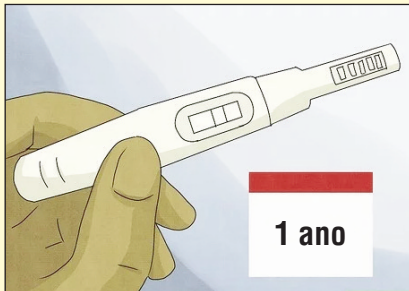
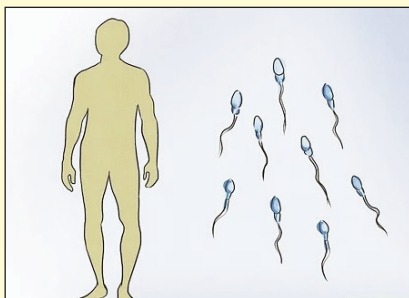


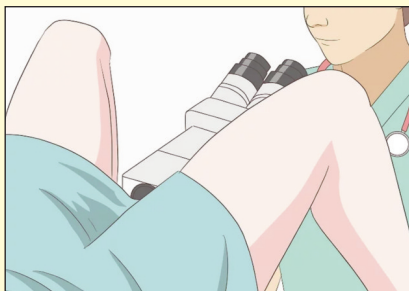
## Conselhos aos Doentes



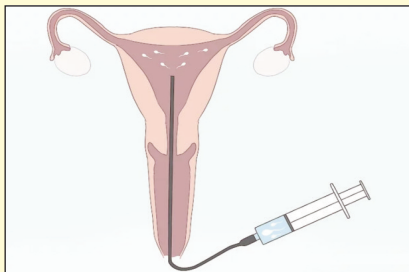
*Inferilidade é não conseguir engravidar após ter feito várias tentativas ao longo de 12 meses.*



*Os homens fornecem uma amostra de sémen para testar a qualidade e o número de espermatozoides.*



*As mulheres devem fazer testes com base no seu historial e exame clínico.*



*Pode ser necessário consultar um especialista em infertilidade para tratamentos com inseminação intrauterina.*

# Infertilidade

## O que é infertilidade?

Infertilidade é não conseguir engravidar após ter feito várias tentativas ao longo de 12 meses. Esta situação pode ser causada por problemas na mulher, com o seu parceiro ou até em ambos. Em cerca de 25% dos casais não existe uma razão objetiva para a sua infertilidade. Se tiver entre 35 a 40 anos de idade e tenha feito várias tentativas de engravidar durante seis meses sem sucesso, peça ao seu médico para que lhe seja feita uma avaliação. Se tem mais de 40 anos ou se tem fatores de risco para infertilidade, como é o caso da endometriose, doença inflamatória pélvica, ou anteriormente tenha feito uma cirurgia pélvica, então deve marcar uma consulta para falar com o seu médico acerca da sua infertilidade.

## Como é feita a avaliação?

Ambos os parceiros devem ser testados. Os homens fornecem uma amostra de sémen para testar a qualidade e o número de espermatozoides. As mulheres devem fazer testes com base no seu historial e exame clínico. Poderão necessitar de realizar análises hormonais (análises ao sangue) para confirmar se estão a ovular (libertação de óvulos do ovário). Adicionalmente, poderá ser necessário realizar exames para procurar bloqueios nas suas trompas de Falópio ou no útero. Isto pode incluir a realização de radiografias ou ecografia depois de colocar um corante no colo do útero. Também pode incluir a observação dos órgãos usando um tubo fino através da vagina (histeroscopia) ou um pequeno corte no abdómen (laparoscopia).

## Como deve ser feito o tratamento?

Se o seu médico não conseguir encontrar uma razão para a sua infertilidade, pode optar por continuar a tentar engravidar durante mais um ano. A sua melhor hipótese de engravidar é nos dias que antecedem a ovulação. Pode utilizar um kit de ovulação para prever quando esta vai acontecer e saber quando convém ter relações sexuais com o seu parceiro. Alguns especialistas em fertilidade recomendam ter relações sexuais a cada dois ou três dias, em vez de em dias específicos.

Outras opções de tratamento incluem a terapia hormonal, com o clomifeno ou o letrozol para ajudar na ovulação, ou outras hormonas para tratar um problema subjacente. Se tiver as trompas obstruídas ou endometriose, pode ser necessário fazer uma cirurgia. Também pode ser necessário consultar um especialista em infertilidade para tratamentos com inseminação intrauterina ou fertilização *in vitro* para ajudar a concretizar a gravidez.

Para além disso, ambos os parceiros devem praticar exercício físico regularmente, limitar o consumo de álcool e evitar tabaco e drogas ilícitas. Se tiver pouco peso, tente atingir um peso saudável para normalizar os seus níveis hormonais. Se tiver excesso de peso, tente perder peso através de uma dieta saudável e de um plano de exercício físico.

**Esta informação não substitui a consulta do seu médico**