mother



@merckandmother

[www.merckmorethanamother.com](http://www.merckmorethanamother.com)

# Merck Foundation 'More Than a Mother'

## A infertilidade **NÃO** é um **ESTIGMA**

No que se refere às mulheres, várias estratégias podem ajudar a aumentar as probabilidades de engravidar:

### Praticar exercício moderado

O exercício regular é importante, mas se se exercitar de uma forma tão intensa que os seus períodos são pouco frequentes ou inexistentes, a sua fertilidade (capacidade de engravidar) poderá estar comprometida.<sup>(1-3)</sup>



### Seguir uma dieta equilibrada e manter um peso saudável

A falta ou o excesso de peso podem afectar a sua produção de hormonas ou resultar em perturbações na sua menstruação, o que pode causar infertilidade<sup>(1-3)</sup>



### Deixar de fumar

O tabaco tem múltiplos efeitos negativos na fertilidade, já para não falar da sua saúde geral e da saúde do feto. Se fumar e estiver a ponderar engravidar, **pare agora**<sup>(1)(2)</sup>

### Evitar o álcool e as drogas de "rua"

Estas substâncias podem prejudicar a sua capacidade de engravidar e ter uma gravidez saudável. Não beba álcool nem tome drogas ilegais<sup>(1)(2)</sup>



### Evitar as toxinas industriais e ambientais,

tais como pesticidas e metais pesados encontrados em peixes de grandes dimensões e no bacalhau seco<sup>(4)</sup>

### Limitar a cafeína

Para as mulheres que estão a tentar engravidar, poderá ser desejável limitar a ingestão de cafeína. Peça ao seu médico orientações sobre a utilização segura da cafeína<sup>(1)(2)</sup>



**Avoid or reduce stress**<sup>(5)</sup>

1. Optimizing natural fertility fact sheet [internet]. American Society of Reproductive Medicine; 2015 [cited 2020 Jan 9]. Available from: [https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing\\_natural\\_fertility\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing_natural_fertility_factsheet.pdf)

2. Optimizing natural fertility: a committee opinion. Fertil Steril 2013;100:631-7.

3. Weight and fertility fact sheet [internet]. American Society of Reproductive Medicine; 2015 [cited 2020 Jan 9]. Available from: [https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/weight\\_and\\_fertility\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/weight_and_fertility_factsheet.pdf)

4. Will toxins in the environment affect my ability to have children? Fact sheet [internet]. American Society of Reproductive Medicine; 2014 [cited 2020 Jan 9]. Available from: [https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/will\\_toxins\\_in\\_the\\_environment\\_affect\\_my\\_ability\\_to\\_have\\_children\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/will_toxins_in_the_environment_affect_my_ability_to_have_children_factsheet.pdf)

5. Stress and infertility fact sheet [internet]. American Society of Reproductive Medicine; 2014 [cited 2020 Jan 9]. Available from: [https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/stress\\_and\\_infertility\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/stress_and_infertility_factsheet.pdf)

**#MenToo #NoToInfertilityStigma**



**Merck More Than A Mother**



**Merck More Than A Mother**



**@merckandmother**

[www.merckmorethanamother.com](http://www.merckmorethanamother.com)