

Como maximizar o potencial reprodutivo: Verdades e mitos

Paula Andrea de Albuquerque Salles Navarro

Setor de Reprodução Humana
Departamento de Ginecologia e Obstetrícia
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP



Como maximizar o potencial reprodutivo: Verdades, mitos e tabus

- Sistemáticamente abordado com as pacientes que nos procuram dizendo que pretendem interromper o método contraceptivo em uso pelo desejo de gestação



Como maximizar o potencial reprodutivo: Verdades, mitos e tabus

- Sistemáticamente abordado com as pacientes que nos procuram dizendo que pretendem interromper o método contraceptivo em uso pelo desejo de gestação



- Casais que estão apresentando dificuldades para engravidar

OTIMIZAÇÃO DA FERTILIDADE

- Frequência de atividade sexual
- Janela de fertilidade
- Monitorização da ovulação
 - Quando?
 - Como?
- Mitos relativos às práticas coitais
- Hábitos de vida

Frequência do Coito

➤ 221 casais presumivelmente férteis planejando engravidar

- Taxa de gestação por ciclo:

➤ Relação sexual diária: 37% por ciclo

➤ Relação sexual em dias alternados: 33%

➤ Relação sexual 1 vez/semana: 15%

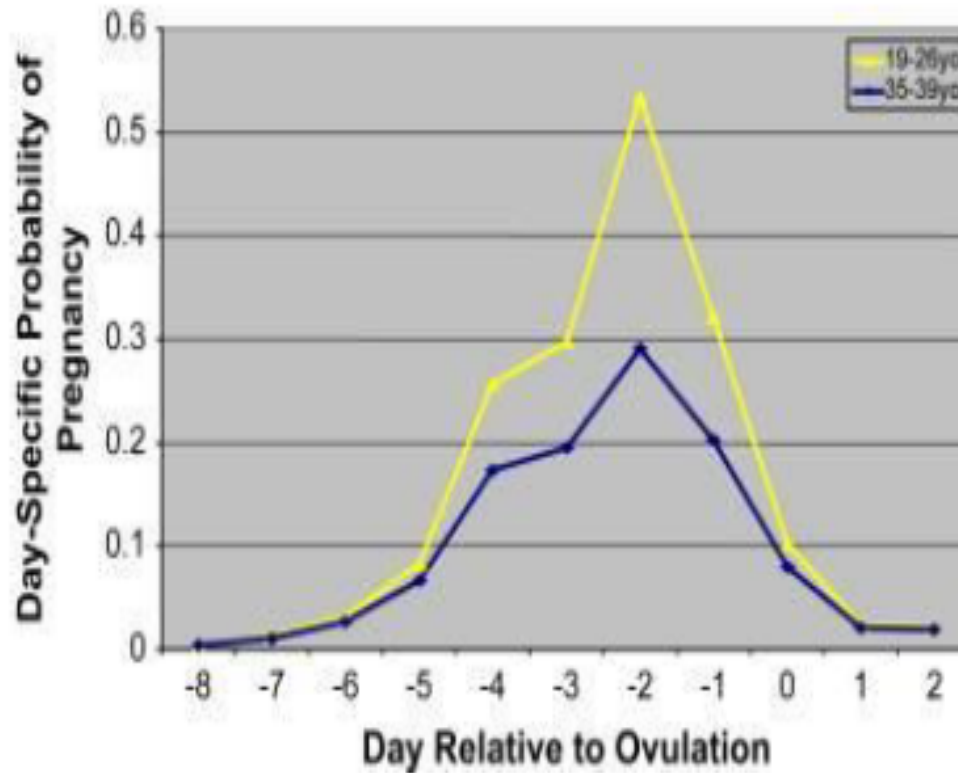
**Recomendado diariamente ou em dias
alternados**

Coito 2 a 3 vezes/semana

OTIMIZAÇÃO DA FERTILIDADE

- Frequência de atividade sexual
- Janela de fertilidade
- Monitorização da ovulação
 - Quando?
 - Como?
- Mitos relativos às práticas coitais
- Hábitos de vida

Probabilidade Gravidez - Dia ciclo



Stanford & Dunson, 2007

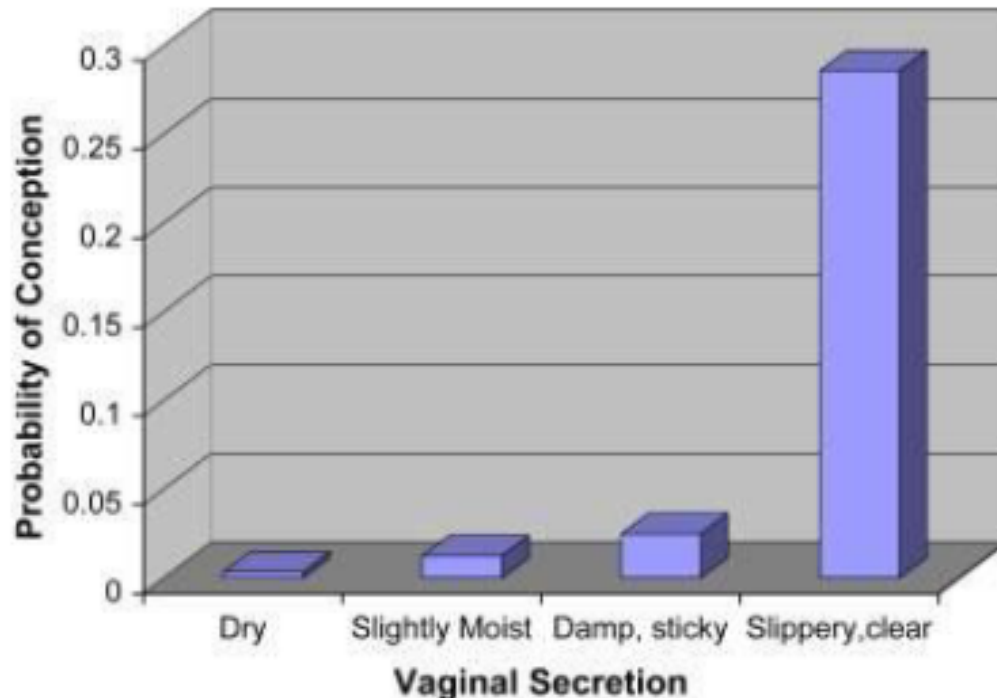
Janela de Fertilidade

- Intervalo de 6 dias terminando dia ovulação

Maior 1-2 dias antes da ovulação

Janela de Fertilidade

- Pico fertilidade variável (mesmo em ciclos regulares)
- Preditores ovulação: muco, humor, libido: 50 %



Volume de muco cervical aumenta 5 a 6 dias antes da ovulação e atinge o seu pico cerca de 2 a 3 dias antes da ovulação

Janela de Fertilidade

- Mulheres com ciclos “regulares” – maior chance na janela de fertilidade
- Pico fertilidade variável (mesmo em ciclos regulares)

Ideal: iniciar atividade sexual após o término do período menstrual e manter relações a cada 2 dias até cerca de 7-10 dias antes da data esperada da próxima menstruação

OTIMIZAÇÃO DA FERTILIDADE

- Frequência de atividade sexual
- Janela de fertilidade
- Monitorização da ovulação
 - Quando?
 - Como?
- Mitos relativos às práticas
- Hábitos de vida



CASAL PRECISA SE
PLANEJAR PARA TER
RELAÇÃO
PERÍODO MAIS
FÉRTIL

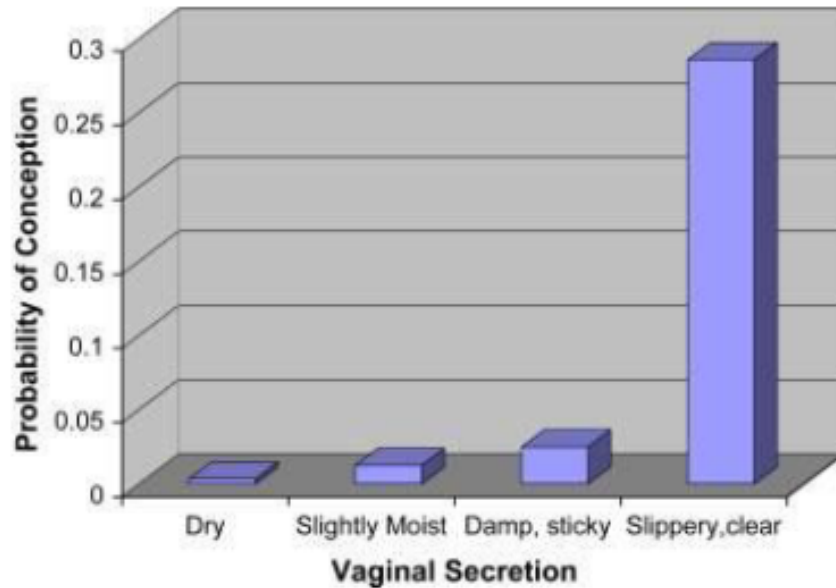


Monitorização Ovulação

- Kits pico LH
 - pode diminuir tempo até concepção
 - falsos positivos 7% dos ciclos
- Muco cervical eficácia semelhante

Útil para casais com coitos infrequentes

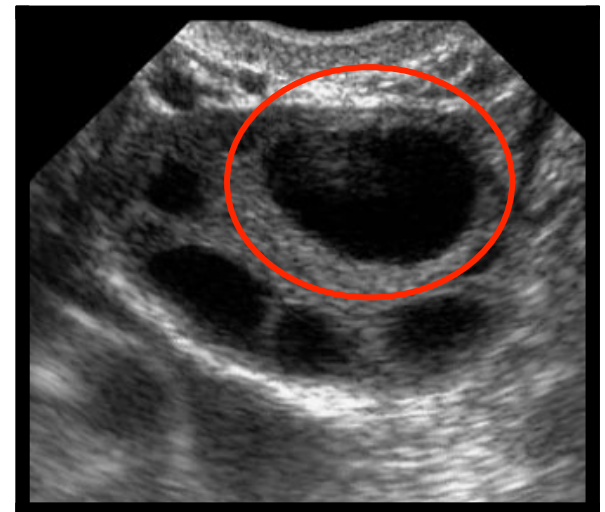
Preditores ovulação: muco, humor, libido: 50 %



Volume de muco cervical aumenta 5 a 6 dias antes da ovulação e atinge o seu pico cerca de 2 a 3 dias antes da ovulação

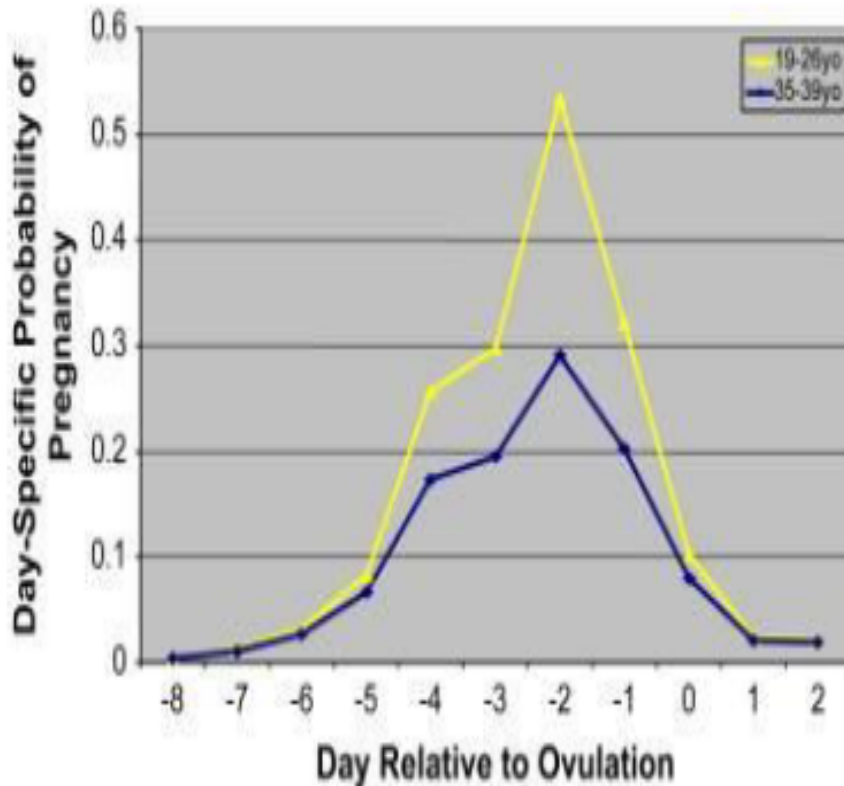
Scarpa et al, 2006; Stanford et al., 2002

Monitorização
US



Orientações sobre fertilidade humana

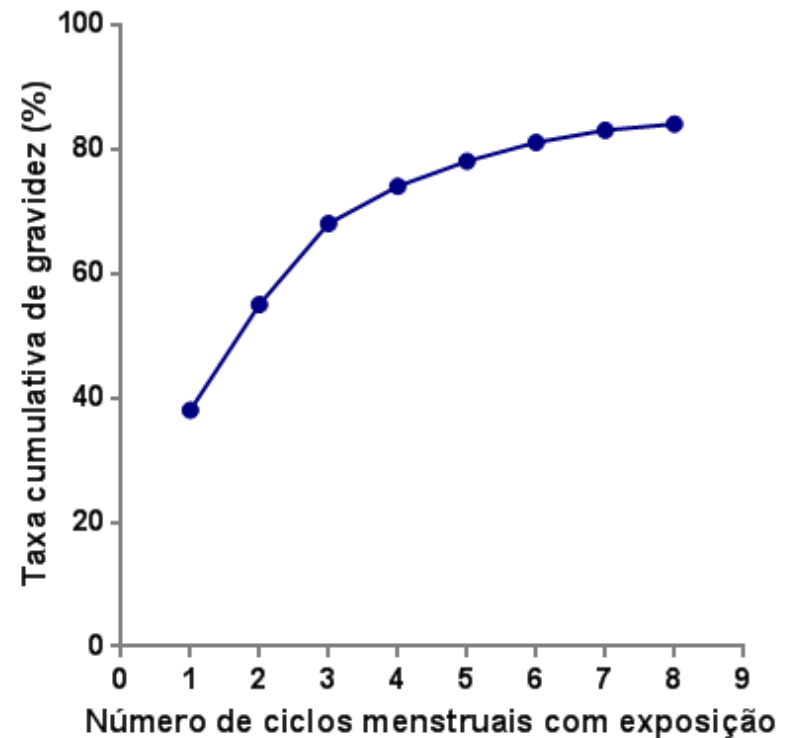
Probabilidade Gravidez Dia ciclo e idade



Stanford & Dunson, 2007

Taxa Cumulativa de Gravidez 9 meses

Concepção Natural Casais normais < 35 anos



Gnoth et al. Hum Reprod 2003

OTIMIZAÇÃO DA FERTILIDADE

- Frequência de atividade sexual
- Janela de fertilidade
- Monitorização da ovulação
 - Quando?
 - Como?
- Mitos relativos às práticas coitais
- Hábitos de vida

Práticas Coitais

- Posição supina melhor - sem fundamentos
- Esperma → canal cervical em segundos
- Partículas marcadas → atingem trompa no lado folículo dominante em até 2 minutos
- Orgasmo e fecundidade ??
- Prática coital e sexo criança ??

- Lubrificantes podem diminuir parâmetros seminais (Astroglide® e KY Touch®)
- Lubrificação → óleo de canola, óleo mineral e com hidroxietil celulose (Filax Gel) → sem efeitos deletérios

OTIMIZAÇÃO DA FERTILIDADE

- Frequência de atividade sexual
- Janela de fertilidade
- Monitorização da ovulação
 - Quando?
 - Como?
- Mitos relativos às práticas coitais
- Hábitos de vida

Hábitos de vida

Tabagismo

Uma grande meta-análise comparando 10.928 mulheres fumantes com 19,128 não-fumantes evidenciou que mulheres fumantes eram significativamente mais propensas a ser inférteis (odds ratio [OR] 1,60; intervalo de confiança de 95% [IC], 1,34 --- 1,91)

Tabagismo pode influenciar negativamente parâmetros seminais

Dados inconclusivos se tabagismo afeta a fertilidade masculina.

Hábitos de vida

Consumo de café

Altos níveis de consumo de cafeína (> 5 xícaras de café/dia ou seu equivalente; 500 mg) – associação com diminuição da fertilidade (OR 1,45; IC 95%, 1,03 --- 2,04)

Consumo de bebidas alcoólicas

Consumo de álcool (> 2 drinks / dia, 1 drink = 10 g de etanol) deve ser evitado ao tentar a gravidez, mas não há evidência para indicar que o consumo mais moderado de álcool afeta negativamente a fertilidade.

Maconha

Prevalência da infertilidade aumentada em mulheres ovulatórias que relataram uso de maconha 209 (RR 1,7, IC95, 1,0-3,0).

OTIMIZAÇÃO DA FERTILIDADE

- Frequência de atividade sexual
- Janela de fertilidade
- Monitorização da ovulação
 - Quando?
 - Como?
- Mitos relativos às práticas coitais
- Hábitos de vida



Setor de Reprodução Humana
DGO - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP



OBRIGADA
pnavarro@fmrp.usp.br