



SEQUÊNCIA DIDÁTICA  
PARA O ENSINO DO CICLO  
MENSTRUAL

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ**  
**DEPARTAMENTO DE PÓS-GRADUAÇÃO**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

**JEANINE ALBIERI KISZKA FRANZÃO**

**PRODUÇÃO TÉCNICA**  
**SEQUÊNCIA DIDÁTICA PARA O ENSINO DO CICLO MENSTRUAL**

Material elaborado por Jeanine Albieri Kiszka Franzão como parte do trabalho desenvolvido no Mestrado Profissional em Ensino de Ciência e Tecnologia, do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciência e Tecnologia, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Ponta Grossa.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Siumara Aparecida de Lima

Coorientador: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rita de Cássia da Luz Stadler

**PONTA GROSSA**

**2013**

## sumário

<b>1. APRESENTAÇÃO</b> .....	<b>2</b>
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO</b> .....	<b>3</b>
1.1 O CICLO MENSTRUAL .....	3
1.1.1 Aspectos Anatômicos e Fisiológicos da Menstruação .....	4
1.1.2 Problemas Relacionados ao Ciclo Menstrual.....	9
1.1.3 A Menstruação na Adolescência.....	11
1.2 SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS.....	12
<b>2. APRESENTAÇÃO DA SITUAÇÃO E PRODUÇÃO INICIAL</b> .....	<b>14</b>
<b>3 MÓDULO I: CONHECENDO OS MENINOS E AS MENINAS</b> .....	<b>18</b>
<b>4 MÓDULO II: CONHECENDO O CORPO DA MULHER</b> .....	<b>22</b>
<b>5 MÓDULO III: VARIAÇÃO HORMONAL DO CICLO MENSTRUAL</b> .	<b>26</b>
<b>6 MÓDULO IV: O CICLO MENSTRUAL</b> .....	<b>28</b>
<b>7 MÓDULO V: TPM (TENÇÃO PRÉ-MENSTRUAL)</b> .....	<b>31</b>
<b>8 MÓDULO VI: HIGIENE CORPORAL</b> .....	<b>34</b>
<b>9 MÓDULO VI: MITOS E DÚVIDAS E JOGO</b> .....	<b>35</b>
<b>10 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>39</b>
<b>11 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>40</b>
<b>APÊNDICE A - Apostila de Atividades</b> .....	<b>42</b>

## 1. APRESENTAÇÃO

O presente caderno pedagógico foi elaborado com a finalidade de compartilhar com os docentes uma proposta de intervenção junto a alunos do ensino fundamental, sobre o tema Ciclo Menstrual. A elaboração desse material é fruto da pesquisa de dissertação, realizada pela professora Jeanine Albieri Kiszka Franzão, no Mestrado Profissional em Ensino de Ciência e Tecnologia (UTFPR – Campus Ponta Grossa), sob a orientação das professoras Dr.<sup>a</sup> Siumara Aparecida de Lima e Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rita de Cassia da Luz Stadler.

O objetivo do material é fornecer subsídios teóricos e práticos para a abordagem com os adolescentes, sobre o Ciclo Menstrual, por meio de uma Sequência Didática. As atividades aqui propostas foram realizadas com alunos do 6º ano do ensino fundamental, de uma escola da Rede Estadual de Ensino, na cidade de Ponta Grossa/Pr.

O material apresenta uma proposta de Sequência Didática, os materiais utilizados e propostas de atividades, assim como sugestões e orientações para adaptação dos conteúdos abordados. É válido lembrar que esse material contém apenas sugestões, cada professor, poderá adequar as atividades propostas, baseado na realidade escolar e experiência docente.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO

### 1.1 O CICLO MENSTRUAL

Com o surgimento das primeiras civilizações organizadas, a menstruação passou a ser um dos critérios utilizados para definir a posição da mulher na sociedade.

Civilizações, como a dos babilônicos, sumérios e assírios, criaram o casamento monogâmico, onde o marido tinha os maiores direitos na sociedade, pertencendo a ele o direito de repúdio à esposa, se ela fosse estéril. As mulheres que menstruavam regularmente após o casamento eram consideradas doentes, sendo rejeitadas e fadadas à vida de prostituição.

Em civilizações persas as mulheres que estavam no período da menstruação eram mantidas em isolamento com o direito de sangrar por apenas quatro dias. Se esse limite fosse extrapolado, a mulher era punida com 400 chibatadas, em um ritual de purificação, pois era considerada como possuída por um “mau espírito”.

Também no império romano, a menstruação tinha caráter de impureza, sendo considerado como veneno e sua expulsão mensal era um processo natural de purificação feminino, como afirma Coutinho (1996, p. 35):

No volume de Biologia Humana, Plínio descreve o sangue menstrual como um veneno fatal que corrompe e decompõe a urina, destrói a fertilidade das sementes, mata insetos, define plantas, murcha flores, apodrece as frutas e cega as navalhas.

Essa visão determinou o primeiro tabu em relação à menstruação, ou seja, que o sangue menstrual é impuro e, por este motivo, deve mensalmente ser expulso do corpo feminino.

Com a ascensão do cristianismo, cresceu a ideia de abstenção sexual como meio de servir a Deus. Sendo assim, apenas com o casamento a mulher poderia perder a virgindade, e abster-se da menstruação devido a uma gestação. As religiosas e solteiras deveriam menstruar todos os meses, mantendo a moral e a boa saúde.

Na Renascença ocorreu um grande avanço da medicina, pois ocorreram os primeiros estudos sobre anatomia, porém, por algum tempo esses estudos confundiam a realidade com a fantasia. Estudiosos como Mondino de Lizzi (1275 – 1326) e Leonardo da Vinci (1452 – 1519), no século XV, apresentaram os primeiros desenhos anatômicos do útero. Entretanto, segundo os seus primeiros desenhos, havia uma ligação entre o útero e os seios, pois na época acreditava-se que, quando a mulher encontrava-se grávida, o sangue menstrual transformava-se em leite, justificando assim a falta da menstruação durante a amamentação.

O pesquisador Fallopius de Modena descreveu, no século XVI, pela primeira vez, as trompas de falópio (conhecidas atualmente como tubas uterinas), o corpo lúteo, o hímen e o clitóris.

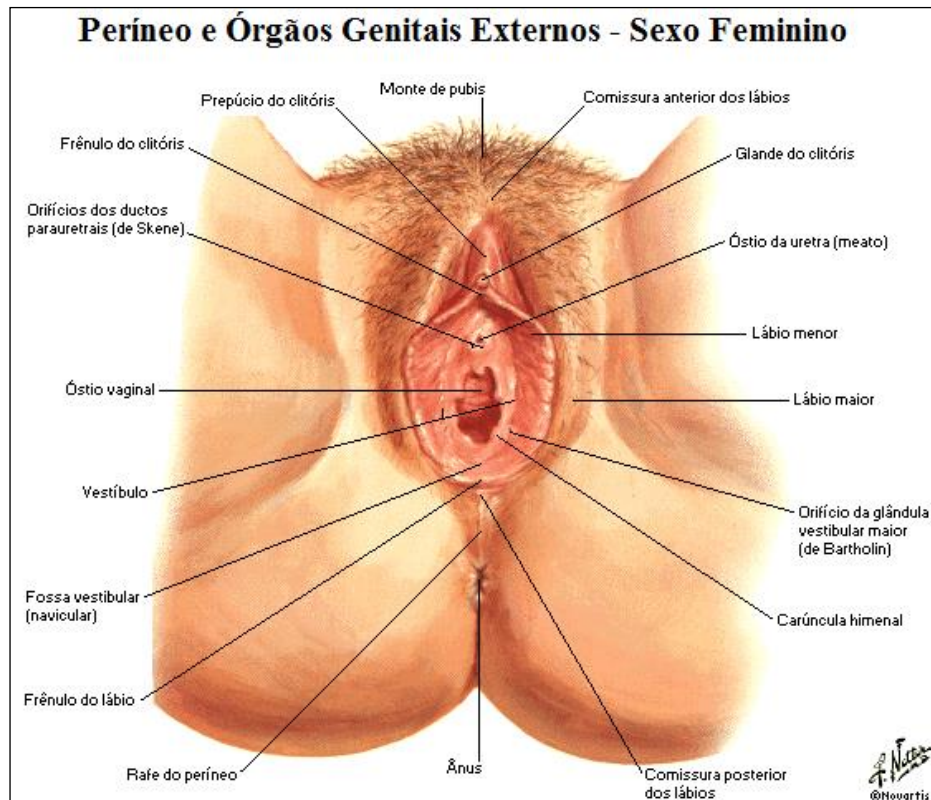
Embora a menstruação fosse vista como algo impuro, a ideia de que ela causava certo alívio a alguns problemas permaneceu por muito tempo. Com a observação do ciclo menstrual, o filósofo Hipócrates percebeu que algumas mulheres sentiam grande alívio de desconfortos como inchaços, dor de cabeça e nervosismo. Essa verificação levou-o a sugerir o uso da sangria como procedimento terapêutico. Como sua posição era de referência na época, consolidou-se a prática da sangria em pacientes de todas as idades e gêneros, como forma de cura a diversas doenças.

Por muito tempo a ideia de Hipócrates reinou na medicina, sendo utilizada por diversas gerações de médicos como forma de cura, perdurando por dois mil anos, até que médicos comprovaram os efeitos maléficos de tal prática, e aboliram esse procedimento.

Porém, apesar de relativo avanço em relação à anatomia do corpo humano, a compreensão completa do ciclo menstrual só ocorreu a partir do século XX, quando houve a descoberta dos hormônios, assim como sua atuação sobre os órgãos do sistema reprodutor feminino e, por consequência na identificação das fases do ciclo menstrual.

### 1.1.1 Aspectos Anatômicos e Fisiológicos da Menstruação

O ciclo menstrual é um evento que ocorre com as mulheres mensalmente, porém, para que se possa compreendê-lo, é necessário inicialmente identificar as estruturas que fazem parte do sistema reprodutor feminino. A figura 1 mostra a genitália externa feminina, em destaque para as seguintes estruturas: monte de púbis, glândula do clitóris, óstio da uretra, lábio maior, lábio menor, óstio vaginal.



**Figura 1: Estruturas externas do sistema reprodutor feminino**  
**Fonte: Netter (2008, CD-ROM)**

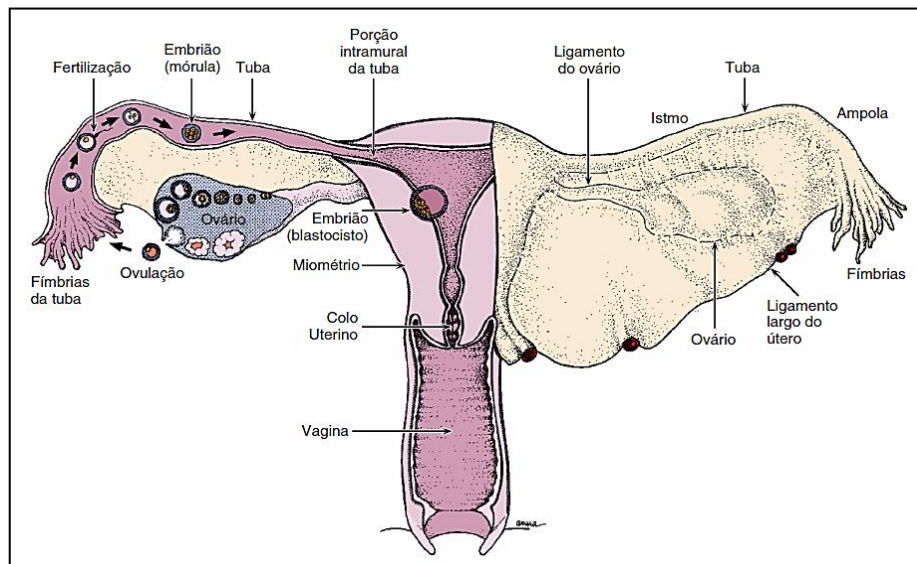
Internamente no sistema reprodutor feminino, há a presença de órgãos como: os ovários, tubas uterinas, útero e vagina. Os ovários são suspensos por ligamentos, sendo localizado um de cada lado do útero. Eles possuem o tamanho de uma amêndoa, e armazenam os folículos ovarianos que se assemelham a uma bola oca, dentro desta estão os ovócitos (que são células germinativas femininas). Ao nascer, uma menina possui em seus ovários cerca de dois milhões de ovócitos, até a puberdade este número cairá para 400.000 (FOX, 2007).

As tubas uterinas são espécies de braços que se implantam no útero uma de cada lado. Sua abertura se dá na cavidade abdominal, com prolongamentos chamados de fímbrias, próximo aos ovários. As fímbrias capturam o óvulo, que é

encaminhado até o útero através das tubas uterinas (FOX, 2007). Essas tubas possuem um revestimento interno composto por um epitélio ciliado.

O útero é o órgão muscular oco, sendo composto por três camadas: perimétrio (camada de tecido conjuntivo mais externa); miométrio (camada intermediária formada por músculo liso) e o endométrio (camada interna que sob ação de hormônios desenvolve as artérias espirais que promovem o espessamento dessa camada). Esse órgão pode medir entre 7,5 cm de comprimento, 5 cm de largura, pesando aproximadamente 90 gramas (MOORE, DALLEY, 2001).

Do útero forma-se o colo que se abre na vagina, que é um tubo muscular pelo qual ocorre o coito e a liberação da menstruação. As estruturas que compõem o sistema reprodutor feminino interno podem ser visualizadas na figura 2.



**Figura 2: Estruturas internas do sistema reprodutor feminino**  
**Fonte: Junqueira (2008 – CD-ROM)**

Muitas mulheres associam a menstruação ao incômodo, a dor, ao período de eliminar as impurezas do corpo, sentimentos de vergonha, tratando o assunto com certo pudor (VASCONCELLOS, 2004). Porém, este evento que pode ser explicado cientificamente possui uma definição fisiológica. Para Fox (2007), o ciclo menstrual ocorre com intervalos de aproximadamente um mês, no qual os hormônios produzem alterações nos ovários e no útero, resultando na menstruação.

Por definição, a menstruação é “[...] o desprendimento periódico da camada funcional do endométrio a qual aumenta de espessura antes da menstruação sob a estimulação dos hormônios [...]” (FOX, 2007, p. 662). Outra definição é a descrita



por Bastos (1998, p. 54), “a menstruação é a perda sanguínea periódica e cíclica que ocorre na vida da mulher, da menarca à menopausa”.

As alterações rítmicas que ocorrem durante o ciclo menstrual resultam da secreção de hormônios, controlados pelo sistema endócrino, possuindo papel fundamental no ser humano. Pois é esse sistema responsável pela produção de hormônios a fim de desenvolver tarefas específicas e diversas que vão desde o controle do crescimento à defesa imunológica. Sua atuação no organismo humano é definida por Berenstein (2001, p. 19):

Para efeito didático, consideramos toda substância hormonal como um mensageiro bioquímico que parte de seu local de origem (uma glândula ou conjunto de células com capacidades para produzi-lo), através da corrente circulatória, em direção a algum tecido ou célula que necessite de sua ação. Ele interfere na função de outro órgão para manter seu equilíbrio ou executar uma tarefa específica.

Os principais hormônios do ciclo menstrual são: o estrogênio e a progesterona, produzidos nos ovários; e LH (hormônio luteinizante) e o FSH (hormônio folículo estimulante), produzidos na hipófise. As variações de concentração desses hormônios resultam em eventos que ocorrem nos ovários e no útero, culminando na menstruação.

Para compreensão do ciclo menstrual é válido lembrar que: “O ciclo menstrual é como o próprio nome diz, **periódico mensal** (ciclo seleniano); sua duração é calculada em 28 dias” (DOUGLAS, 2006, p. 1135, grifo do autor), No entanto, deve-se considerar que algumas mulheres possuem um ciclo curto com 20 dias, ou ainda longo com 45 dias, porém, os fenômenos que ocorrem são sempre os mesmos, possuindo assim apenas as variações temporais (GUYTON, HALL, 2006). Em se tratando de um ciclo, é habitual iniciar a sua compreensão a partir de seu evento máximo, a menstruação, assim o primeiro dia da menstruação é também definido como o primeiro dia do ciclo.

As fases do ciclo menstrual, suas variações hormonais e efeitos nos ovários e útero estão sintetizados no quadro1:

FASE DO CICLO		ALTERAÇÕES HORMONAIS		ALTERAÇÕES TECIDUAIS	
Ovariano	Endometrial	Hipófise	Ovário	Ovariana	Endometrial
<b>Folicular (1º ao 4º dia)</b>	Menstruação	Baixa concentração de FSH e LH	Baixa concentração de progesterona e estrogênio	Inicia o crescimento dos folículos primários	Descolamento do endométrio
<b>Folicular (5º ao 13º dia)</b>	Proliferativa	Discreto aumento de concentração LH e FSH	FSH estimula a produção de estrogênio	FSH estimula o desenvolvimento do folículo	Aumento da espessura do endométrio
<b>Ovulatório (14º dia)</b>	Proliferativa	Aumento do estrogênio estimula o pico de LH. Aumento discreto do FSH	Inicia a redução de liberação de estrogênio	Liberação do ovócito	Estimula o crescimento da camada funcional do endométrio
<b>Lútea (15º ao 28º dia)</b>	Secretora	Diminuição do LH e FSH	Aumento da secreção de estrogênio e progesterona	Desenvolvimento do corpo lúteo	Endométrio aumenta de espessura.

**Quadro 1: Fases do ciclo menstrual**

Fonte: adaptado de FOX (2007, p. 664).

Os hormônios que fazem parte do controle do ciclo menstrual não causam apenas alterações fisiológicas na mulher, sendo também são responsáveis por características psicológicas e comportamentais.

O estrogênio é um hormônio liberado na corrente sanguínea na primeira metade do ciclo menstrual. Ele age, estabelecendo mais conexões entre as células nervosas, determinando características psicológicas típicas desse período, como: a postura sedutora; sexualidade aflorada; reduz as taxas de estresse. A intuição feminina mais aguçada neste período também se deve ao fato da maior concentração de estrogênio, bem como a ação antidepressiva resultando assim em um período de bom humor, o comportamento mais criativo, comunicativo e com maior facilidade de adaptação a situações diferentes (BERENSTEIN, 2001).

Fisiologicamente o estrogênio altera a textura da pele, apresentando-se mais sedosa, brilhante, com a liberação de ferormônios; o olfato e o paladar ficam mais apurados e ocorre a redução do apetite (DOUGLAS, 2006).

Após a ovulação, ocorre a formação do corpo lúteo, responsável pela produção do hormônio progesterona, ou seja, na segunda metade do ciclo. Sua

principal função é preparar o corpo feminino para uma gravidez e, devido a isso, seu efeito produz reações físicas e psicológicas diferentes da fase em que está presente o estrogênio.

Dentre essas reações poderá haver mudanças comportamentais, na mulher, como: postura mais reservada; maior sensibilidade; chora com facilidade; desenvolve instinto materno; lapsos de memória; comportamento autodestrutivo e irritabilidade.

No âmbito fisiológico, a mulher sente-se cansada, com sono, com o corpo mais inchado, a pele apresenta aspecto opaco, aumento de peso e da temperatura corporal e aumento da compulsão alimentar.

Torna-se oportuna a apresentação de alguns vocábulos importantes a respeito do ciclo menstrual, como: *hipermenorréia*: quando a menstruação dura mais de cinco dias; *hipomenorréia*: quando a menstruação dura menos de dois dias; *amenorréia*: falta de menstruação (BASTOS, 1998).

Em seguida são descritos problemas que algumas mulheres enfrentam antes ou durante o período menstrual.

### 1.1.2 Problemas Relacionados ao Ciclo Menstrual

Logo após a fase em que a progesterona está no seu nível mais elevado, algumas mulheres podem passar pela tensão pré-menstrual (TPM), sendo definido por Bastos (1998, p. 106) como:

o conjunto de sintomas e sinais, integrados por desânimo, distensão abdominal, turgescência mamária, mastodínia, perturbações do sono, irritabilidade nervosa e ansiedade, que se manifestam alguns dias antes da menstruação e desaparecem ao início da perda sanguínea.

Embora existam mais de 150 sintomas descritos para a TPM, não é possível detectá-los por meio de um exame, necessitando da contínua observação das alterações corporais e psicológicas decorrentes do ciclo menstrual. A TPM é classificada em quatro tipos principais, segundo Berenstein, (2001, p. 140):

- Tipo A (ansiedade): predominância de sintomas ansiosos, como pressa, agitação, instabilidade de humor e agressividade.
- Tipo C (compulsão por comida): predominância da compulsão alimentar irresistível, em especial, por doces, principalmente o chocolate.
- Tipo D (depressão): predominância de sintomas depressivos nos 15 dias que antecedem a menstruação.
- Tipo H (hídrico): ocorrência de inchaço nos seios, (deixando as mamas extremamente doloridas), distúrbio do sistema nervoso central causando dores de cabeça e musculares.

É importante destacar que para ser considerado TPM, os sintomas devem estar associados à menstruação. Por meio de estudos, levantou-se a ocorrência dos sintomas mais frequentes: “[...] cansaço (92%), irritabilidade (91%), distensão abdominal (90%), tensão nervosa (89%), sensibilidade nas mamas (85%), variação de humor (81%), depressão (80%), maior desejo de comer (78%)” (COUTINHO, 1996, p. 98).

Como a TPM é uma doença que associa sintomas físicos e psíquicos, seu tratamento inclui mais de um órgão e deve sempre ter acompanhamento médico. Porém, a mulher pode se utilizar de recursos que contribuam para minimizar os sintomas típicos da TPM, sendo estes: alimentação saudável e equilibrada, pobre em sal e prática de exercícios físicos regulares.

Além da TPM, a mulher também pode passar por outro desconforto, a dismenorreia, ou chamada de cólica menstrual. Para Coutinho (1996, p.109), “A dismenorréia resulta principalmente das contrações irregulares e prolongadas ou contraturas que provocam a hipóxia (redução do oxigênio) da musculatura uterina (cãibras) e conseqüentemente dor espasmódica intensa”. As dores podem ser tão intensas a ponto de causar sudorese, diarreia, tontura e até perda de consciência.

Existem dois tipos de dismenorreia, como explica Coutinho (1996, p. 110): as espasmódicas, “cólicas que aparecem no primeiro dia de sangramento, vêm em ondas e desaparecem, para logo voltar com igual intensidade”, e a congestiva, “dor pesada que começa antes do sangramento aparecer”.

Além da TPM e da dismenorreia, um problema frequente neste período é a enxaqueca, que surge na fase pré-menstrual e pode durar por vários dias, possuindo duas fases: a primeira, “[...] fotofobia e distúrbios visuais, com pontos e estrelas luminosas que se deslocam no campo visual em diversas direções.”, seguida imediatamente de uma fase chamada de luminosa “[...] parte do campo visual escurece e a paciente enxerga apenas uma parte do que olha” (COUTINHO, 1996,

p. 110). Além desses sintomas, pode-se acrescentar-se, ainda, a diarreia, náuseas e vômitos.

Segundo Fernandes e Silva (2010), cerca de 50% a 80% das mulheres em idade reprodutiva sofrem de um problema pré-menstrual, a endometriose, que vem crescendo entre as mulheres devido ao estilo de vida que possuem atualmente, como por exemplo, a gestação tardia, a redução no número de filhos.

A endometriose é a liberação de fragmentos do revestimento interno do útero e endométrio, que ocorre durante a menstruação, sendo levado à cavidade abdominal pelas tubas uterinas e instalando-se nos órgãos pélvicos. Pode causar dor intensa na região pélvica, no período menstrual e nas relações sexuais. Pode surgir após a menarca e causar a infertilidade feminina (COUTINHO, 1996).

### 1.1.3 A Menstruação na Adolescência

A adolescência é uma fase marcante para qualquer pessoa, pois nela ocorrem mudanças, não apenas comportamentais, mas também físicas, resultantes da ação de hormônios que são liberados a partir desta fase da vida provocando o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários

Nas meninas, os caracteres sexuais secundários são: desenvolvimento das mamas; crescimento de pelos nas regiões genitais; corpo mais acinturado; preparação dos órgãos internos do sistema reprodutor para a menarca (DOUGLAS, 2006).

Para as adolescentes, a menarca tem uma grande repercussão. Em estudo, Brêtas et.al (2012) fizeram um levantamento com 17 adolescentes a respeito do significado da menarca para elas, e concluíram que, para a maioria, é o marco da passagem da fase infantil para a adolescência, sendo que, a partir dela que a menina assume um novo papel perante a família e a sociedade.

A menarca ocorre na grande maioria entre os 12 ou 13 anos de idade, como o fato dos primeiros ciclos serem anovulatórios, ou seja, não ocorre a liberação de um óvulo, o sangramento, portanto, se deve pela privação hormonal (DOUGLAS, 2006).

Os intervalos entre as menstruações também são muito inconstantes nesta fase, podendo variar entre 21 a 45 dias e a tendência em estabilizar o intervalo entre

os ciclos ocorre geralmente após seis anos depois da menarca. A instabilidade no ciclo é um dos fatores que aumentam a possibilidade da ocorrência da Síndrome dos ovários policísticos em algumas adolescentes (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2006).

Muitas dessas particularidades se devem ao fato da imaturidade que ocorre na fase da adolescência no eixo hipotálamo-hipófise-ovário, ocorrendo, com o passar do tempo, a estabilização desse eixo, normalizando, assim, o ciclo (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2006).

Em adolescentes, as cólicas tendem a ser mais intensas, pois “[...] a dilatação do colo do útero é mais lenta e a expulsão do conteúdo uterino torna-se mais difícil, o que transforma contrações completas em contraturas, que são contrações prolongadas como câibras musculares” (COUTINHO, 1996, p.91).

Além de todos os eventos fisiológicos que ocorrem na menstruação, existem também a os fatores culturais, que incluem os tabus que são passados por gerações e perduram até hoje, como: o fato da menstruação ser considerada como impureza que deve ser expulsa do corpo; alguns tabus como: evitar a prática do sexo, não lavar a cabeça, não andar descalça, evitar a ingestão de certos alimentos, sob pena de morrer ou do sangue menstrual “subir para a cabeça” (BRÊTAS et. al., 2012).

Esses são apenas alguns dos desafios que o professor de Ciências enfrenta ao ensinar sobre o ciclo menstrual, uma vez que esse tema reserva um conteúdo denso e cercado de tabus e representações culturais e sociais. Diante disso, o professor deve elaborar maneiras de ensinar sobre esse tema, mas sem desconsiderar o conhecimento prévio desse aluno, no próximo capítulo veremos como as sequências didáticas podem auxiliar nesse processo.

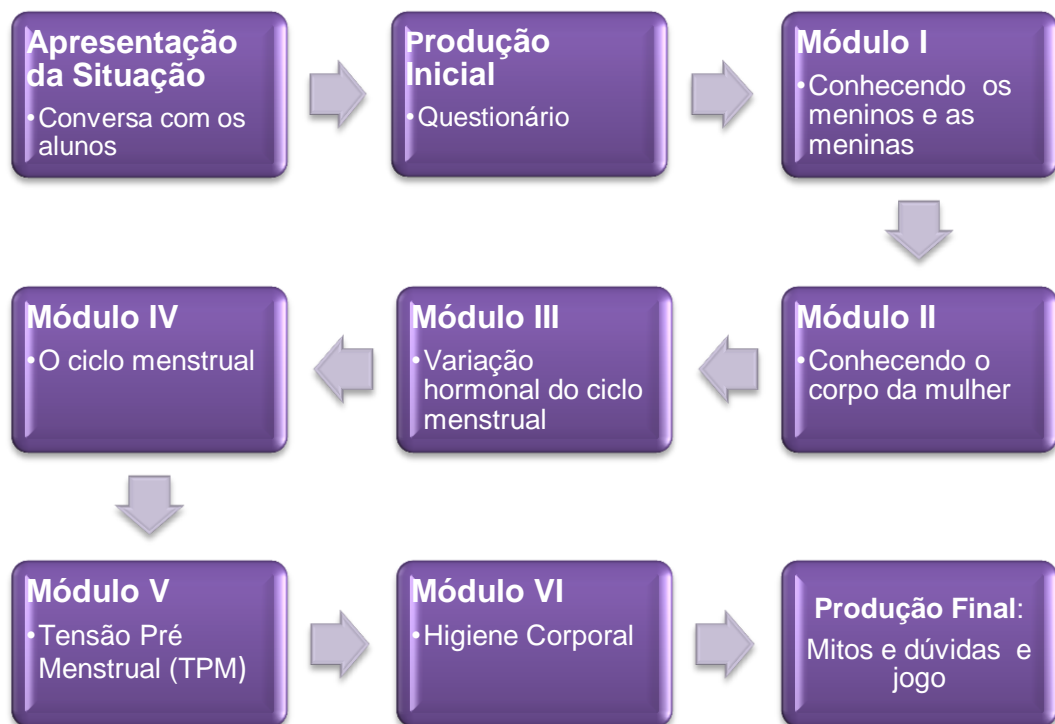
## 1.2 SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS

Sequência didática é uma estratégia de ensino adequada para o professor que pretende ensinar seus alunos partindo dos conhecimentos mais simples até os mais complexos, considerando como subsídios seus conhecimentos prévios.

Fundamentalmente as sequências didáticas são estruturadas nas mesmas bases, ficando a critério do professor a adaptação do conteúdo atendendo aos

requisitos básicos que são, segundo Dolz; Noverraz; Schneuwly (2004, p. 98) a apresentação da situação; produção inicial, módulos e produção final.

A seguir é apresentada o esquema da sequência didática elaborada para esse trabalho, segundo o modelo proposto por Dolz; Noverraz; Schneuwly (2004), sendo formada pela apresentação da situação, produção inicial, 6 módulos, e a produção final, como se pode observar na figura 3:



**Figura 33: Esquema da sequência didática do ciclo menstrual**  
Fonte: adaptado de DOLZ; NOVERRAZ; SCHNEUWLY (2004, p. 98)

A seguir apresentam-se a descrição das atividades propostas na sequência didática apresentada na figura anterior.

## 2 APRESENTAÇÃO DA SITUAÇÃO E PRODUÇÃO INICIAL

### Objetivos:

- ✓ Apresentar a proposta de trabalhos aos alunos;
- ✓ Verificar o interesse dos alunos pelo tema;
- ✓ Levantar os conhecimentos prévios dos alunos acerca do tema abordado.

### Materiais Necessários:

- ✓ Questionário impresso (Quadro 2).

### Procedimentos:

Por meio da explicação dialogada, explicar os objetivos centrais do projeto, levantando a relevância do tema para os adolescentes.

É importante nesse momento estabelecer um clima de confiança e diálogo, aproveitando para questionar sobre os temas de interesse dos alunos, para abordagens futuras.

Em seguida, orientar os alunos em relação ao preenchimento do questionário, destacando a importância da sinceridade ao responder as questões.





IDADE: \_\_\_\_\_

SEXO:

Feminino  Masculino 

1. Para você o que é ciclo menstrual?

---

---

2. Que cuidados a mulher precisa ter durante o período em que está menstruando? Nesta questão pode ser marcada mais de uma alternativa.

- Não molhar a cabeça.
- Alimentação adequada.
- Não ter relações sexuais.
- Não sair no vento.
- Cuidados com a higiene
- Outros. Quais?

---

---

3. O que geralmente sente uma mulher durante o período em que está menstruando?

- Dor de cabeça.
- Dor no corpo.
- Cólicas.
- Muito feliz
- Nenhuma alteração.
- Outros. Quais?

---

---

4. Você teria alguma dica para dar a uma mulher que está no período menstrual?

---

---

5. As pessoas costumam usar vários termos para nomear a menstruação, ou indicar que uma mulher está menstruando, como por exemplo \_\_\_\_\_ . Você conhece outros? Quais?

---

---

6. Quando você tem dúvidas sobre assuntos relacionados à sexualidade, para quem ou aonde você busca informações?

- Mãe
- Pai
- Irmão/ Irmã
- Amigos
- Internet
- Revistas
- Jornal
- Outros. Quais? \_\_\_\_\_

As questões nº 7 a 10 são direcionadas para as **MENINAS**:

7. Você já menstruou?

- Sim
- Não

Se a resposta for SIM, em que idade ocorreu a sua primeira menstruação?  
\_\_\_\_\_.

8. Alguma pessoa já conversou com você sobre menstruação?

- Sim
- Não

Se a resposta for sim, marque a alternativa da pessoa que conversou sobre esse assunto com você pela primeira vez:

- Mãe
- Avó
- Tia
- Amiga
- Professora
- Pai
- Outros. Quem? \_\_\_\_\_

9. Qual a orientação mais marcante que essa pessoa falou a você?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Você costuma fazer alguma anotação sobre a sua menstruação?

- Sim
- Não

Qual? \_\_\_\_\_

**Quadro 2: Questionário para levantamento dos conhecimentos prévios**

**Fonte: autoria própria**



### 3 MÓDULO I: CONHECENDO OS MENINOS E AS MENINAS

#### Objetivos:

- ✓ Levantar as diferenças fisiológicas entre meninos e meninas;
- ✓ Discutir as diferenças comportamentais entre ambos os sexos;
- ✓ Identificar os caracteres sexuais primários e secundários femininos e masculinos.

#### Assuntos Específicos:

- ✓ Caracteres sexuais primários e secundários.

**Materiais necessários:** aparelho de som, música: “Xote das meninas” (Luiz Gonzaga) e “Eu não vou me adaptar” (Araldo Antunes), fichas para anotações.

#### Desenvolvimento:

1. Solicitar aos alunos que se reúnam em grupos para a realização da atividade.
2. Orientá-los a discutir com os colegas a fim de identificar quais mudanças físicas e comportamentais foram observadas no decorrer do último ano e anotar em uma folha.
3. Cada grupo deverá expor suas conclusões aos colegas da sala.
4. Em seguida os alunos ouvirão as músicas: “Xote das meninas” (Luiz Gonzaga) e “Eu não vou me adaptar” (Araldo Antunes) quadro 3.
5. Três grupos analisarão a música “Xote das meninas” (Luiz Gonzaga); e três grupos analisarão a música “Eu não vou me adaptar”, cada grupo deverá colar a letra da música na folha de anotações destacando as frases que indicam algumas mudanças que estão descritas pelo autor.
6. Socialização das características levantadas nas músicas, relacionando com as características sexuais primárias e secundárias, procurando esclarecer quais são as mudanças físicas e comportamentais que ocorrem na adolescência.

#### Avaliação:

- Atividade avaliativa em que os grupos devem marcar as características sexuais secundárias (figura 4).

- O professor poderá utilizar a atividade do módulo I da apostila de atividades (Apêndice A) como tarefa de casa.



A música “Não vou me adaptar” está disponível no endereço:

<http://www.youtube.com/watch?v=2rGA1olf-ZI>

A música “Xote das meninas” está disponível no endereço:

<http://www.youtube.com/watch?v=zT8y4brLke0>



Para que os alunos possam se sentir mais à vontade é interessante a atividade ser realizada em outro espaço da escola: pátio, quadra. Ou com os alunos sentados em círculo no chão.



### **Sugestões de Anotações:**

Definições sobre características primárias e secundárias;  
Definição da simbologia: ♀ e ♂

#### **Não Vou Me Adaptar**

**Interpretação: Nando Reis**

**Composição: Arnaldo Antunes**

Eu não caibo mais nas roupas que eu cabia  
Eu não encho mais a casa de alegria  
Os anos se passaram enquanto eu dormia  
E quem eu queria bem me esquecia

#### **Refrão**

**Será que eu falei o que ninguém ouvia?  
Será que eu escutei o que ninguém dizia?  
Eu não vou me adaptar, me adaptar (3x)**

Eu não tenho mais a cara que eu tinha  
No espelho essa cara já não é minha  
É que quando eu me toquei achei tão estranho  
A minha barba estava deste tamanho

#### **Refrão**

Eu não caibo mais nas roupas que eu cabia  
Eu não encho mais a casa de alegria  
Os anos se passaram enquanto eu dormia  
E quem eu queria bem me esquecia

#### **Refrão**

Eu não tenho mais a cara que eu tinha  
No espelho essa cara já não é minha  
Mas é que quando eu me toquei achei tão estranho  
A minha barba estava deste tamanho

#### **Refrão**

#### **O Xote Das Meninas**

**Interpretação: Luiz Gonzaga**

**Composição: Luiz Gonzaga / Zé Dantas**

Mandacaru  
Quando fulora na seca  
É o sinal que a chuva chega  
No sertão  
Toda menina que enjôa  
Da boneca  
É sinal que o amor  
Já chegou no coração...

Meia comprida  
Não quer mais sapato baixo  
Vestido bem cintado  
Não quer mais vestir timão...

#### **Refrão**

**Ela só quer  
Só pensa em namorar  
Ela só quer  
Só pensa em namorar...**

De manhã cedo já tá pintada  
Só vive suspirando  
Sonhando acordada  
O pai leva ao dotô  
A filha adoentada  
Não come, nem estuda  
Não dorme, não quer nada...

**Refrão** Mas o dotô nem examina  
Chamando o pai do lado  
Lhe diz logo em surdina  
Que o mal é da idade  
Que prá tal menina  
Não tem um só remédio  
Em toda medicina...

#### **Refrão**

**Quadro 3: Músicas “Não vou me adaptar” e “Xote das meninas”**

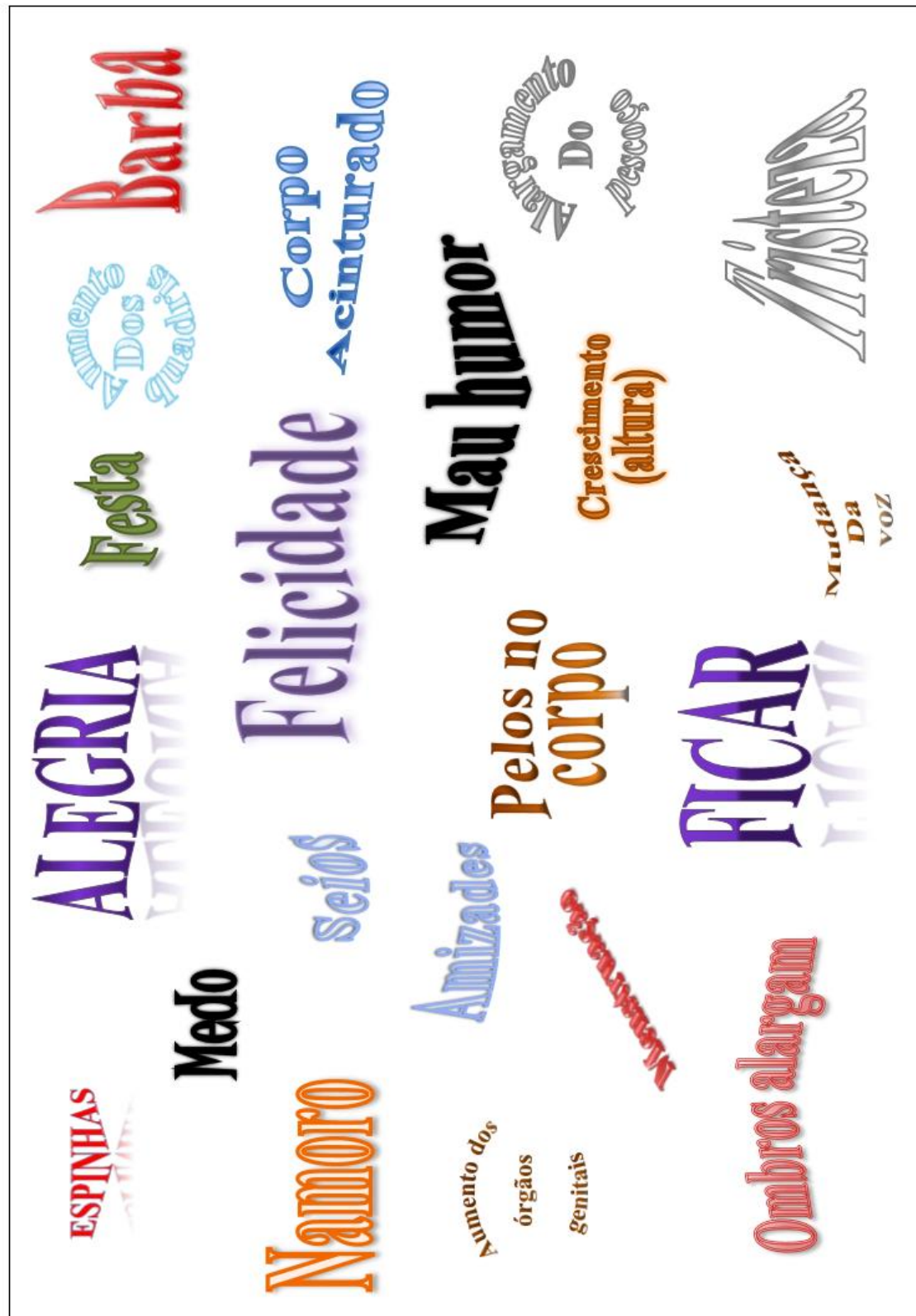


Figura 4: Atividade sobre as características secundárias  
 Fonte: autoria própria



## 4 MÓDULO II: CONHECENDO O CORPO DA MULHER

### Objetivos:

- ✓ Identificar os órgãos e estruturas que compõem a anatomia interna e externa do sistema reprodutor feminino;
- ✓ Conhecer a função dos órgãos e estruturas do sistema reprodutor feminino.

### Assuntos Específicos:

- ✓ - Anatomia interna e externa do sistema reprodutor feminino.

**Materiais necessários:** modelo anatômico do aparelho reprodutor feminino, peças contendo o nome e função de cada órgão do sistema reprodutor feminino (Figura 5).

### Desenvolvimento:

- Entregar a cada grupo o material para a montagem do sistema reprodutor feminino, contendo o tabuleiro, os órgãos e estruturas, as cartas com os nomes das estruturas, e as cartas com a função de cada estrutura.
- O grupo deverá inicialmente montar o quebra cabeça a partir de seus conhecimentos prévios, sem utilizar as peças com os nomes e função.
- O professor deverá acompanhar a montagem de cada grupo, fotografar se necessário, em seguida cada grupo desmontará seu quebra cabeça.
- O professor apresentará um banner institucional e modelo anatômico contendo o sistema reprodutor feminino interno e externo, explicando cada órgão e estrutura e função para o sistema reprodutor.
- Os novos termos conhecidos durante a aula serão registrados no dicionário de termos técnicos.
- Serão levantados e discutidos os termos pejorativos comumente utilizados para os órgãos e estruturas do sistema reprodutor feminino.
- Em seguida os alunos voltam a montar o quebra cabeça, procurando corrigir as falhas anteriores, sendo que, desta vez as peças com o nome das estruturas devem estar relacionadas.

### Avaliação:

- Análise das produções de cada grupo com o material disponibilizado. Registro dos conceitos novos no dicionário de termos técnicos.
- Atividades do módulo II da apostila.



Pesquise também esse simulador:

[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/dezembro2011/biologia\\_simuladores/9reproducao.swf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/dezembro2011/biologia_simuladores/9reproducao.swf)





### Sugestões de anotações:

- Breve descrição sobre: ovário, útero, tubas uterinas, vagina, clitóris, óvulos, lábios maiores e menores.

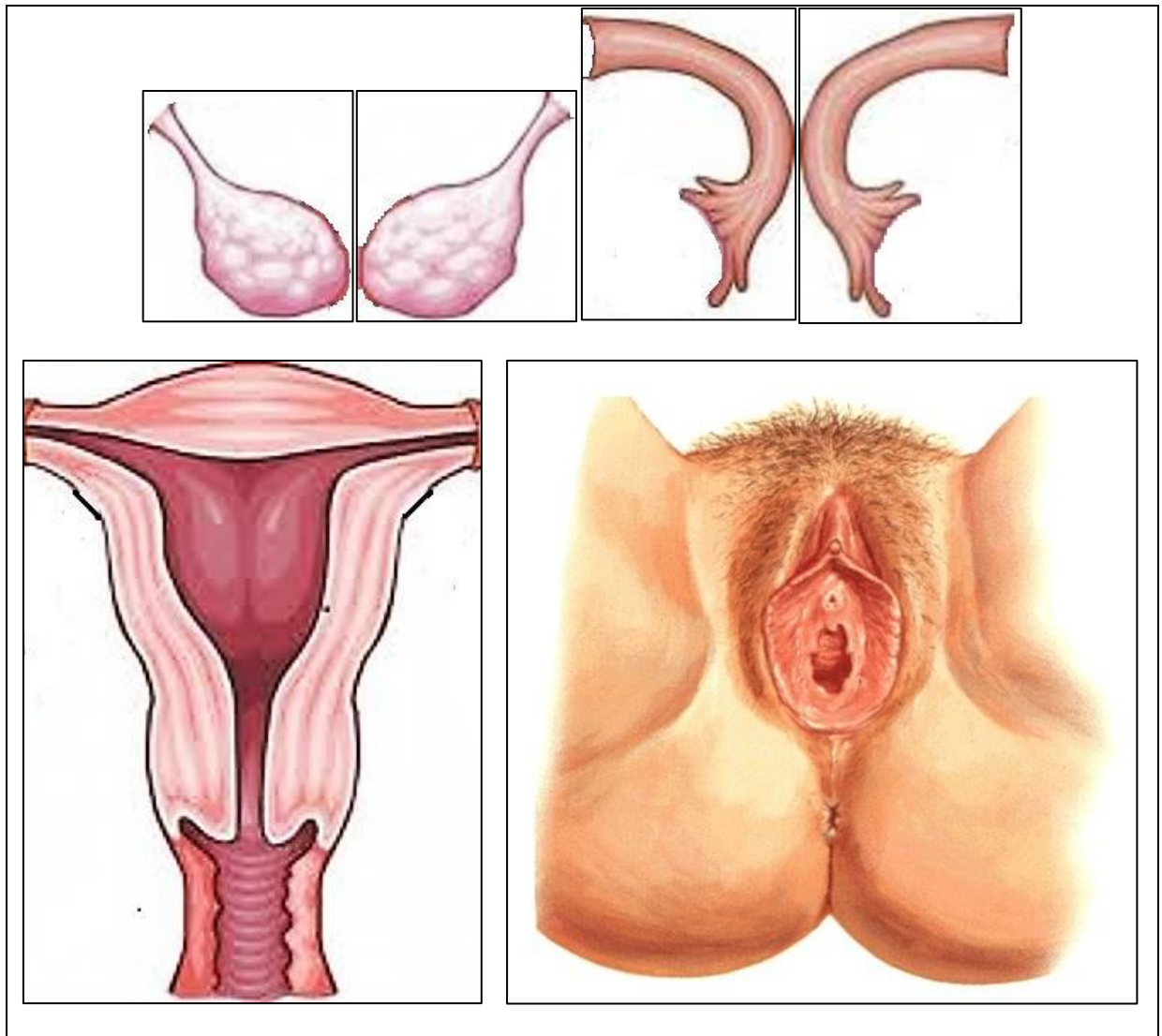


Figura 5: Peças do quebra cabeças  
Fonte: autoria própria

## Cartas do quebra cabeças.

ÚTERO

TUBA ÚTERINA

OVÁRIO

URETRA

CLITÓRIS

LÁBIO MENOR

CANAL VAGINAL

LOCAL ONDE OCORRE A  
IMPLANTAÇÃO DO EMBRIÃO  
NA GESTAÇÃO

PERMITE O DESLOCAMENTO  
DO ÓVULO ATÉ O ÚTERO

PERMITE A PASSAGEM DA  
A URINA PARA O MEIO  
EXTERNO

ÓRGÃO ASSOCIADO AO  
PRAZER SEXUAL

SISTEMA REPRODUTOR  
FEMININO

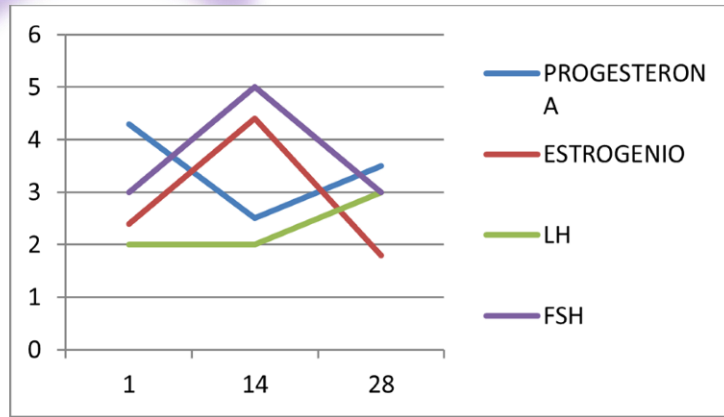
ANOS

VAGINA

LÁBIO MAIOR

CANAL POR ONDE FLUI O  
SANGUE MENSTRUAL

AMADURECE E LIBERA OS  
ÓVULOS



## 5 MÓDULO III: VARIAÇÃO HORMONAL DO CICLO MENSTRUAL

### Objetivos:

- ✓ Identificar os hormônios responsáveis pelo controle do ciclo menstrual;
- ✓ Conhecer as glândulas que produzem os hormônios do ciclo menstrual;
- ✓ Compreender a atuação dos hormônios do ciclo menstrual.

### Assuntos Específicos:

- ✓ Ação dos hormônios sexuais femininos.

**Materiais utilizados:** Painel institucional do sistema endócrino.

### Desenvolvimento:

- Iniciar a aula procurando saber se os alunos têm algum conhecimento prévio sobre o assunto, por meio de questionamentos.
- Explicação oral dialogada dos hormônios femininos em relação ao local onde são produzidos, e quais alterações sua ação provoca na mulher.
- Leitura coletiva do texto da apostila de atividades.

### Avaliação:

- Preenchimento do mapa conceitual, sobre os hormônios sexuais femininos e sua atuação no corpo da mulher.



**Sugestões de anotações no dicionário:**  
Definições sobre os hormônios: LH, FSH,  
Progesterona, Estrogênio.



Professor, você poderá elaborar outro modelo de atividade avaliativa como um caça palavras.  
Seria um bom momento para abordar o conteúdo sobre as glândulas endócrinas, exócrinas e apócrinas.

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



## 6 MÓDULO IV: O CICLO MENSTRUAL

### Objetivos:

- ✓ Compreender as fases do ciclo menstrual: proliferativa, secretora e menstrual;
- ✓ Conhecer as alterações fisiológicas que ocorrem durante essas fases;
- ✓ Identificar as alterações psicológicas que ocorrem nas referidas fases.

### Assuntos Específicos:

- ✓ Fases do ciclo menstrual.

**Materiais utilizados:** vídeo “Tudo sobre menstruação”, calendários impressos (Figura 6).

### Desenvolvimento:

- Motivação inicial com o vídeo “Tudo sobre menstruação”. Em seguida levantar as percepções dos alunos a respeito do vídeo;
- Explicar as fases (menstrual, proliferativa, ovulatória, secretora) do ciclo menstrual regular de 28 dias, destacando as alterações que ocorrem no útero e no ovário;
- Solicitar aos alunos que simulem nos calendários, dois meses de um ciclo menstrual, marcando os dias em que ocorrem as fases: menstrual (M), proliferativa (FP), ovulatória (O), secretora (FS);
- Após a correção dos calendários o professor poderá explicar sobre os conceitos menopausa e menarca. Assim, como os mitos a respeito da menstruação ser vista como algo impuro e sujo, prática de relações sexuais durante esse período.

### Avaliação:

- Ocorrerá por meio da análise dos calendários preenchido pelos alunos com a simulação do ciclo menstrual.



Acesse também os simuladores:

<http://rived.mec.gov.br/modulos/biologia/sexualidade/atividade4.htm>

ou:

[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/dezembro2011/biologia\\_simuladores/9reproducao.swf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/dezembro2011/biologia_simuladores/9reproducao.swf)



**Sugestões de anotações no dicionário:**

Breve descrição das fases do ciclo menstrual.

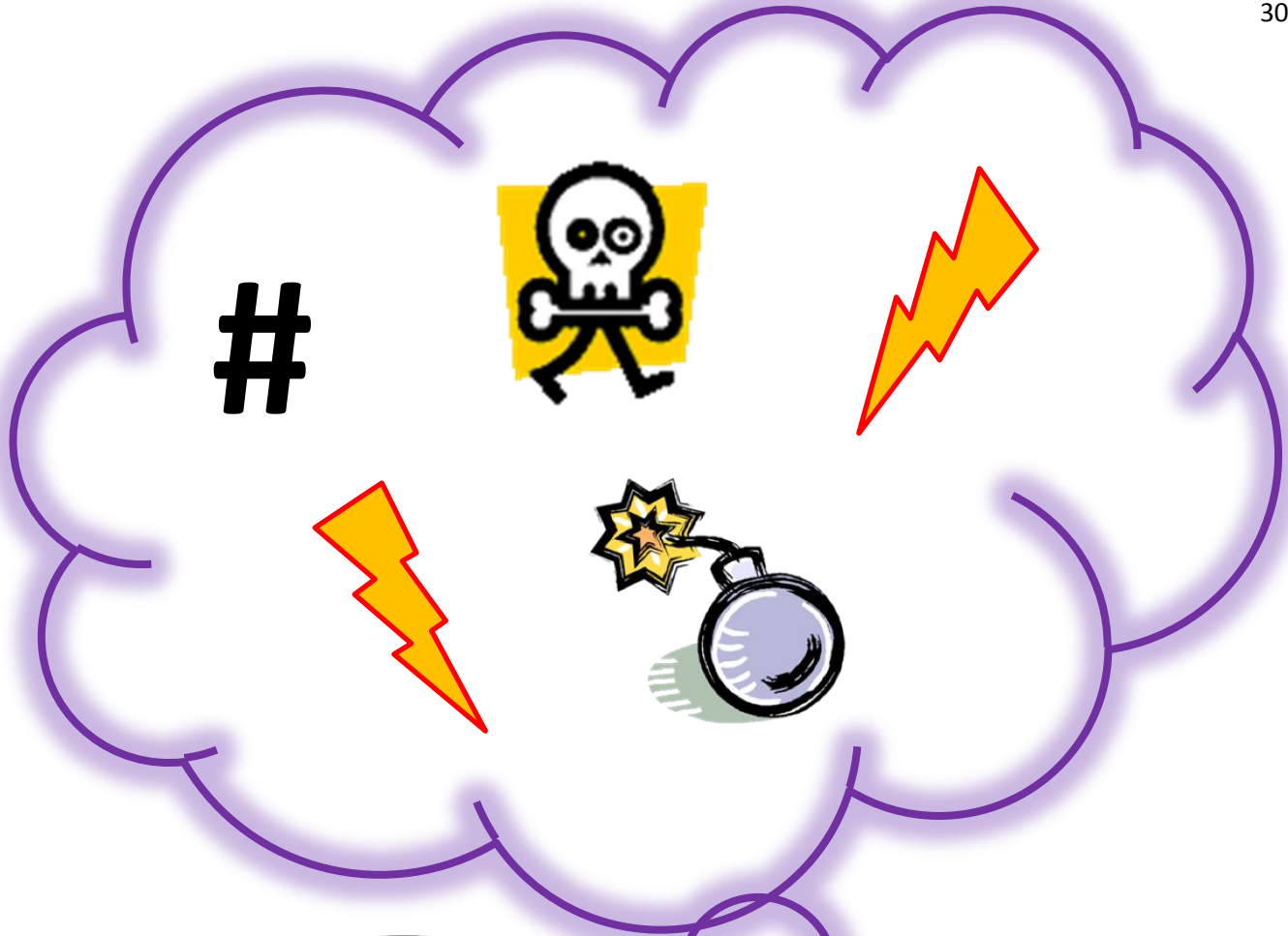
Definições sobre: menarca menopausa



O professor pode solicitar aos alunos que elaborem desenhos mostrando as características do útero e do ovário em cada fase do ciclo.



**Figura 6: Modelo de Calendário**  
**Fonte: Autoria própria**





## 7 MÓDULO V: TPM (TENÇÃO PRÉ-MENSTRUAL)

### Objetivos:

- ✓ Conhecer os principais sintomas da TPM;
- ✓ Identificar algumas formas de amenizar esses sintomas.

### Assuntos Específicos:

- ✓ Tensão pré-menstrual.

**Materiais utilizados:** Texto “A dor de Mariane” (Anexo 1), folhas para elaboração dos cardápios (Figura 7).

### Desenvolvimento:

- Leitura de motivação por meio do texto “A dor de Mariane”, discussão e levantamento dos pontos relevantes do texto;
- Por meio da explicação oral dialogada, levar os alunos a identificarem os principais sintomas da TPM. Assim como, identificar as formas de amenizar os sintomas da TPM, por meio da alimentação equilibrada;
- Repassar a lista de alimentos que podem amenizar os sintomas da TPM. Dividir os alunos em equipes e solicitar que elaborem um cardápio para as seguintes refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, a partir dos alimentos da preferência do grupo;
- Pedir aos alunos que mostrem aos colegas o cardápio que elaboraram. É importante nesse momento que o professor também destaque a importância de uma alimentação equilibrada, não apenas para o controle dos sintomas da TPM, mas também para manter uma vida saudável. Outro ponto a ser abordado é a respeito do mito sobre a restrição de alguns alimentos no período menstrual;
- Discutir outras formas de diminuir os efeitos causados pela TPM, como a prática de exercícios, momentos de relaxamento, assim como o desconforto causado pelo início da menstruação como as cólicas e dores de cabeça;

### Avaliação:

- Elaboração do cardápio para um dia, com os alimentos que os alunos tem maior preferência, e que estejam na lista de alimentos indicados para a diminuição dos sintomas da TPM.



O professor também pode sugerir que os alunos pesquisem receitas que levem como ingredientes os alimentos que constam na lista. Em seguida, poderá montar um caderno de receitas, ou quadro com as receitas pesquisadas.



**Sugestões de anotações no dicionário:**  
Definições como: cólicas, enxaqueca, inchaço.

GRUPO:

Café da manhã

---



---

Lanche da Manhã

---

Almoço

---



---



---

Café da Tarde

---

Jantar

---

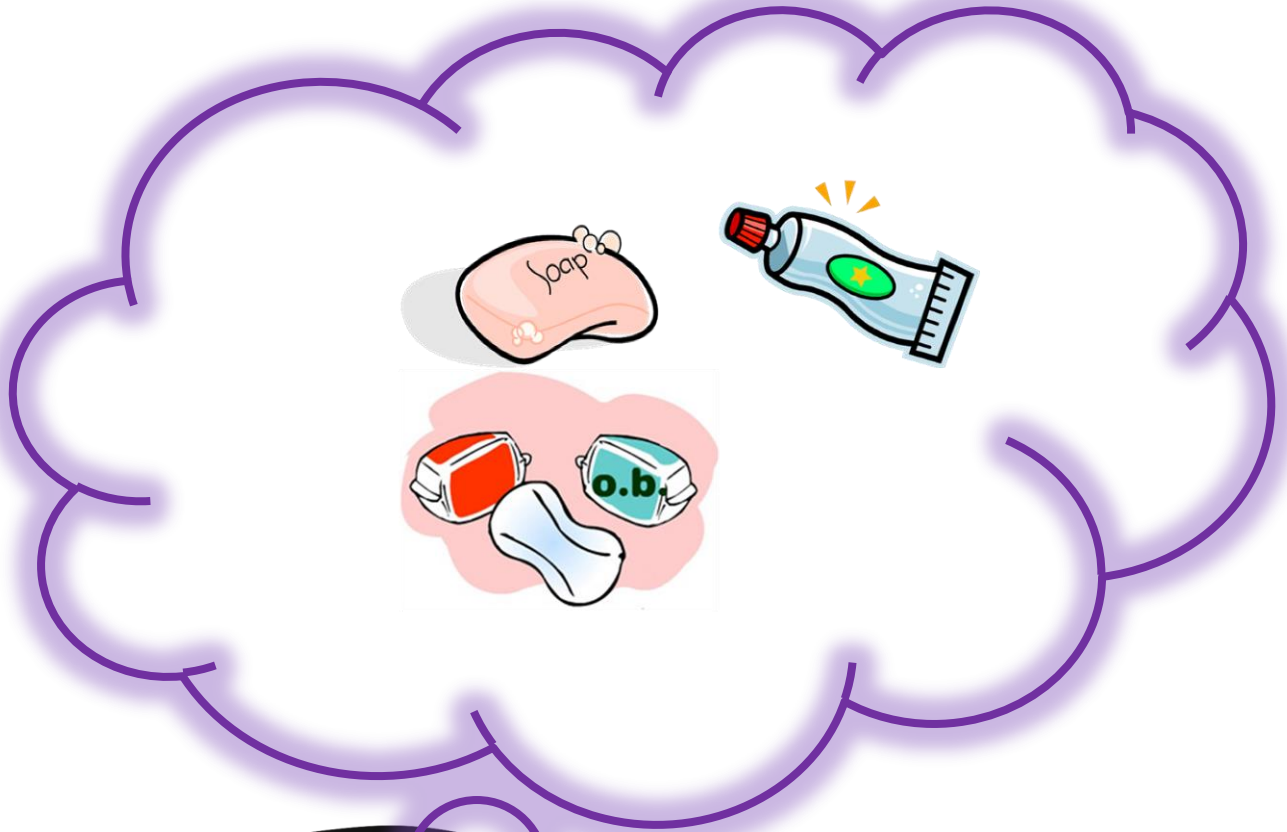


---



---

**Figura 7: Modelo de registro para o cardápio**  
Fonte: Autoria própria



## 8 MÓDULO VI: HIGIENE CORPORAL

### Objetivos:

- ✓ Orientar sobre os cuidados com a higiene pessoal na adolescência;
- ✓ Discutir sobre os cuidados com a higiene pessoal durante o ciclo menstrual;
- ✓ Conhecer alguns tipos de absorventes internos e externos.

### Assuntos Específicos:

- ✓ Higiene do corpo, saúde da boca, higiene durante o período menstrual.

**Materiais utilizados:** materiais de higiene pessoal.

### Desenvolvimento:

- Por meio de uma palestra, que pode ser feita pelo professor, ou por outro profissional a ser convidado, pela escola, para orientar os alunos sobre os cuidados com a higiene pessoal. Esclarecer sobre temas como o suor, que se torna mais intenso na fase da puberdade, saúde da boca, escovação correta, uso do fio dental; cuidados com a aparência (unhas e cabelos bem cuidados e cortados);

- Abordar sobre os tipos de absorvente interno e externo, e a variedade de modelos. É importante estabelecer o diálogo com os adolescentes, dessa maneira, o professor poderá estabelecer a profundidade dos conteúdos;

- É interessante mostrar aos alunos alguns modelos de absorvente e ensinar a utilizá-los. Outro ponto a ser abordado é relacionado com os mitos acerca da menstruação: não lavar a cabeça; não pode tomar banho;



O professor poderá levar os alunos na sala de informática e utilizar alguns jogos sobre higiene pessoal, como:  
<http://www.smartkids.com.br/jogos-educativos/higiene-bucal.html>

## 9 MÓDULO VI: MITOS E DÚVIDAS E JOGO

### **Objetivos:**

- Levantar os conhecimentos sobre o Ciclo Menstrual.
- Aplicação do “Jogo do Ciclo Menstrual”

**Materiais utilizados:** O Jogo do Ciclo Menstrual é composto por um tabuleiro, contendo as casas representando os 28 dias do ciclo menstrual, os pinos representados por bonecas de E.V.A., as cartas com as perguntas e um dado.

### **Desenvolvimento:**

- Organizar os alunos em grupos, explicar a dinâmica do jogo: As regras do jogo são: depois de dividir as equipes, organizar a sequência das equipes para jogar. A primeira equipe joga o dado e observa em qual número irá cair, escolhe uma carta, a professora lê a pergunta, e determina um tempo para que o grupo possa discutir a resposta, e em seguida responder. Se a equipe responder adequadamente, ficará na casa que foi indicada no dado; se errar, permanecerá na mesma casa em que estava, e a pergunta será passada para a equipe seguinte que, em acertando, avançará o número de casas sorteado no dado.

Se todas as equipes não acertarem a resposta, o professor responde e nenhuma equipe avança no jogo. Ganha a equipe que chegar primeiro ao final. Quatro faces do dado são numeradas de uma a quatro e as duas faces restantes, contém, cada uma, as instruções: “avance uma casa e responda” ou “perde uma rodada”.

- As equipes deverão responder as questões baseando-se nos conhecimentos adquiridos durante as intervenções.
- Após a aplicação do jogo abrir um espaço para que os alunos façam perguntas, que podem ser feitas de forma oral ou escritas em um papel anônimo, assim mesmo os alunos mais tímidos terão a oportunidade de questionar.

### **Avaliação:**

- Perante as respostas e participação durante o jogo.



O professor poderá adaptar as questões conforme os assuntos abordados nas aulas.

Para a construção do “Jogo do Ciclo Menstrual”, o professor irá precisar de:

- 1 placa de E.V.A. grande (cerca de 1 metro x 1,5 metros);
- Placas de E.V. A. de cores diversas (à escolher);
- Fichas com as perguntas;
- 1 Dado;
- Pinos que podem ser representados por bonecas, ou no formato que o professor preferir.



A



B



C



D

**Figura 8: – A, B, C, D: Jogo do ciclo menstrual.**  
**Fonte: Autoria própria**

*Para a montagem:* cortar 28 quadrados de E.V. A. medindo 10x10 cm; inserir neles a numeração sequencial de 1 a 28, se preferir pode colocar uma moldura de cor diferente separando as casas pelas fases do ciclo menstrual (Fase menstrual; proliferativa, lútea; isquêmica). Colar na placa maior de E.V. A., dispendo os quadrados em forma de caminho e obedecendo a sequência numérica. Decore como preferir.

Para o dado, recorte em uma cartolina a figura, utilizando as medidas que achar conveniente, mas em todas as faces deve ser utilizado a mesma medida, em seguida monte o dado e cole as faces, em seguida cubra com E.V. A. ou papel de sua preferência, cole figuras (estrelas, bolinhas) para representar os números, reserve duas faces do dado e coloque as expressões (uma em cada face): “Passe a frente e responda” e “Perde uma rodada”.

As cartas com as perguntas podem ser montadas em cartolina, E.V. A., no computador, em seguida, podem ser plastificadas.

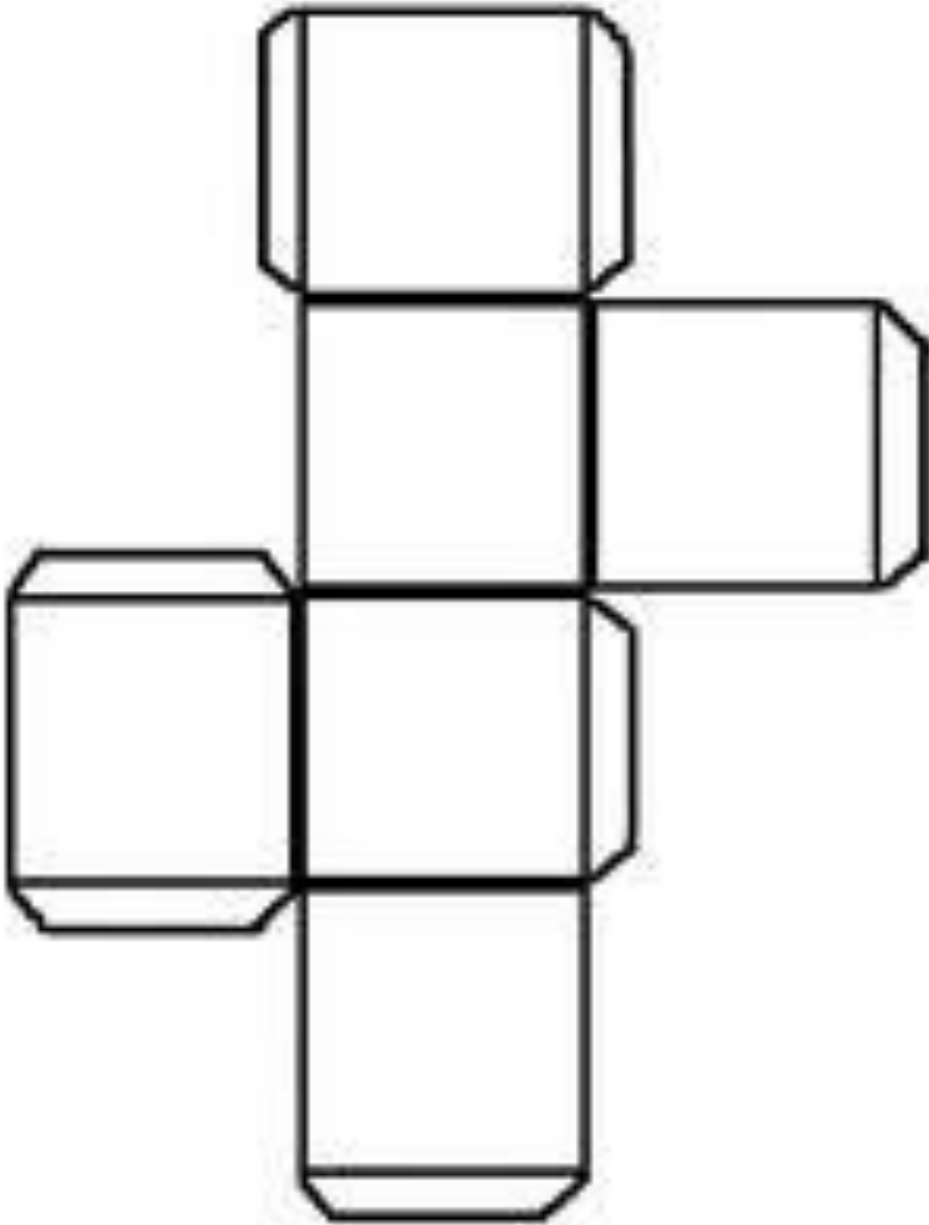


Figura 9: Modelo do dado



## 10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse produto foi elaborado buscando subsidiar o professor para a aplicação de uma Sequência Didática para o ensino do Ciclo Menstrual, dessa forma as informações aqui contidas são apenas sugestões para o trabalho em sala de aula. O professor, frente a sua realidade escolar, pode adaptar as atividades para atender às necessidades de seus alunos.

Outros temas relacionados com o ensino da sexualidade também poderão ser adaptados nesse material, assim o professor, poderá proporcionar aos alunos, dinâmicas e atividades que permitam a sua efetiva participação no processo de ensino, sempre considerando o que o aluno já conhece, e a partir desse conhecimento, subsidiar os conhecimentos científicos de cada conteúdo. Dessa forma, o professor estará contribuindo não apenas para a educação formal de seus alunos, mas também para a formação pessoal.

## 11 REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. **Pediatrics**, 2006. Disponível em: <http://bvsa.org/portal/resource/pt/mdl-17077267> Acesso em: 31 mar. 2013.

BASTOS, A. C. **Ginecologia**. 10. ed. São Paulo: Ateneu, 1998.

BERENSTEIN, E. **A inteligência hormonal da mulher**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

BRÊTAS, J. R. S. et al. Significa da menarca segundo adolescentes. **Acta Paul Enfermagem**, São Paulo, v. 25, n. 2, ago. 2012. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ape/v25n2/a15v25n2.pdf> > Acesso em: 20 dez. 2012.

COUTINHO, E. M. **Menstruação, a sangria inútil**: uma análise da contribuição da menstruação para as dores e os sofrimentos da mulher. 7. ed. São Paulo: Editora Gente, 1996.

DOLZ, J.; NOVERRAZ, M.; SCHNEUWLY, B. **Sequências didáticas para o oral e a escrita**: apresentação de um procedimento. In: ROJO, R.; CORDEIRO, G. S. (orgs.) Gêneros orais e escritos na escola. São Paulo: Mercado de Letras, 2004. p. 95-128.

DOUGLAS, C. R. **Tratado de fisiologia aplicada às ciências médicas**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

FOX, S. I. **Fisiologia Humana**. 7. ed. São Paulo: Manole, 2007.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica**. 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

JUNQUEIRA, L. C. **Histologia Básica**. 11. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. CD-ROM.

MOORE, K. L.; DALLEY, A. F. **Anatomia orientada para clínica**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

NETTER, F. H. **Atlas de anatomia humana**. 4. Ed. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2008. CR-ROM.

VASCONCELLOS, I. **A menstruação e seus mitos**. São Paulo: Mercuryo, 2004.

## **APÊNDICE A - Apostila de Atividades**

# Projeto Conhecendo

## Ciclo Menstrual

### Apostila de Atividades

Profª. Jeanine

Nome: \_\_\_\_\_

6º Ano: \_\_\_\_\_



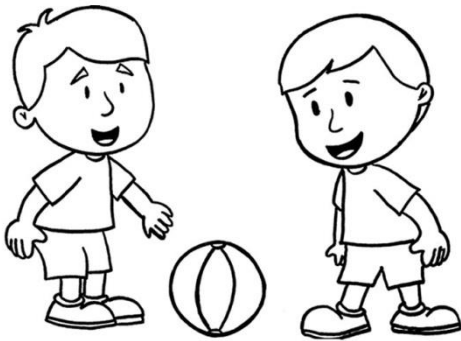
## Módulo I: *Conhecendo os meninos e as meninas*

Meninos - Fase Criança

Idade: \_\_\_\_\_

Características:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Meninas - Fase Criança

Idade: \_\_\_\_\_

Características:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Meninos - Fase Adolescente

Idade: \_\_\_\_\_

Características:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Meninas - Fase Adolescente

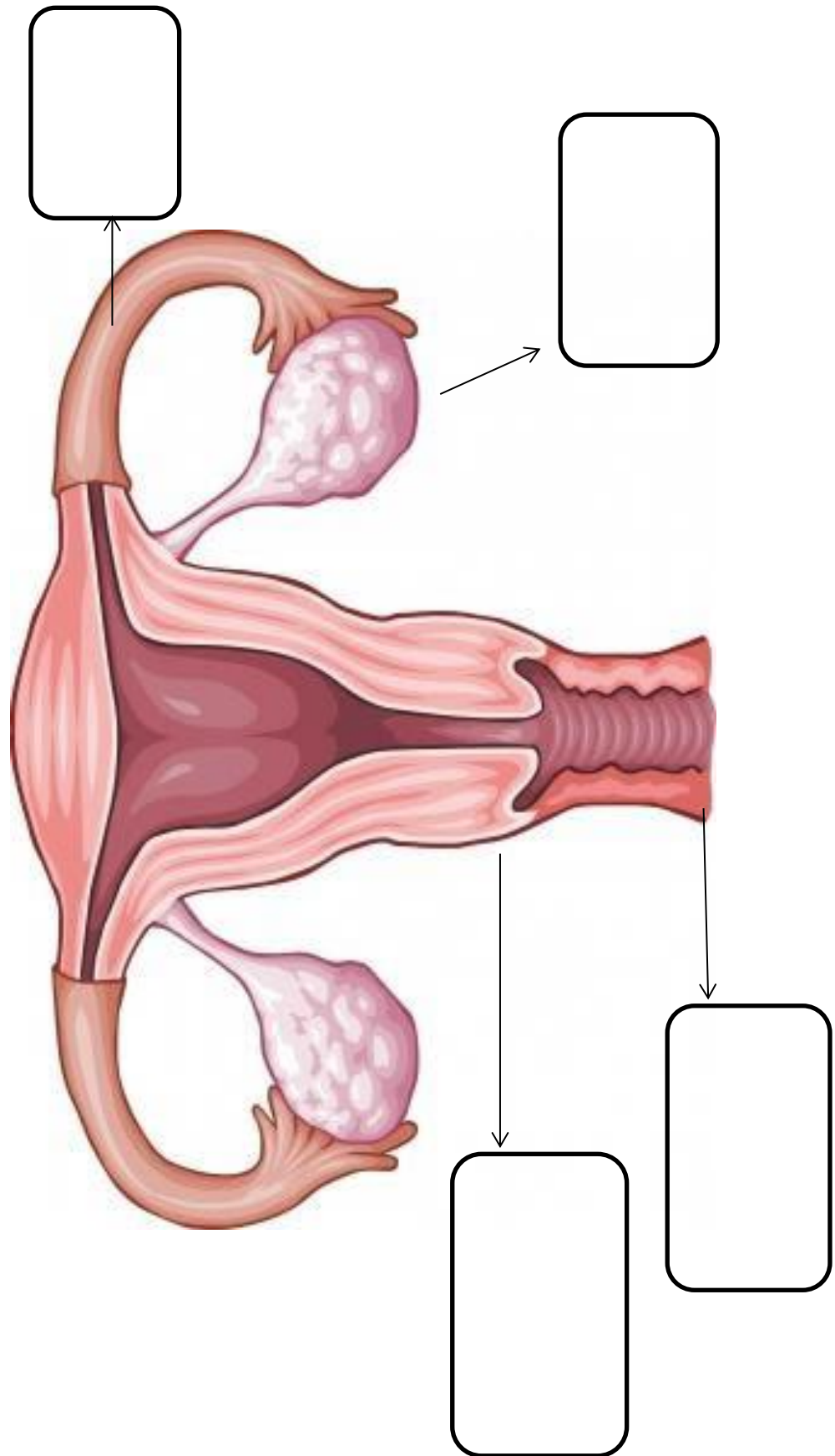
Idade: \_\_\_\_\_

Características:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Módulo II: *Conhecendo o corpo da mulher*



Ligue as estruturas à sua função:

ÚTERO

TOBA UTERINA

OVÁRIO

VAGINA

URETRA

CLITÓRIS

LÁBIOS MENOR E MAIOR

SEIOS

PERMITE A PASSAGEM DA  
A URINA PARA O MEIO  
EXTERNO

CONTÉM GLÂNDULAS QUE  
NA GESTAÇÃO PRODUZ  
LEITE

PARTE DA VAGINA  
EXTERNA (PROTEÇÃO)

PERMITE O  
DESLOCAMENTO DO ÓVULO  
ATÉ O ÚTERO

LOCAL ONDE OCORRE A  
IMPLANTAÇÃO DO  
EMBRIÃO NA GESTAÇÃO

PRODUZ OS ÓVULOS

CANAL POR ONDE FLUI O  
SANGUE MENSTRUAL

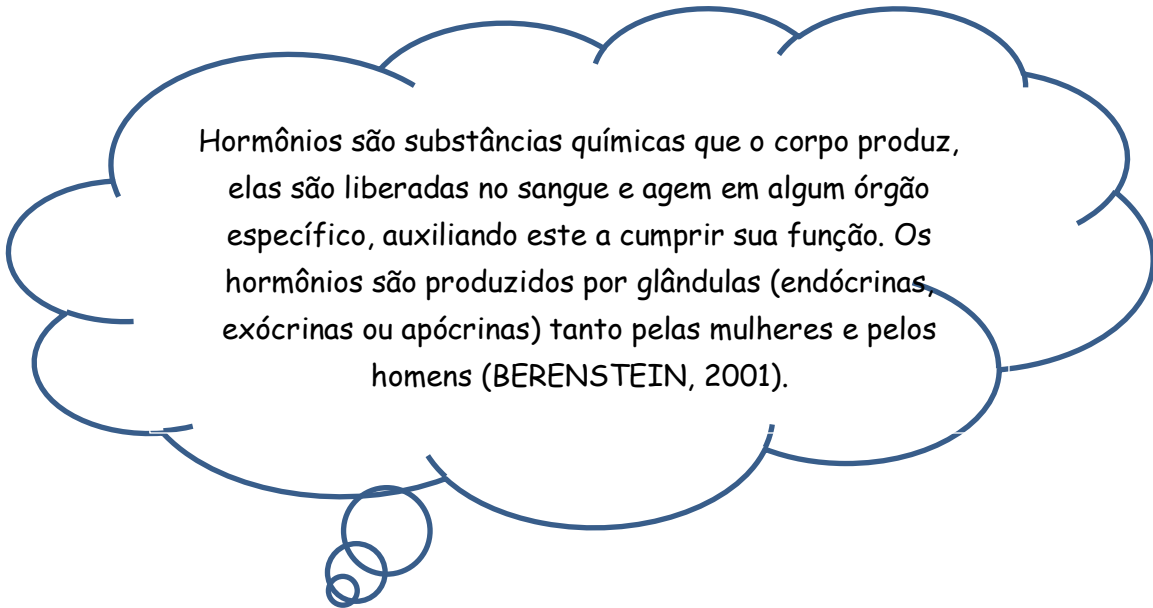
ÓRGÃO ASSOCIADO AO  
PELO PRAZER SEXUAL



## Módulo III: Variação hormonal do ciclo menstrual

Nas mulheres o ciclo menstrual é controlado por uma série de hormônios com diversas funções no corpo feminino.

### Mas o que são hormônios?



Hormônios são substâncias químicas que o corpo produz, elas são liberadas no sangue e agem em algum órgão específico, auxiliando este a cumprir sua função. Os hormônios são produzidos por glândulas (endócrinas, exócrinas ou apócrinas) tanto pelas mulheres e pelos homens (BERENSTEIN, 2001).

Lembrem-se os hormônios sexuais masculinos não são os mesmos que os hormônios sexuais femininos e, além disso, eles têm outras funções! Para os homens o principal hormônio é a testosterona e ela estimula as características sexuais secundárias, como estudamos no primeiro módulo.

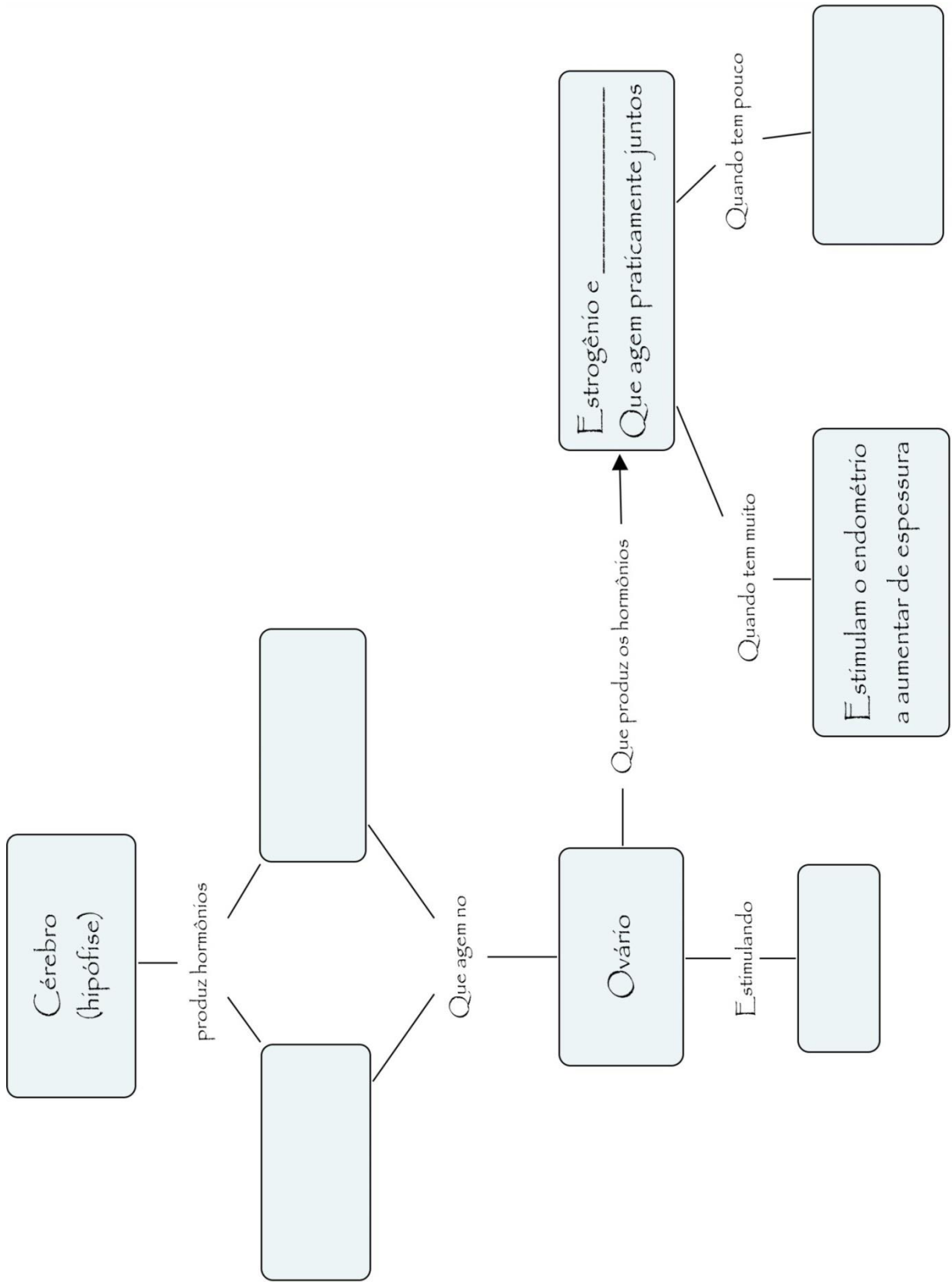
No caso das mulheres são produzidos 4 hormônios para que ocorra um controle da menstruação: os hormônios Luteinizante (LH) e o Folículo Estimulante (FSH), eles são produzidos em uma região específica do cérebro e agem nos ovários femininos. O Estrogênio e a Progesterona são produzidos pelos ovários e agem na parede do útero e nos próprios ovários.

- **Hormônio Folículo Estimulante (FSH):** estimula o amadurecimento do óvulo para ser liberado a cada mês.

- **Hormônio Luteinizante (LH):** tem a função de formar o corpo lúteo e estimular a liberação do óvulo escolhido para o útero (ovulação).

- **Estrogênio e Progesterona:** agem praticamente juntos na fase Proliferativa e Secretora estimulam o útero (endométrio) a aumentar de espessura. Quando sua quantidade decai provoca a menstruação.

Agora é sua vez, teste seus conhecimentos!



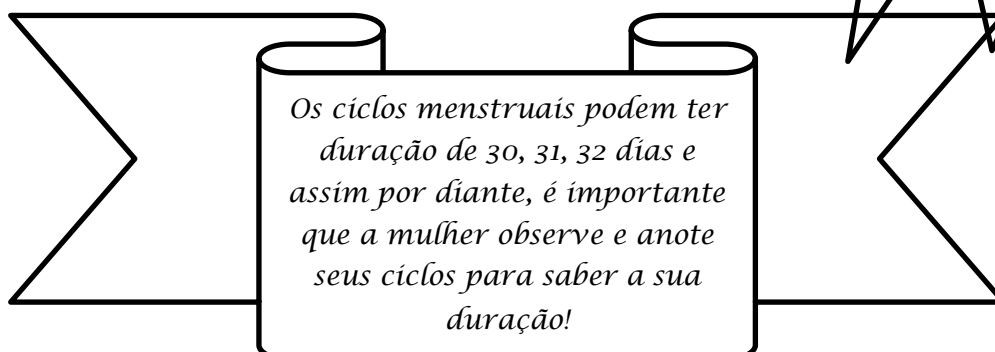
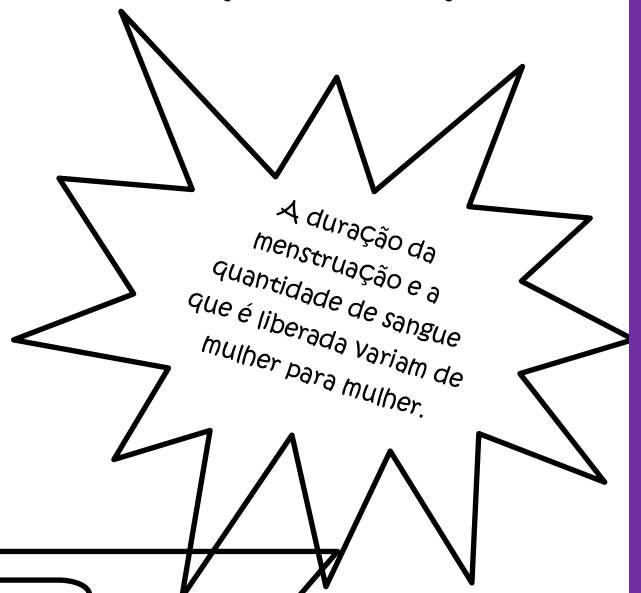
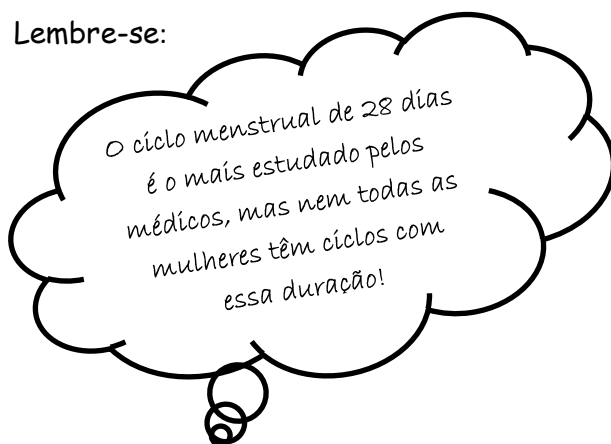
## Módulo IV: O Ciclo Menstrual

O ciclo menstrual é dividido em 4 eventos importantes, são eles: **fase proliferativa, ovulação, fase secretora e a menstruação**. É importante compreendermos as alterações que ocorrem em cada fase e quantos dias duram, pois assim entenderemos o que é o ciclo menstrual.

- **Menstruação:** é o início do ciclo, no primeiro dia da menstruação contamos como o primeiro dia do ciclo. Essa fase pode variar em duração entre 3 a 5 dias. É o momento em que ocorre a perda de sangue pela vagina.
- **Fase Proliferativa:** ocorre logo após o término da menstruação (entre 5º ao 13º dia), o útero está se recuperando da perda sanguínea, voltando a aumentar a espessura da parede do útero. A mulher se sente mais ativa, sedutora, com bom humor, etc.
- **Ovulação:** ocorre por volta do 14º dia, algumas mulheres podem sentir uma leve sensação de dor ao ovular, mas é muito raro, também é nesse período que pode ocorrer a gravidez.
- **Fase secretora:** ocorre logo após a ovulação entre o 15º ao 28º dia, o corpo ao perceber que não houve a gravidez, prepara-se para o término do ciclo. Nesta fase a mulher pode sentir-se mais cansada, triste, sensível emocionalmente, irritada, inchada, etc.

Logo após o 28º dia iniciará um novo ciclo com a liberação da menstruação!

Lembre-se:



## Módulo V: TPM (Tensão pré-menstrual)

A TPM é um conjunto de sintomas que a mulher pode sentir no período que antecede à menstruação. Cada mulher pode sentir um sintoma diferente e o conjunto desses sintomas classifica a TPM e quatro categorias, segundo Berenstein, (2001):

- Tipo A: predomínio da ansiedade, agitação, instabilidade de humor e agressividade.
- Tipo C: predomínio da compulsão alimentar, especialmente por doces.
- Tipo D: predomínio da depressão, irracionalidade, memória lenta.
- Tipo H: predomínio do inchaço nos seios, resultando em dores nas mamas, dores de cabeça e musculares.

Uma das formas de amenizar esses sintomas é o controle da alimentação, o nutrólogo, Prof<sup>o</sup> Dr. Edson Credídio, formulou uma dieta que pode amenizar os sintomas mais comuns da TPM. Abaixo estão listados os alimentos sugeridos pelo nutrólogo:

- |                  |                |              |
|------------------|----------------|--------------|
| - Queijo Minas   | - Mamão Papaia | - Espinafre  |
| - Pão integral   | - Salmão       | - Repolho    |
| - Arroz integral | - Brócolis     | - Couve      |
| - Nabo           | - Pera         | - Yakult     |
| - Cebola         | - Damasco      | - Tangerina  |
| - Abacaxi        | - Acelga       | - Ameixa     |
| - Leite          | - Tofu         | - Tomate     |
| - Cenoura        | - Banana       | - Couve-flor |
| - Peixes         | - Alface       | - Palmito    |
| - Aveia          | - Frango       | - Maçã       |
| - Melão          | - Melancia     |              |

✓ Agora é sua vez, teste seus conhecimentos

Com sua equipe, pesquise monte um cardápio com os alimentos sugeridos acima para:

**- Café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar.**

Para isso peça ajuda a sua mãe, pesquisando receitas que utilizem os alimentos sugeridos, quanto mais alimentos tiver em seu cardápio, melhor!

**ANEXO 1: TEXTO “A DOR DE MARIANE”**

### A Dor de Mariane

Ninguém podia ficar indiferente ao sofrimento de Geralda, causado pela filha mais velha, Mariane. Não que a menina fosse ruim, porque não era. Às vezes era mesmo carinhosíssima e parecia, sinceramente, admirar e amar a mãe. Mas, vira-e-mexe, levantava de mau humor e, desde o café da manhã, em todos os contatos que tinha com Geralda, tudo era agressão:

- Você é uma incompetente mesmo, mãe. Eu já disse que não posso ficar sem creme hidratante, você foi ao supermercado e não teve a capacidade de comprar um para mim! Você quer me sabotar. Tem inveja de mim, não quer que a minha pele fique boa, não quer que eu seja bonita, você tem inveja porque eu sou moça e você está ficando velha, gorda e feia!

- Mariane, o dinheiro não dava, minha filha...

- Claro. Para mim, você nunca tem dinheiro. Você é tão incapaz que nem conseguiu casar de novo, depois que o papai se matou. E ele se matou por sua causa! – berrava ela, já com lágrimas nos olhos – Por sua causa! Coitado do papai. Nenhum homem aguenta você, de tão chata e gorda e feia.

Aí era a vez de Geralda cair no choro. Trazia, dentro de si, já certa culpa pelo suicídio do marido, embora o psiquiatra tivesse trabalhado muito para convencê-la de que o suicídio fora muito mais resultado de um transtorno bipolar de seu marido, que ora tinha crises de euforia, ora de depressão. Na euforia – explicou o médico -, ele gastava mais do que podia e se enchia de dívidas. Na depressão, culpava-se por isso, via a vida sem perspectivas e, no auge dessa dança de humor, que jamais foi tratada e tinha uma causa orgânica, ele acabara cometendo o suicídio. Mas Geralda, lá no fundo do seu ser, achava que a culpa era mesmo sua por não ter percebido que as estranhas mudanças de comportamento do marido.

Fora por causa de Mariane, matutava Geralda, que ela também começou a sentir-se a última das criaturas da terra. A menina, que sempre fora calma, boazinha mesmo, depois de entrar na adolescência, começou com aquelas brigas ridículas, sempre fazendo com que ela se achasse uma péssima mãe, uma horrorosa companhia, a última das mulheres.

Houve mesmo aquela noite, inesquecível para ela, em que a filha teve uma das piores crises de nervos, ao chegar do colégio, apenas porque achava que o bife que ela servira no jantar não estava no ponto certo. Mariane arrancara a toalha da mesa, derrubando toda a louça e começou a chorar e a gritar. Para piorar a situação, naquele mesmo momento, um mar de baratas invadira a cozinha, entrando por baixo da porta que dava para o quintal e a menina começara a gritar:

- Foi você, sua bruxa maldita, que chamou essas baratas para me punir! Que mal eu terei feito a Deus para nascer de uma bruxa negra horrorosa como você? Aposto que você está frequentando terreiros e me enfeitiçou, porque me odeia e quer que eu morra!

Geralda, desesperada e com a ajuda do filho mais novo, saída, as lágrimas correndo pelo rosto, matando as baratas. Mas eram tantas e tantas que, no dia seguinte, ela teve que tirar todos os utensílios da cozinha e lavá-los, além de lavar o chão com creolina. E tudo isso, às quatro da manhã, antes de se arrumar para ir ao trabalho.

Mariane também brigava com o irmão pequeno, que era um doce de menino, e frequentemente acusava a mãe de gostar mais dele do que ela, de favorecê-lo sempre que podia e assim o pobre o garoto, que raramente queria participar daquelas sessões de escândalo e optava por trancar-se no quarto, acabava desfavorecido em muitas coisas porque a mãe temia fazer alguma coisa por ele, comprar-lhe um mimo ou um brinquedo que ele estava querendo e, por isso, desencadear outra crise de ciúmes em Mariane.

A situação já durava três ou quatro anos, quando Geralda percebeu que estava perdendo a vontade de lutar. Não fosse pelo filho mais novo, talvez realmente não tivesse forças. A sua vida já era já bem difícil, todos os dias levantando antes sol para ir ao trabalho. Mesmo o trabalho fora superdifícil de conquistar, e Geralda sabia que isso se devia também ao fato de ser mulher, quarentona e negra. Mas, afinal, tinha conseguido aquela vaga, um milagre, no banco, onde passava seis horas por dia conferindo listas de computador. Pagava mal, mas tinha os benefícios: assistência médica, facilidade para obter linhas de crédito para a aquisição de bens. Geralda, esgotada pela eterna desvalorização que sofria, foi se fechando, foi entristecendo, foi perdendo a vontade e chegou mesmo a emagrecer. A casa, antes conservada limpa e brilhante, foi perdendo também o brilho. Um dia, viu na TV um programa de saúde que falava sobre depressão e concluiu que estava começando a sofrer desse mal.

No dia seguinte, quando saiu do banco, foi a um hospital público procurar ajuda. Uma semana depois, teve a sua primeira sessão com o psiquiatra. Ela, que achava até então que psiquiatras eram apenas médicos de loucos, saiu de lá com novas esperanças. Começou a tomar o remédio que o médico receitara que o próprio hospital lhe fornecia, e a frequentar as sessões de psicanálise uma vez por semana. Melhorou muito e nutria pelo médico um sentimento de gratidão. Podia agora enfrentar com mais tranquilidade as agressões de Mariane, administrar com mais eficiência a sua dupla jornada de trabalho e até a casa voltou a brilhar. Mesmo as suas plantinhas, que cultivava no quintal, pareciam ter uma nova vitalidade. Seu ciclo menstrual também, estranhamente se regularizou e sumiram os episódios de prisão de ventre que sempre a atormentavam.

Para tudo entrar nos eixos, pensava ela, só faltava descobrir como ajudar a filha. Frequentemente, depois das crises, Mariane arrepentia-se, chorava muito, abraçava-a e pedia desculpas.

Geralda pensara que talvez Mariane tivesse herdado do pai o gene da depressão. Conversou com o médico, é claro sobre o problema da filha e ele sugeriu que anotasse, numa agenda, as datas em que Mariane tinha crises. Então veio a luz: a menina sempre perdia a cabeça na terceira semana de cada mês. Na quarta, ficava menstruada. Era a famosa TPM! E, agora, como fazer para que Mariane concordasse em procurar ajuda médica?

Geralda esperou que a menstruação de Mariane descesse. Observou que a moça estava mesmo mais calma e esperou que houvesse uma noite, na semana seguinte às regras de sua filha, em que ela chegasse em casa bem tranquila e contente. Numa terça-feira de lua cheia aconteceu. A menina tinha tirado um dez numa prova de português e chegou em casa toda orgulhosa. A noite estava quente, e Geralda tinha preparado a mesa do jantar, para ela e para os filhos, no quintal. Caprichara no cardápio, fizera as batatas ao forno que Mariane adorava e, quando terminaram o jantar e o filho saiu da mesa, Geralda disse:

- Mariane, você já pensou que um médico poderia ajudar você com essas suas crises de nervos?

A menina olhou-a com fúria:

- Mãe, eu não sou louca. Sou apenas nervosa. E não gosto de ser assim. Mas, também, com essa merda de vida que a gente leva, o que é que você queria?

- Nossa vida não é tão ruim, Mariane. Seu pai nos deixou esta, que é muito boa, eu trabalho, nós temos dificuldades, mas conseguimos comer bem e vivemos com dignidade. Até o seu computador eu já estou conseguindo comprar, pagando consórcio. Você está estudando, é uma menina bonita e sadia, seu irmão cresce com saúde, tudo está bem, Mariane.

- Você, depois que foi nesse psiquiatra, acha que todo mundo também tem de ir.

- Eu não estava pensando em psiquiatra, Mariane. Estava pensando em ginecologista.

- Ginecologista para os nervos, mãe?

- É. Reparei que você sempre tem crises nervosas alguns dias antes de ficar menstruada. O meu médico me explicou que, por causa dos hormônios femininos, algumas mulheres ficam coma a cabeça ruim, o cérebro alterado. Pode estar acontecendo isso com você. Lá no hospital existe um setor de Ginecologia e eu posso marcar uma hora para levar você.

Mariane, que já tivera problemas na escola e com os amigos por causa de seus nervos, o que a mãe ignorava, e já estava mesmo cansada de viver perdendo o controle, acabou concordando.

O Ginecologista pediu os exames, receitou-lhe pílulas anticoncepcionais e mais uma dieta para o período pré-menstrual, e ela começou a melhorar.

Geralda suspirada aliviada, e Mariane, no colégio, resolveu fazer um trabalho, para a aula de Ciências Biológicas, sobre o aparelho reprodutor feminino e as variações hormonais das mulheres. Foi bem na semana em que chegou o computador, e ela pôde pesquisar na Internet com mais liberdade do que no micro da escola ou no *cybercafé*. Descobriu, por exemplo, que a Rainha Vitória, conhecida por suas crises de mau humor, devia sofrer de TPM. Ficou pensando em quantas e quantas mulheres, no mundo, não desperdiçaram suas vidas, ao dizer e fazer coisas insanas em determinadas épocas do mês. Descobriu também que a Medicina não levava o assunto tão a sério até mais ou menos a metade do século XX.

Achou tudo absurdo e sem lógica e logo foi percebendo que a condição feminina gerara, ao longo da história, uma série de mal-entendidos tanto científicos como religiosos. No dia da sua apresentação, foi aplaudida de pé por toda sua classe e saiu da escola orgulhosa e feliz.

Mas não parou, a internet estava cheia de informações sobre as mulheres. Ficou sabendo que existiram, por toda a Antiguidade e pela Idade Média, sociedades que respeitavam e valorizavam o sexo feminino, havendo mesmo alguns grupos humanos nos quais as mulheres eram as maiores detentoras de sabedoria, sendo delas a prerrogativa da cura e, por seu conhecimento das ervas e dos medicamentos naturais, essas mulheres tinham sido acusadas de bruxaria. Acabou caindo no feminismo. E aprendeu que, até 1934, as brasileiras eram impedidas de votar e que o nosso código civil as igualava aos silvícolas e às crianças, além de que estavam também impedidas, quando casadas, de dispor de seus próprios bens sem a autorização do marido. Testemunhou, com lágrimas que caíam sobre o teclado de seu computador, o sofrimento recente das mulheres submetidas a gravidezes indesejadas e repetidos abortos apenas porque seus maridos se recusavam a colaborar com elas, usando camisinha, já que naquele tempo não existiam pílulas anticoncepcionais.

Assim, por causa de alguns anos de sofrimento com a TPM, Mariane acabou entendendo com muita clareza a sua condição de mulher e a aceitação dessa condição contribuiu, sem dúvida, para que ela alcançasse ainda mais sucesso no controle de suas crises de nervos.

Fonte: VASCONCELLOS, Isabel. **A menstruação e seus mitos**. São Paulo: Mercuryo, 2004. p. 53 – 62, (texto adaptado).