

CAPÍTULO 7

Hábitos

A sociedade ainda faz uma grande cobrança em relação à maternidade, e isso, muitas vezes, gera ansiedade e angústia aos casais que não estão conseguindo engravidar. Nota-se que nos últimos anos têm ocorrido importantes mudanças nos hábitos e no estilo de vida das pessoas, que pode, de alguma forma, estar retardando e dificultando a gestação. Alguns aspectos do dia-a-dia contribuem muito para a dificuldade em engravidar, como por exemplo:

- ▶ A mulher trabalha mais, descansa menos e acumula diversas atividades, levando a um aumento do estresse diário.
- ▶ Alimentação irregular e pouco saudável, que pode provocar alterações metabólicas.
- ▶ Início precoce da atividade sexual – o que pode facilitar e aumentar as infecções genitais levando, por exemplo, à obstrução tubárea.

Cada vez mais a mulher tende a ter filhos mais tarde.

Muitos casais, que não têm problemas significativos no sistema reprodutor, podem engravidar somente prestando um pouco mais de atenção no que comem e como se comportam no dia-a-dia. Isto significa aumentar a ingestão de determinadas substâncias e eliminar outras,



ingerindo, sempre que possível, alimentos em seu estado natural, como grãos, frutas e vegetais crus e evitando, por exemplo, arroz branco, farinha branca, açúcar e outros alimentos industrializados.

Além da dieta alimentar, vários hábitos podem prejudicar a fertilidade.

É importante salientar que não se pretende criar “pânico geral” com estas considerações. Entenda-se que, se um casal está tentando engravidar, quanto mais saudáveis forem seus hábitos, melhores serão as chances de sucesso. É necessário ter bom senso.

A seguir, serão descritos os principais maus hábitos que influenciam a fertilidade.

Cigarro

É inquestionável que o tabaco faz mal à saúde como um todo. O cigarro é considerado o veneno reprodutivo mais potente do século vinte. Vários estudos científicos comprovam seu efeito deletério sobre a saúde reprodutiva.

A fumaça do cigarro contém centenas de substâncias tóxicas, incluindo a nicotina, monóxido de carbono, polônio radioativo e benzopireno, as quais afetam a função reprodutiva em vários níveis, como na produção dos espermatozoides, motilidade tubárea, divisão do embrião, formação do blastocisto (embrião com mais de 64 células) e implantação.

A Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva publicou um estudo, em abril de 2004, com as seguintes conclusões:

- ▶ Tentando estabelecer uma relação causal, os estudos atuais mostram que 13% da Infertilidade Feminina pode ser atribuída ao cigarro.
- ▶ Mulheres tabagistas crônicas entrarão mais cedo na menopausa (um a quatro anos antes), o que pode ser atribuído à aceleração da diminuição do estoque de óvulos.
- ▶ O hábito de fumar está associado a um aumento no risco

de abortamento (aumenta em até 27%) e gravidez ectópica (gravidez nas tubas).

- ▶ Mutação genética é um possível mecanismo pelo qual o cigarro pode afetar a fecundidade e a função reprodutiva.
- ▶ Em uma meta análise realizada em 1997, observou-se que mulheres fumantes necessitam de duas vezes mais tentativas de Fertilização *in Vitro* que as não fumantes.
- ▶ Homens que fumam têm muito mais espermatozóides anormais que os não fumantes e a porcentagem de espermatozóides anormais está diretamente ligada ao número de cigarros fumados por dia.
- ▶ Fumantes passivas com exposição excessiva ao cigarro têm maior incidência de todas as alterações descritas acima.

Mulheres fumantes têm também podem apresentar maior incidência de irregularidade menstrual e amenorréia (falta de menstruação). A fertilidade é reduzida em 25% nas mulheres que fumam até 20 cigarros ao dia, e 43% naquelas que fumam mais que 20 cigarros ao dia, ou seja, o declínio da fertilidade tem relação direta com a dose de nicotina.

Durante a gestação, o fumo pode aumentar a incidência de Placenta Prévia (placenta baixa), descolamento prematuro da placenta e parto prematuro.

Sabe-se ainda, que a maior parte das alterações do Aparelho Reprodutor, causados pelo cigarro, pode ser revertida após um ano de sua abstenção. Assim, **devemos sempre estimular as pessoas a parar de fumar**, especialmente os casais que estão tentando engravidar ou aqueles homens que apresentam contagem de s men no limite inferior da normalidade. Entretanto, mesmo com contagem de sêmen normal, o fumo deve ser desencorajado, visto que, além de existir um risco para a mulher, por ser fumante passiva, é sabido que os filhos de pais fumantes têm maior chance de ter câncer.



Exercícios físicos

Atividade física moderada é fundamental para a manutenção do bem-estar, mas exercícios em excesso podem afetar a ovulação, bem como a contagem de espermatozóides pela diminuição nos níveis de hormônio masculino. De acordo com Sarah Brewer, homens que treinam mais que 4 vezes por semana já apresentam um declínio na contagem de espermatozóides.

Cafeína

Um estudo realizado na Carolina do Norte acompanhou 104 mulheres com dificuldade em engravidar. Metade era formada por altas consumidoras de cafeína, que tomavam mais de cinco xícaras de café ao dia. Elas apresentaram metade das chances de engravidar em relação às que tomavam menos de uma xícara de café ao dia. Um outro estudo demonstrou que mulheres que não tomam têm quatro vezes mais chance de engravidar em relação às que tomam bebidas cafeinadas. Outras pesquisas sugerem maior taxa de abortamento em casais em que o homem bebia muita cafeína, mesmo que a mulher não o fizesse. Parece que a cafeína age diretamente na produção de espermatozóides.

Álcool

O álcool também pode interferir na concepção. Nos homens, o álcool em excesso pode torná-los impotentes e inférteis. Parece que ele diminui a fertilidade, por interferir na conversão da vitamina A (necessária para a reprodução) para sua forma ativa nos testículos. A mulher que bebe em excesso também pode apresentar dificuldades em engravidar, além de problemas durante a gestação, como retardo de crescimento fetal.

Maconha

Alguns estudos sugerem que o uso da maconha durante a adolescência pode levar ao declínio da fertilidade anos mais tarde. Homens que fumam maconha cronicamente (mais que quatro vezes por semana, por mais de seis meses), podem apresentar queda na produção de espermatozóides, a qual é proporcional à quantidade de maconha

utilizada. Fumantes mais “pesados” podem ter sua produção até quase zerada. Na mulher, a maconha pode causar irregularidade menstrual e afetar a divisão celular. Durante a gestação, pode levar a retardo do crescimento fetal.

Outras drogas

Anfetaminas (estimulantes e drogas utilizadas para diminuir o apetite), barbitúricos (tranqüilizantes) e cocaína podem causar abortamento, parto prematuro e malformação fetal.

Anabolizantes (utilizados principalmente em academias de ginástica para aumento de massa muscular) comprovadamente afetam a contagem e podem diminuir a produção dos espermatozóides, bem como o volume dos testículos. Pode levar até 12 meses, após a parada do uso da droga, para a contagem voltar ao normal e já foram relatados casos de baixa contagem até três anos após a parada do anabolizante.

Remédios

Filhas de mães que usaram DES (dietil-etil-bestrol - hormônio sintético largamente utilizado nos anos 40 e 50) estão apresentando agora problemas de Infertilidade. Algumas drogas prescritas para úlcera e colite ulcerativa (tagamet, azulfidina) parecem diminuir a contagem de espermatozóides. Alguns antibióticos também foram relacionados à dificuldade em engravidar. Vários antidepressivos podem piorar a qualidade do sêmen e os anticonvulsivantes podem levar a irregularidades menstruais e disfunção ovariana. O calmante clorpromazina em algumas mulheres pode aumentar o hormônio chamado prolactina, causando disfunção ovulatória. Antialérgicos e serotoninérgicos também podem diminuir a contagem de espermatozóides, bem como elevar a prolactina em mulheres.

Sempre que o casal estiver tentando engravidar, deverá informar ao médico assistente qualquer tipo de medicação ou tratamento que esteja fazendo, para certificar-se de que este não esteja dificultando a concepção. Algumas medicações devem ser suspensas até três



meses antes da gestação, como, por exemplo, o danazol (usado para Endometriose) e o ácido retinóico (tratamento da acne).

Alguns antialérgicos e antiinflamatórios podem prejudicar a qualidade do muco cervical.

Como não se sabe exatamente o efeito, a longo prazo, das medicações, todas devem ser consideradas com risco potencial. O fato de não existir prova de que determinado remédio não afeta a fertilidade, não significa que seja totalmente seguro. Entretanto, não é porque uma pessoa está tentando engravidar que terá que suportar uma dor de dente, por exemplo. Tudo deve ser feito com bom senso, sempre com o auxílio do médico.

Antidepressivos

Pesquisadores encontraram ligação entre mulheres deprimidas com Infertilidade de causa ovulatória. Não se sabe se a causa da Infertilidade é a própria depressão ou as medicações utilizadas para seu tratamento. É claro que sempre temos que pesar os riscos e benefícios. Mulheres com doenças psiquiátricas graves, que necessitam de medicação, não devem suspendê-la sem orientação médica, quando pretenderem engravidar. O médico deverá ser informado se um dos cônjuges estiver usando calmantes ou antidepressivos.

Ocupação e local de trabalho

A fertilidade pode estar diminuída em pessoas que trabalham com pesticidas, radiação, gás anestésico, alguns solventes, benzeno e mercúrio. Para quem está querendo engravidar, quanto menos se expuser a estas substâncias melhor. Alguns antioxidantes, como a vitamina C, E e A, podem proteger o organismo contra os efeitos nocivos destas substâncias.

Pessoas que trabalham em locais que possam ser considerados suspeitos de prejudicarem a fertilidade devem conversar com responsáveis pela saúde do trabalho sobre possibilidades de maior proteção, além de seguir todas as orientações sobre segurança.

As profissões são tantas, que fica impossível tratar de cada uma em particular, mas talvez seja interessante que cada um analise a sua profissão e se ela envolve algo que conhecidamente pode afetar a fertilidade. Pergunte a você mesmo:

- ▶ Você se expõe a gases ou fumaça diariamente? Anestesiastas, por exemplo, parecem ter a fertilidade diminuída.
- ▶ Seu trabalho envolve radiação? Por exemplo, raios-X ou operadores de aparelhos de segurança em aeroportos.
- ▶ Você mexe com produtos, solventes, pesticidas, inseticidas ou herbicidas?
- ▶ Você usa roupas ou uniformes apertados?
- ▶ Sua atividade envolve alguma atividade física ou é completamente sedentária?

Substâncias Tóxicas

Não há dúvidas que pesticidas, inseticidas e herbicidas podem afetar a fertilidade humana. Alguns pesticidas, como DDT e DCB, bem como exposição excessiva ao plutônio e dioxina diminuem a fertilidade do homem. Existem exemplos de problemas sérios e permanentes, causados por pesticidas utilizados na agricultura. Na Costa Rica, 1500 homens ficaram inférteis após exposição a um pesticida usado para tratar bananas em grandes plantações comerciais.

Os pesticidas também podem aumentar a incidência de abortos, retardo do crescimento do feto e malformações fetais.

A radiação, incluindo raios-x, pode causar Infertilidade em homens e mulheres. De todos os órgãos do ser humano, os reprodutivos são os mais sensíveis à radiação. Cientistas admitem que sabe-se muito pouco a respeito de quais efeitos os produtos químicos, utilizados no dia-a-dia, podem provocar. Obviamente que, quanto menos os indivíduos se expuserem a produtos químicos, melhor. Entretanto, não existe motivo para deixar de limpar a casa.

Recomenda-se tomar cuidado com os produtos químicos domésticos



com cheiro muito forte, que podem causar dor de cabeça. Outras medidas também são importantes para prevenir problemas.

- ▶ Use pesticidas apenas quando extremamente necessário
- ▶ Use máscara quando for mexer com produtos químicos, solventes e tintas.
- ▶ Não use desodorantes, loção pós-barba e perfumes com odor muito forte.
- ▶ Não use desodorizador de ar.
- ▶ Se for dedetizar a casa, fique fora por uma semana até o cheiro forte passar.

Outras substâncias com cheiro forte, como tinturas, clareadores e tintas, causam dor de cabeça e devem ser evitadas. Se não for possível, é conveniente que se tenha sempre um ventilador por perto e se use máscara.

Alguns herbicidas e agrotóxicos podem afetar o sistema reprodutivo. Entretanto, dificilmente estará se consumindo um alimento tratado em quantidade suficiente para que isso ocorra. Assim, *quem deve se preocupar são aqueles que têm contato direto com o produto, e não os consumidores.*

Metais pesados

Vários metais pesados (arsênio, bário, cádmio, manganês e mercúrio), encontrados na natureza, podem ter efeitos negativos na fertilidade. Os despejos de resíduos industriais são as principais fontes de contaminação, por metais pesados, das águas dos rios. Indústrias metalúrgicas, de tintas, de cloro e de plástico PVC (vinil), entre outras, utilizam mercúrio e diversos metais em suas linhas de produção e acabam lançando parte deles nos cursos de água. Outra fonte importante de contaminação do ambiente, por metais pesados, são os incineradores de lixo urbano e industrial, que provocam a dispersão desses metais tóxicos no ar e formam cinzas ricas em metais, principalmente mercúrio, chumbo e cádmio.

Os metais pesados, quando lançados na água como resíduos industriais, podem ser absorvidos pelos tecidos animais e vegetais, podendo se acumular em todos os organismos que constituem a cadeia alimentar do homem. É claro que populações residentes em locais próximos a indústrias ou incineradores correm maiores riscos de contaminação.

A maioria dos organismos vivos só precisa de alguns poucos metais e em doses muito pequenas. Tão pequenas, que é costume chamá-las de micronutrientes, como é o caso do zinco, do magnésio, do cobalto e do ferro (constituente da hemoglobina). Estes metais tornam-se tóxicos e perigosos para a saúde humana quando ultrapassam determinadas concentrações-limite. Já o chumbo, o mercúrio, o cádmio, o cromo e o arsênio são metais que não existem naturalmente em nenhum organismo. E também não desempenham funções - nutricionais ou bioquímicas - em microorganismos, plantas ou animais. Ou seja: a presença destes metais em organismos vivos é prejudicial em qualquer concentração. Desde que o homem descobriu a metalurgia, a produção destes metais aumentou e seus efeitos tóxicos geraram problemas de saúde permanentes, tanto para os seres humanos como para o ecossistema.

Principais fontes e impactos de alguns metais pesados:

Chumbo

Fontes principais:

- ▶ Indústria de baterias automotivas, chapas de metal semi-acabado, canos de metal, aditivos em gasolina, munição.
- ▶ Indústria de reciclagem de sucata de baterias automotivas para reutilização de chumbo

Impactos na saúde e no meio ambiente:

- ▶ Prejudicial ao cérebro e ao sistema nervoso em geral, afeta o sangue, rins, sistema digestivo e reprodutor, eleva a pressão arterial, é agente teratogênico (que acarreta mutação genética).



Cádmio

Fontes principais:

- ▶ Fundição e refinação de metais, como zinco, chumbo e cobre.
- ▶ Derivados de cádmio são utilizados em pigmentos e pinturas, baterias, processos de galvanoplastia, solda, acumuladores, estabilizadores de PVC, reatores nucleares.

Impactos na saúde e no meio ambiente:

- ▶ É comprovadamente um agente cancerígeno, teratogênico e pode causar danos ao sistema reprodutivo.

Mercúrio

Fontes principais:

- ▶ Mineração, uso de derivados na indústria e na agricultura
- ▶ Células de eletrólise do sal para produção de cloro.

Impactos na saúde e no meio ambiente:

- ▶ Intoxicação aguda - efeitos corrosivos violentos na pele e nas membranas da mucosa, náuseas violentas, vômito, dor abdominal, diarreia com sangue, danos aos rins e morte em um período aproximado de 10 dias. Prejudicial ao sistema reprodutivo

CONSIDERAÇÕES DO DIA-A-DIA

Homem

Calor

Os testículos ficam fora do corpo, pois os espermatozoides só conseguem ser produzidos a uma temperatura de 32°C, que é cinco graus abaixo da temperatura corpórea. Isto é fundamental para a normal espermatogênese (produção dos espermatozoides), se a temperatura sobe, a contagem de espermatozoides diminui. Várias situações podem aumentar a temperatura testicular, como, por exemplo, roupa muito

justa (cueca apertada, calça jeans, shorts de boxeador), que mantêm os testículos muito perto do corpo e impedem a circulação de ar ao seu redor.

De acordo com Sarah Brewer, em um estudo com doadores de sêmen, onde eles passaram a usar calças justas e shorts de lycra, observou-se queda importante no volume ejaculado, mobilidade e contagem de espermatozóides (diminuiu 7 a 21% durante o período de uso deste tipo de roupa). Embora eles ainda continuassem férteis, isto pode ser um problema para os homens subférteis.

A eletricidade gerada pela roupa de baixo, feita de poliéster, pode criar um campo eletrostático, capaz não só de diminuir a contagem de espermatozóides, mas também de degenerar os testículos. De fato, a combinação de cuecas de poliéster e calça justa pode ser usada como método contraceptivo, tendo parado a produção de espermatozóides em 14 voluntários, após 140 dias de uso.

A melhor maneira de manter os testículos arejados em temperatura correta é usar cuecas de algodão e calças mais largas.

Saunas freqüentes e banhos de banheira diários com temperatura acima de 43°C e duração maior que 30 minutos, podem diminuir a contagem de espermatozóides.

Cobertores elétricos devem ser evitados.

Dirigir por várias horas diariamente também pode aumentar a temperatura testicular, da mesma maneira que roupas apertadas.

Estresse

Várias evidências colocam o estresse como um importante fator no declínio da fertilidade. Por exemplo, o simples fato de um homem ter que colher uma amostra de sêmen, no dia de uma inseminação ou FIV, pode fazer com que ele tenha uma contagem menor naquele dia. Já foi demonstrado que, quando comparamos amostras de sêmen de homens sob estresse com homens que não estão estressados, existe menor volume ejaculado e alteração de morfologia.



Mulher

Embora os efeitos de toxinas em mulheres não sejam tão bem documentados quanto nos homens, é possível que a saúde reprodutiva feminina possa ser afetada por sua condição de trabalho. Mulheres que trabalham em um ambiente onde muitas pessoas fumam, ou tenha fumaça, cheiro de tinta ou outros odores fortes que causam dor de cabeça, sentam-se próximas a uma máquina de xerox ou que trabalham em lugares muito barulhentos, podem ter um retardo na concepção, alterações hormonais e Infertilidade. Quando colegas de trabalho engravidam e a paciente não, isto não quer dizer que o trabalho não esteja prejudicando a fertilidade somente porque outras mulheres do mesmo ambiente foram capazes de engravidar. Todos reagem individualmente a determinadas situações. Assim, não é porque uma mulher trabalha nestas condições que terá, necessariamente, problemas para engravidar.

Na mulher, o estresse e a ansiedade podem provocar alterações da ovulação.

Conclusão

Quem acha seu trabalho muito estressante deveria dar um jeito de aprender a lidar com isso. Só a própria pessoa pode decidir se deve mudar de emprego, tanto para a mesma área quanto para outra área, talvez ganhando menos, mas em um trabalho mais satisfatório e menos estressante. Se o indivíduo perceber que não tem escolha, pode diminuir o estresse com Terapias Complementares, como Reflexologia, Yoga, Acupuntura ou massagem.

Entender a relação entre hábitos e fertilidade é importante para o casal infértil. O corpo foi feito para ser fonte de cura e manter um alto nível de saúde, enquanto se segue com hábitos adequados. Embora não seja garantido, vários casais podem aumentar as chances de engravidar apenas passando a ter hábitos mais saudáveis.

Lembre-se, primeiro você faz os seus hábitos, depois eles fazem você!!