

# Merck Mais do Que Um Pai

## 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<sup>(1)(2)</sup>



**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<sup>(3)</sup>



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



**Faça exercício regularmente<sup>(5)</sup>**



**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<sup>(6)</sup>

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<sup>(7)</sup>

## 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/booklets/fact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing\\_male\\_fertility\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/booklets/fact-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](http://www.merckmorethanamother.com)

# Merck Mais do Que Um Pai

## 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<sup>(1)</sup>
- Cerca de metade das causas de infertilidade devem-se a, ou incluem factores masculinos<sup>(1)</sup>
- A infertilidade é uma das condições mais comuns que afectam o grupo etário reprodutivo entre os 20 e os 45 anos<sup>(2)</sup>

**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<sup>(3)(4)</sup>



**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 duches e vista calças largas<sup>(5)</sup>



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

Faça exercício regularmente<sup>(7)</sup>



**Exercise regularly<sup>(7)</sup>**



**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.<sup>(8)</sup>

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<sup>(9)</sup>

## 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](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 Reprod2001;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](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](http://www.merckmorethanamother.com)