

Merck Foundation 'More Than a Father'

A fertilidade é uma responsabilidade partilhada
SEJAM MAIS FORTES JUNTOS

A infertilidade afecta tanto os homens como as mulheres.

FAÇA O TESTE COM A SUA ESPOSA

APOIE A SUA ESPOSA

A infertilidade não é um estigma

Para os homens, embora a maioria das causas de infertilidade não seja evitável, a combinação de uma boa saúde com o evitamento de toxinas ambientais pode ajudar



Evite drogas e tabaco e limite a ingestão de álcool
– factores que podem contribuir para a infertilidade masculina⁽¹⁾⁽²⁾



Evite temperaturas elevadas,

dado que podem afectar a produção e a motilidade do esperma. Embora este efeito seja normalmente temporário, evite conduzir motociclos, tomar banhos de imersão e banhos turcos – em vez disso, tome duchas e vista calças largas⁽³⁾



Evite a exposição a toxinas industriais e ambientais, tais como tintas e pesticidas, que podem danificar e afectar a produção de esperma⁽⁴⁾



Faça exercício regularmente⁽⁵⁾



Siga uma dieta equilibrada e mantenha um peso saudável



A obesidade está directamente relacionada com os níveis de testosterona, que é uma hormona fundamental responsável pela produção de esperma⁽⁶⁾

Uma dieta equilibrada fornece os nutrientes necessários para otimizar a função do esperma e minimizar os efeitos de factores que podem, de outro modo, danificar o esperma⁽⁷⁾

PARTILHEM A JORNADA DE TRATAMENTO

1. Gaur DS, Talekar MS, Pathak V. Alcohol intake and cigarette smoking: Impact of two major lifestyle factors on male fertility. Indian J Pathol Microbiol 2010;53:35-40
2. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Diagnostic evaluation of the infertile male: a committee opinion. Fertil Steril 2015;103:e18-e25.
3. Sharpe RM. Lifestyle and environmental contribution to male infertility. British Medical Bulletin 2000; 56(3): 630-642
4. Oliva A, Spira A, Multigner L. Contribution of environmental factors to the risk of male infertility. Hum Reprod2001;16(8):1768-76.
5. Maleki BH, Tartibian B. High-intensity exercise training for improving reproductive function in infertile patients: a randomized controlled trial. J Obstet Gynaecol Can 2017;39:545-58.
6. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Obesity and Reproduction: a committee opinion. Fertil Steril 2008;90:S21-9.
7. American Society of Reproductive Medicine. Optimizing male fertility fact sheet [Internet]; 2016 [cited 2020 Jan 9]. Available from: https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing_male_fertility_factsheet.pdf

#MenToo #NoToInfertilityStigma

 **Merck More Than A Mother**  **Merck More Than A Mother**  **@merckandmother**

www.merckmorethanamother.com

Merck Foundation 'More Than a Father'

A fertilidade é uma responsabilidade partilhada

SEJAM MAIS FORTES JUNTOS

A infertilidade afecta tanto os homens como as mulheres.



- A infertilidade não afecta apenas as mulheres⁽¹⁾
- Cerca de metade das causas de infertilidade devem-se a, ou incluem factores masculinos⁽¹⁾
- A infertilidade é uma das condições mais comuns que afectam o grupo etário reprodutivo entre os 20 e os 45 anos⁽²⁾

INFORME-SE

FAÇA O TESTE COM A SUA ESPOSA

APOIE A SUA ESPOSA

As seguintes sugestões relativas à saúde podem ajudar:



Evite drogas, deixe de fumar e limite a ingestão de álcool
– factores que podem contribuir para a infertilidade masculina⁽³⁾⁽⁴⁾



Evite temperaturas elevadas,

dado que podem afectar a produção e a motilidade do esperma. Embora este efeito seja normalmente temporário, evite conduzir motociclos, tomar banhos de imersão e banhos turcos – em vez disso, tome duchas e vista calças largas⁽⁵⁾



Evite a exposição a toxinas industriais e ambientais,
tais como tintas e pesticidas, que podem danificar e afectar a produção de esperma⁽⁶⁾

Faça exercício regularmente⁽⁷⁾



Exercise regularly⁽⁷⁾



Siga uma dieta equilibrada e mantenha um peso saudável

A obesidade está directamente relacionada com os níveis de testosterona, que é uma hormona fundamental responsável pela produção de esperma.⁽⁸⁾

Uma dieta equilibrada fornece os nutrientes necessários para otimizar a função do esperma e minimizar os efeitos de factores, de outro modo, danificar o esperma⁽⁹⁾

PARTILHEM A JORNADA DE TRATAMENTO

A infertilidade **NÃO** é um ESTIGMA

1. Miyamoto T, Tsujimura A, Miyagawa Y, Koh E, Namiki M, Sengoku K. Male infertility and its causes in human. Adv Urol. 2012;2012:384520.
2. American Society of Reproductive Medicine. Defining infertility fact sheet [internet]; 2014 [cited 2020 Jan 9]. Available from: https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/defining_infertility_factsheet.pdf
3. Gaur DS, Talekar MS, Pathak V. Alcohol intake and cigarette smoking: Impact of two major lifestyle factors on male fertility. Indian J Pathol Microbiol 2010;53:35-40.
4. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Diagnostic evaluation of the infertile male: a committee opinion. Fertil Steril 2015;103:e18-e25.
5. Sharpe RM. Lifestyle and environmental contribution to male infertility. British Medical Bulletin 2000; 56(3): 630-642.
6. Oliva A, Spira A, Multigner L. Contribution of environmental factors to the risk of male infertility. Hum Reprod 2001;16(8):1768-76.
7. Maleki BH, Tartibian B. High-intensity exercise training for improving reproductive function in infertile patients: a randomized controlled trial. J Obstet Gynaecol Can 2017;39:545-58.
8. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Obesity and Reproduction: a committee opinion. Fertil Steril 2008;90:S21-9.
9. American Society of Reproductive Medicine. Optimizing male fertility fact sheet [internet]; 2016 [cited 2020 Jan 9]. Available from: https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing_male_fertility_factsheet.pdf

#MenToo #NoToInfertilityStigma



Merck More Than A Mother



Merck More Than A Mother



@merckandmother

www.merckmorethanamother.com