

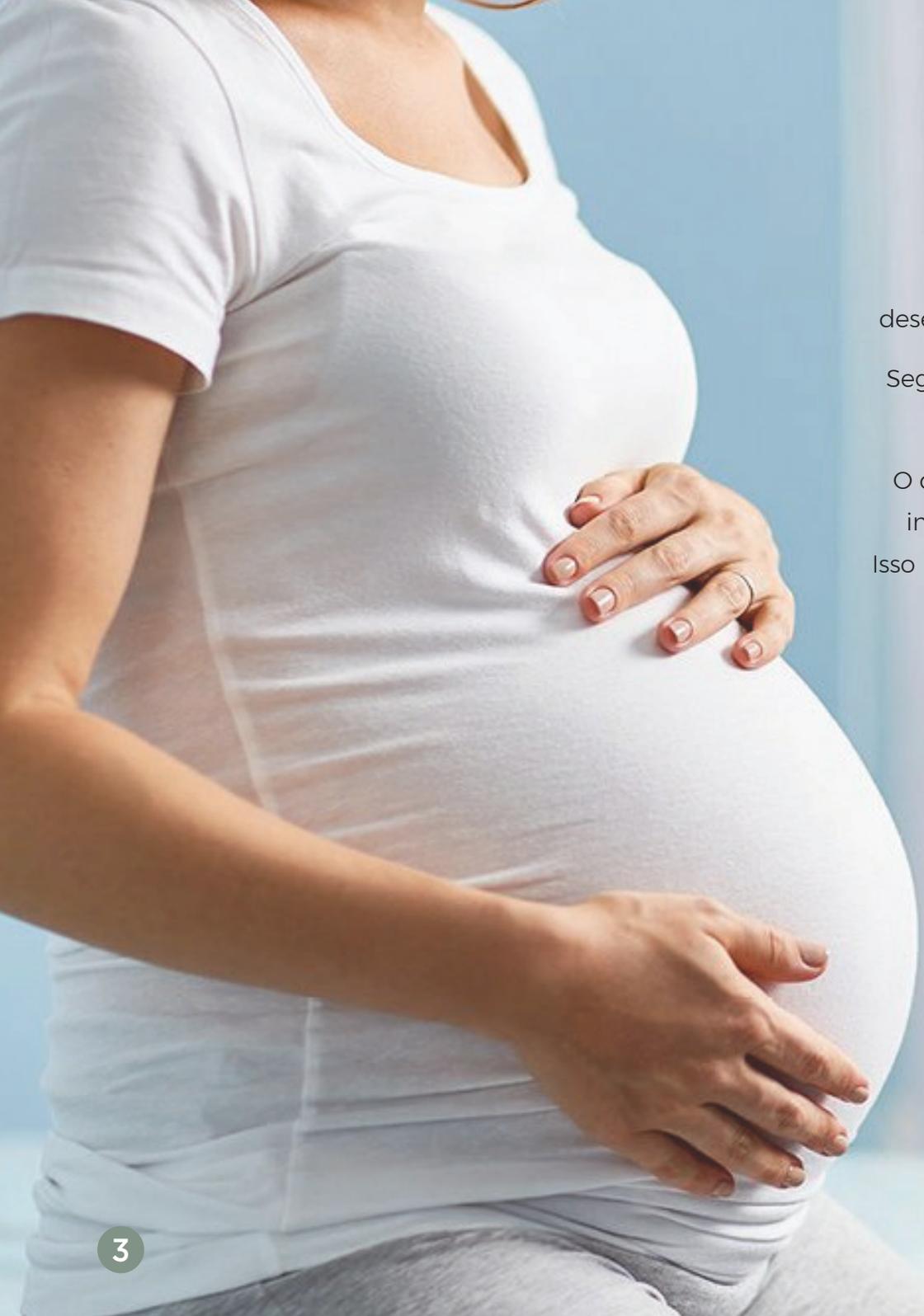
Como aumentar as  
chances de sucesso ao tentar  
**ENGRAVIDAR?**



ILUMINICLINIC

@DRRICARDOLUBA





# INTRODUÇÃO

Não é raro encontrar casais por aí que, ao iniciar as tentativas para engravidar, enfrentam uma demora não prevista para alcançar o tão desejado positivo. Se esse é o seu caso, saiba que você não está sozinha (o)! Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), cerca de 15% dos casais sofrem com dificuldades para realizar o sonho de ter um filho.

O que muita gente não sabe é que o estilo de vida é um fator de extrema importância para quem está em busca de uma gestação bem-sucedida. Isso porque determinados hábitos prejudicam, sim, as chances de gravidez.

Diante disso, adotar algumas estratégias no dia a dia pode melhorar as taxas de sucesso, o que, muitas vezes, pode incluir uma alimentação nutritiva e balanceada, exercício físico regular, sono de qualidade, controle do estresse, entre outras medidas.

E, com este e-book, quero justamente te guiar através de informações de qualidade na busca por essa transformação dos hábitos diários e, dessa forma, contribuir para que, em breve, você tenha aí o seu bebê nos braços.

Só é importante ressaltar que as recomendações aqui contidas não substituem a consulta com um especialista. Então, quando preciso, busque sempre a orientação médica!

**No mais, boa leitura!**

# O PAPEL DO ESTILO DE VIDA NA FERTILIDADE

Quando falamos de fertilidade, o estilo de vida pode ser um **grande aliado** ou um **verdadeiro vilão!**



**Tabagismo**, sono ruim e sedentarismo, por exemplo, são alguns dos fatores que impactam diretamente a capacidade reprodutiva tanto da mulher quanto do homem.

No caso do cigarro, estudos relacionam as toxinas do tabaco a distúrbios endócrinos, início precoce da menopausa, redução significativa da reserva ovariana (quantidade e qualidade dos óvulos), falhas de implantação do embrião no útero, abortos espontâneos, entre outros vários problemas.

A boa notícia é que, com a interrupção do vício, a fertilidade pode retornar a uma taxa semelhante à apresentada por mulheres não fumantes.

Com relação aos homens, fumar pode não só afetar a qualidade do sêmen masculino como também pode reduzir o sucesso na realização de técnicas da reprodução assistida, como a Fertilização in Vitro (FIV).

Portanto, a recomendação é sempre fugir do tabagismo ou, se você já tem esse hábito, cessá-lo o quanto antes!



Quanto ao **sono ruim**, ele é associado à redução na quantidade de espermatozoides e a alterações na produção de hormônios reprodutivos importantes.

Além disso, bons níveis de melatonina (“hormônio do sono”) agem na melhora do amadurecimento e qualidade dos óvulos.

**E mais!** Estudos como o *“Relationship between sleep and secretion of gonadotropin and ovarian hormones in women with normal cycles”* (Relação entre sono e secreção de gonadotrofina e hormônios ovarianos em mulheres com ciclos normais) trazem poderosas evidências de que os níveis de FSH (Hormônio Folículo-Estimulante) são maiores em pessoas que dormem por oito horas ou mais do que naquelas que dormem menos de oito horas. Esse hormônio possui justamente um papel de destaque na produção de esperma (nos homens) e na função ovariana (nas mulheres).

Ou seja, **dormir bem é primordial** para quem quer engravidar!



Outro ponto importante é o **sedentarismo**, que é considerado um fator de risco para infertilidade masculina e feminina.

Então, cuidado com a inatividade física e atenção à balança, porque a ausência da prática esportiva está muito ligada ao sobrepeso que, por sua vez, pode desencadear problemas para conceber! Falaremos mais sobre isso por aqui...

O ideal é manter um peso saudável por meio da atividade física regular (com orientação de um profissional) e da alimentação adequada.



# O PODER DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Falando em alimentação, vamos entender melhor a sua importância para os casais que estão em busca do positivo?

Uma dieta rica em grãos integrais, peixe, soja, frutas, verduras e azeite pode melhorar as chances de gravidez, você sabia? É o que afirma a própria **Associação Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA)**.

Por outro lado, uma alimentação que inclua muito açúcar pode afetar o metabolismo e causar um desequilíbrio hormonal importante, o que, sim, prejudica a **produção de óvulos** e compromete também os **espermatozoides**.

Há dados sugerindo que, para **favorecer a fertilidade, é importante apostar em algumas estratégias dentro das refeições**, tais como:

- 1 Restringir a **ingestão de gordura trans**;
- 2 Diminuir o consumo de **proteína animal** e apostar em uma maior ingestão de **proteína vegetal**;
- 3 Dar preferência a **carboidratos ricos em fibras** e com **baixo índice glicêmico**;
- 4 Aumentar a ingestão de **ferro não heme** (encontrado principalmente em alimentos vegetais, como lentilha, castanhas, brócolis etc.).



Entre a **população feminina**, esse tipo de dieta apresentou um risco 66% menor de infertilidade por distúrbio ovulatório e uma chance 27% menor de infertilidade por outras causas.



Nos **homens**, a alimentação também pode ser uma aliada! Há indícios indicando que os parâmetros do sêmen podem ser melhorados através do consumo reduzido de carnes processadas e queijo, e com maior ingestão de laticínios e peixes com baixo teor de gordura.



Além disso, vale ressaltar também que, na dieta das mulheres tentantes, é importante que não faltem alguns nutrientes essenciais:

- **COMPLEXO B:** presente em hortaliças, folhas verdes, farelo de trigo, banana, manga, amêndoas, abacate, cereais integrais, ovos, feijão e grão-de-bico.
- **VITAMINA E:** encontrada em sementes de girassol, avelã, óleo de girassol, óleo de amêndoas, castanha-do-pará, pistache, espinafre, brócolis e kiwi.
- **ZINCO:** presente em grãos integrais, castanhas, legumes e tubérculos.
- **ÔMEGA 3:** encontrado em pescados, sementes de chia, sementes de linhaça, couve e nozes.

Para ajudar a equilibrar tudo isso na rotina alimentar de forma adequada, a dica é fazer um bom acompanhamento com nutricionista! Em muitos casos, esse suporte faz toda a diferença!



# LUTANDO CONTRA O SEDENTARISMO E A OBESIDADE

Como mencionei antes, o sedentarismo e a obesidade estão bastante associados e são os grandes vilões de quem está tentando engravidar.



Na **mulher**, são fatores que podem gerar desequilíbrio metabólico e hormonal, que vai ter influência no ciclo menstrual. Já nos homens, pode haver prejuízo no que diz respeito ao fluxo sanguíneo e à chegada de oxigênio ao sistema reprodutor.

E mais! O sobrepeso, na população feminina, pode causar disfunção ovulatória, maior taxa de abortamento, menor número de óvulos maduros na Fertilização in Vitro (FIV), piora na qualidade do óvulo e também na qualidade de embriões, e maior risco de complicações na gravidez.



Na população **masculina**, os quilos a mais podem provocar disfunção erétil, diminuição da função reprodutiva, redução na quantidade e motilidade (movimentação) de espermatozoides, piora na qualidade do sêmen e até aumento da incidência de autismo nos filhos.

Sendo assim, o casal que deseja ter filhos precisa ter uma vida ativa!

Caminhada, corrida, musculação, entre outras opções, podem ajudar a manter um peso saudável, o que aumenta as chances de gravidez, principalmente se a prática esportiva é feita mediante orientação médica e com acompanhamento profissional.

E, claro, é fundamental não perder de vista a alimentação de qualidade, que já destaquei aqui e vale lembrar!

# CONSUMO DE ÁLCOOL: TOLERÂNCIA ZERO?



Afinal, será que a ingestão de álcool é contraindicada para quem está tentando engravidar?

Essa é, com certeza, uma das dúvidas mais comuns entre os casais tentantes!

A verdade é que o consumo de bebida alcoólica pode resultar em um estresse oxidativo importante que prejudica a **formação e qualidade dos óvulos**.

Principalmente em excesso, o álcool pode interferir na produção hormonal feminina, em alguns casos, até mesmo interrompendo a ovulação.

Um estudo publicado na revista médica *Human Reproduction* mostrou que, no período ovulatório, a ingestão constante de álcool e em grandes quantidades está associada a menores taxas de gravidez.

De acordo, ainda, com os dados dessa análise, na chamada fase lútea, que é a terceira etapa do ciclo menstrual e que tem início após a ovulação, tanto o consumo moderado quanto a ingestão excessiva de bebida alcoólica podem acarretar a redução da fertilidade.

**E mais:** nem sempre a mulher tem um ciclo regular, fator que pode fazer com que ela demore um pouco para descobrir a gravidez, e é aí que está mais um perigo desse consumo, porque nesse meio-tempo o bebê pode acabar sendo exposto ao álcool, algo arriscado para o seu desenvolvimento.

Além disso, os homens também enfrentam prejuízos com esse tipo de hábito.

Pesquisas apontam que a bebida alcoólica compromete a qualidade e a quantidade de espermatozoides.

Então, a minha dica para o casal que quer engravidar é: **abstenha-se do álcool!**

# CAFEÍNA: VILÃ OU INOFENSIVA?

Já abordei aqui a influência do álcool na fertilidade, agora é hora de falar de outra bebida tão popular quanto ele: **o café!**

Será que as pausas para o cafezinho também oferecem riscos para quem está tentando engravidar?

Apesar de ser ainda um tema que carece de mais pesquisas, alguns estudos sugerem que a cafeína, em excesso, pode prejudicar a atividade muscular das tubas uterinas, que são justamente as responsáveis por conduzir o óvulo dos ovários até o útero. Com isso, esse transporte pode ser afetado, o que atrapalharia consideravelmente o ciclo reprodutivo.

Ainda é preciso investigações mais consistentes, mas há dados que também relacionam esse fator ao comprometimento da fertilidade masculina, já que análises indicam que a ingestão desmedida dessa substância poderia também afetar o funcionamento das células do testículo do homem.

Além disso, **doses altas de cafeína** estão, ainda, **associadas ao risco de aborto espontâneo.**

Então, é essencial ficar muito atento a isso, e não só com relação ao café: bebidas energéticas, chocolate, refrigerantes à base de cola, alguns chás (como chá mate e chá preto) são alimentos também ricos em cafeína.

## **Então, o café está proibido?**

**Não!** De modo geral, não há necessidade de cortá-lo totalmente da sua rotina alimentar. Apenas reduza o consumo; uma ou duas xícaras de café por dia não oferecem perigo.

E preste atenção também nos outros alimentos que possuem cafeína em sua composição para que o consumo dessa substância não se torne exagerado e traga prejuízos.

As palavras-chave são: **bom senso e equilíbrio!**



# CONTROLE DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE

Sabemos que, no geral, o **estado constante de estresse** não faz bem para nosso corpo nem para nossa mente, né?! Agora vamos entender como ele pode prejudicar a fertilidade...

Não é raro o **cortisol**, chamado de “hormônio do estresse”, ser encontrado em índices mais altos em casais com dificuldades para engravidar.

É natural e totalmente compreensível que a angústia e a frustração relacionadas à demora para alcançar uma gravidez bem-sucedida gerem estresse.

O problema é que tanto o estresse quanto a ansiedade em níveis elevados podem afetar, por exemplo, a ovulação, a quantidade de espermatozoides, a libido, a frequência das relações sexuais e até levar à disfunção erétil.

Então, é importante  
**saber como driblá-los.**  
**Confira algumas dicas!**

1

**Incluir a prática de yoga na rotina:** um ótimo método de gerenciamento de estresse, a yoga pode ser bastante benéfica para quem está tentando engravidar. O recurso, que reúne meditação, técnicas posturais e de respiração, promove sensação de calma e relaxamento.

2

**Buscar o suporte psicológico:** em muitos casos, a ansiedade e o estresse respondem bem a métodos como a terapia cognitivo-comportamental, melhorando consideravelmente a saúde mental do casal. Portanto, o auxílio de um psicólogo pode fazer toda a diferença nessa hora!

3

**Investir em hobbies:** cozinhe, pinte, medite, cante, leia, costure/borde ou dance, faça algo que realmente te dê prazer e alivie as preocupações.

Há indícios de que essa e outras medidas melhoram as taxas de gravidez, sobretudo em mulheres submetidas a procedimentos como a Fertilização in Vitro (FIV).

# SUPLEMENTAÇÃO: QUANDO É INDICADA?



Em determinados casos, pessoas que estão tentando engravidar podem apresentar deficiências nutricionais pontuais. Quando isso acontece, a suplementação, sob orientação médica, é um dos melhores caminhos, assim como possíveis ajustes na rotina alimentar.

Você sabia que a Coenzima Q10, por exemplo, é um poderoso antioxidante e pode favorecer as chances de gravidez?

Embora a gente já tenha naturalmente esse composto no nosso organismo, os níveis dessa substância tendem a diminuir com a idade, principalmente após os 30 anos.

E há, ainda, outras questões que podem contribuir para a carência desse nutriente, a exemplo de alguns medicamentos e doenças.

E justamente a suplementação de Coenzima Q10 tem sido usada para melhorar os resultados em alguns casos de infertilidade. Inclusive, segundo estudo, a reposição desse composto pode aumentar as taxas de gravidez em mulheres inférteis submetidas à reprodução assistida, tanto no geral quanto em quadros de má resposta ovariana e síndrome dos ovários policísticos (SOP).

Mas vale ressaltar que mais estudos são necessários para atestar esses benefícios!

Vale destacar também o Metilfolato (forma ativa do Ácido Fólico)!

A suplementação dessa substância é muito comum durante a gestação, mas você sabia que ela pode ser indicada pelo médico antes mesmo da gravidez acontecer?

É que essa vitamina é sugerida para tentantes com o objetivo de prevenir malformações no feto, ou seja, visando precocemente a saúde de um futuro bebê.

A própria **Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia)** destaca que o Metilfolato deve ser suplementado desde o período em que se está planejando a gravidez, por volta de 3 ou 4 meses antes, ou com início imediato assim que se descobre a gestação.

A entidade salienta, ainda, que polivitamínicos, seja antes da gravidez ou durante, devem ser ajustados de forma individualizada pela equipe médica que acompanha a mulher. Ou seja, **nunca se automedique!**

Vale ressaltar também que não existe uma receita pronta para todas as tentantes.

A suplementação é recomendada após a realização de exames específicos para entender as necessidades de cada pessoa e, com isso, suprir de maneira personalizada eventuais deficiências.





## SOBRE MIM

Olá! Sou **Ricardo Luba**, médico ginecologista e obstetra e sócio-fundador da Ilumini Clinic. Minha família foi um dos maiores sonhos que já realizei na vida e, como pai da Catarina e do Francisco, posso afirmar que eles me inspiram diariamente.

Essa inspiração me conduz durante os desafios a persistir no que considero a minha missão: ajudar na formação de novas famílias através da ciência. Para isso, estarei ao seu lado nesta busca incansável pelo tão esperado positivo.

Ao longo de mais de 10 anos de atuação, percebi que a família é a base mais importante, cada uma com seu modo único de ser e vivenciar essa experiência.

Portanto, persista, resista e lute pela sua!

Conte comigo nesta jornada, seja para celebrarmos a realização do seu sonho, seja para te acolher enquanto ele ainda não tiver acontecido!

**Nunca desista da sua família!**

**Dr. Ricardo Luba**  
Ginecologista e Obstetra

CRMSP: 113528 RQE: 34396

---

# ILUMINI CLINIC

Localizada na Rua Groenlândia, 508, Jardim América (São Paulo/SP), a **Ilumini Clinic** é um espaço inovador, uma clínica multidisciplinar, referência no atendimento à saúde, com atendimento de alto padrão e médicos renomados.

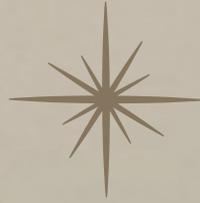
E o meu objetivo, junto à minha equipe de especialistas, é sempre auxiliar a mulher em todas as suas fases, sobretudo no desejo de engravidar, e antes, durante e depois da gravidez.

É uma experiência completa, com acolhimento, sofisticação, excelência, conforto e muito mais: essa é a experiência Ilumini!

Desistir não é uma opção; aqui os seus sonhos são prioridade e você encontra tudo o que precisa!



**Agende agora  
mesmo uma consulta!**



I L U M I N I C L I N I C

@DRRICARDOLUBA

PERSISTA, INSISTA E  
NÃO DESISTA DA SUA FAMÍLIA!

Siga-me nas redes sociais!



# REFERÊNCIAS

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5424364/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4639396/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11937126/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6481765/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34102671/>

<https://sbra.com.br/noticias/gravidez-saiba-como-otimizar-a-fertilidade>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413208716000078>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7550497/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8634384/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5826784/>