



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 9º

Professor (a): _____

Disciplina: Ciências

Semana 32: de 27 de setembro a 01 de outubro de 2021

Conteúdo (s) desenvolvido (s): Atividades relacionadas ao projeto semestral.

“ Por onde andei...com livros viajei! Livro: O Diário de Anne Frank.

Ciclo Menstrual e Gravidez

Motive-se! Aprenda! Vídeos: <https://youtu.be/qmpd44TxYpg>

Anne Marie Frank nasceu em Frankfurt, Alemanha, no dia 12 de junho de 1929. Filha dos judeus, Otto Frank e de Edith Holländer Frank, em 1933, saiu da Alemanha com a família, para fugir das leis de Hitler contra os judeus. Leia alguns trechos do Diário de Anne Frank:



“Logo depois que fiz onze anos, eles me falaram sobre menstruação. Mas mesmo então eu não tinha ideia de por onde o sangue saía ou qual era o motivo. Quando fiz doze e meio, fiquei sabendo mais um pouco com Jacque, que não era tão ignorante quanto eu. Minha intuição me contou o que um homem e uma mulher fazer quando estão juntos; a princípio pareceu uma ideia doida, mas quando Jacque confirmou, fiquei orgulhosa ao ter imaginado sozinha!”

“Também foi Jacque quem me disse que as crianças não saíam pela pança das mães. Ela disse: Os ingredientes entram pelo mesmo lugar de onde sai o produto pronto!”

“Jacque e eu ficamos sabendo do hímen, e de alguns outros detalhes, num livro de educação sexual. Eu também sabia que era possível evitar filhos, mas continuava sendo um mistério o modo como isso funcionava dentro do corpo. Quando cheguei aqui, papai me falou sobre prostitutas e essas coisas, mas ainda existem perguntas sem respostas. Se as mães não contam tudo aos filhos, eles ficam sabendo aos pedaços, e isso não pode ser certo.”

CICLO MESTRUAL E GRAVIDEZ

As fases do seu ciclo menstrual

Todos os meses, o seu sistema reprodutor repete um padrão comum de eventos controlados por hormônios. Esses eventos são chamados de fases do ciclo menstrual e tem quatro períodos que se repetem todo mês. Veja o que acontece em cada uma dessas fases.

A fase menstrual (Menstruação)

- O primeiro dia da menstruação é o início oficial do ciclo menstrual. É quando a sua fase menstrual, que também é conhecida como período menstrual, começa. O ciclo termina na próxima menstruação, quando se inicia um novo período menstrual.
- Você deve estar pensando, “De onde vem esse sangue?”. O sangue da menstruação vem da camada interna do seu útero. Ele passa do útero para o colo do útero, vagina essa através da abertura da vagina.
- A menstruação costuma durar de três a cinco dias, mas isso varia de mulher para mulher. Pode parecer mais, mas a quantidade média de sangue do fluxo menstrual durante todo o período da menstruação é de cerca de um quarto de uma xícara!

A fase folicular

É nessa fase que o seu corpo se prepara para engravidar. Um hormônio chamado estrogênio faz a camada interna do útero engrossar e se desenvolver para receber um óvulo fecundado. Ao mesmo tempo, outro hormônio, conhecido como hormônio folículo-estimulante (FSH), estimula o crescimento dos folículos dos ovários. Cada folículo contém um óvulo. Geralmente, todo mês um óvulo fica pronto para ser fertilizado.

A fase ovulatória

- Esse aumento dos níveis de estrogênio estimula um terceiro hormônio – o hormônio luteinizante, ou LH. O LH é o que faz o folículo se romper para liberar um óvulo. Se o seu ciclo menstrual é de 28 dias, a ovulação normalmente acontece no 14º dia. No entanto, a maioria das mulheres tem diferentes durações de ciclo menstrual. Na maioria das vezes, a ovulação ocorre entre 11 e 16 dias antes da menstruação.
- A ovulação acontece quando um dos ovários libera um óvulo maduro. O óvulo sai do ovário em direção à trompa de Falópio mais próxima e vai para o útero. Enquanto o óvulo desce pela trompa de Falópio com o passar do tempo, a camada interna do útero engrossa cada vez mais.
- Demora cerca de três a quatro dias para o óvulo chegar ao útero. No útero, o óvulo espera cerca de 24 horas para ser fertilizado antes de começar a se desfazer.

A fase lútea

- Após a ovulação, a fase lútea começa. O folículo vazio se transforma em um corpo lúteo. As células do corpo lúteo produzem estrogênio e grandes quantidades de progesterona. A progesterona estimula a camada interna do útero para preparar o óvulo fecundado.
- Aqui estão as duas coisas que podem acontecer. Se você engravidar, o óvulo irá para o útero e se prenderá à camada interna. Se você não engravidar, a camada interna do útero será expelida pela abertura da vagina. Sua menstruação começará, assim como um novo ciclo menstrual.

GRAVIDEZ

- A gravidez é um evento resultante da fecundação do ovulo (ovócito) pelo espermatozoide. Habitualmente, ocorre dentro do útero e é responsável pela geração de um novo ser.
- Este é um momento de grandes transformações para a mulher, para seu (sua) parceiro (a) e para toda a família. Durante o período da gestação, o corpo vai se modificar lentamente, preparando-se para o parto e para a maternidade.
- A gestação (gravidez) é um fenômeno fisiológico e, por isso mesmo, sua evolução se dá, na maior parte dos casos, sem intercorrências.
- OBS: intercorrências médicas: é o termo que define a ocorrência de um evento inesperado em um procedimento médico, que não poderia ser em geral previsto ou alertado ao paciente

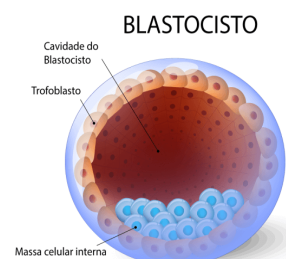
Nidação

- Nidação é o processo de implantação do óvulo fecundado na parede do endométrio. É um dos estágios do início da gravidez e pode resultar em um sangramento fora do período menstrual.
- O processo ocorre tanto em gestações ocorridas de forma natural e em tratamentos de reprodução humana, e leva, em média, cinco a sete dias para ocorrer. Ou seja, da formação do zigoto até a implantação no útero, todo esse caminho a ser percorrido pode demorar cerca de uma semana.
- Esse tempo pode variar de acordo com o ciclo de ovulação da mulher, sendo cinco a sete dias a média definida pela medicina para começar a contagem das semanas gestacionais.
- Nesse processo de fixação do zigoto pode ocorrer um leve sangramento, com duração média de três dias. Esse sangramento ocorre, pois, ao aderir ao endométrio, esse zigoto colabora para o processo de escamação de pequenas partes da camada endometrial, que são expelidas pelo organismo.
- A nidação pode ser facilmente confundida com escapes fora do período menstrual, sendo importante que essa mulher, tentante ou não, tenha acompanhamento ginecológico e relate tais situações ao médico que colabora na preservação de sua saúde.
- A nidação pode ser facilmente confundida com escapes (Na maioria dos casos, o sangramento fora do período menstrual corresponde ao spotting, também chamado de sangramento de escape, que é um pequeno sangramento que pode ocorrer entre os ciclos menstruais e dura cerca de 2 dias) fora do período menstrual, sendo importante que essa mulher, tentante (Aquele que está buscando engravidar ou tem pretensões de o fazer; mulher que está tentando engravidar: a mulher que deixa de usar o contraceptivo é oficialmente uma tentante.) ou não, tenha acompanhamento ginecológico e relate tais situações ao médico que colabora na preservação de sua saúde.

HCG (hormônio gonadotrofina coriônica humana.)

Este hormônio é amplamente utilizado como um teste de gravidez. Ele é produzido por um grupo de células chamado trofoblasto que dá origem à placenta.

- Os testes atuais permitem detectar o hCG a partir da 3ª ou 4ª semanas de gestação contadas da última menstruação. Portanto logo que a menstruação atrasa já é possível utilizar a dosagem de hCG para o diagnóstico da gravidez.



CUIDADOS COM A GRAVIDEZ

- Os cuidados deveriam começar antes mesmo da decisão de engravidar, é hora de imunizar a mãe contra doenças que possam comprometer a formação do feto, como a rubéola e a hepatite B. É o momento ainda de as hipertensas equilibrarem a pressão arterial, de as diabéticas controlarem o nível glicêmico e de as mulheres com tendência a engordar ou que começam a gestação mais pesadas iniciarem uma dieta para manter o peso em limites aceitáveis sem comprometer o desenvolvimento do bebê, é dar a partida no pré-natal assim que o resultado positivo se confirme. “É melhor não perder tempo, já que o primeiro trimestre é a base do bom desenvolvimento fetal. Nesse momento, muitos problemas que resultariam em abortos e malformações podem ser corrigidos”

Mudanças de hábito

- Suspenda o uso de analgésicos e antitérmicos. Só use remédios recomendados pelo obstetra.
- Diante do menor atraso menstrual, asmáticas, diabéticas, hipertensas e portadoras de problemas vasculares precisam substituir ou regular as doses dos medicamentos que usam no controle dessas doenças.
- Cremes dermatológicos que contenham ácido retinóico na fórmula não podem ser empregados, pois causam malformações. Evite também a exposição desnecessária a raio X.
- Fumantes precisam abandonar o vício. Bebidas alcoólicas e outras drogas devem ser igualmente descartadas. O alerta vale também para o futuro papai.
- Elimine ou diminua significativamente o consumo de cafeína, presente no café, chá preto, refrigerantes à base de cola e chocolates
- Se você é adepta de atividades físicas de alto impacto, converse com o obstetra sobre a conveniência de diminuir o ritmo nesse primeiro trimestre
- Previna-se contra a toxoplasmose. Não coma carnes cruas ou malpassadas e lave muito bem frutas e verduras. Use luvas sempre que manusear carnes cruas ou mexer na terra. Se tem gato, peça a outra pessoa para limpar a caixinha de areia do bichano.

Exercícios

- Na espécie humana, após a fecundação, verifica-se a suspensão da menstruação porque:
 - a placenta em formação produz um hormônio que mantém o corpo-lúteo funcional.
 - a hipófise, estimulada pelo corpo-lúteo, passa a produzir gonadotrofina.
 - o nível de estrógeno e progesterona do sangue é mantido pelos folículos ovarianos em desenvolvimento.
 - a hipófise não libera o hormônio folículo estimulante devido ao baixo nível de estrógeno no sangue.
 - a membrana de fertilização do óvulo, formada após a penetração do espermatozoide, produz hormônio luteinizante.
- A menstruação é um processo em que ocorre o desprendimento do endométrio e sua eliminação, junto ao sangue, através da vagina. Esse processo ocorre quando os níveis:
 - de LH aumentam e FSH diminuem.
 - de LH e FSH aumentam.
 - de progesterona e estrógeno diminuem.
 - de progesterona e estrógeno aumentam.
 - de progesterona aumentam e estrógeno diminuem.

- Explique nidação.

- Onde ocorre a fecundação?

- Qual o período específico em que a mulher está apta a engravidar?
