

ATIVIDADE 20

- Coloque a data e o escreva título.

- Leia o texto abaixo com atenção (quem quiser pode imprimir e colar) depois **faça a atividade**.

- Assista ao vídeo;

- Não é necessário enviar por e-mail.

O CICLO REPRODUTIVO FEMININO

O ciclo reprodutivo feminino caracteriza-se pela maturação de um ovócito no ovário e sua liberação, e por uma série de mudanças que ocorrem no endométrio, como forma de preparação do útero para uma eventual gravidez.

A duração do ciclo é variável para cada mulher, mas normalmente dura entre 24 a 35 dias. Esse período é dividido em fases: fase menstrual, fase pré-ovulatória, ovulação e fase pós-ovulatória.

Vamos utilizar como exemplo para explicação um ciclo menstrual de 28 dias. É a média geral, porém, podem ocorrer variações. Como um ciclo não tem começo, meio ou fim, vamos começar pela menstruação.

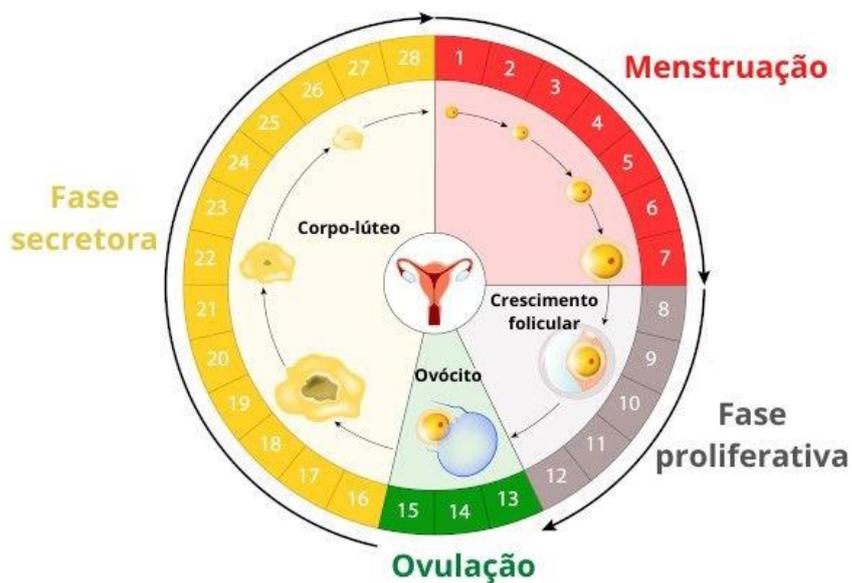
- **Fase menstrual:** Essa fase só ocorre quando não há gravidez, e dura em média 5 dias. Caracteriza-se pela eliminação de parte do endométrio (revestimento do útero), o que resulta em sangramento, e também do ovócito não fecundado. Todo esse material sai do corpo pela vagina, sendo expulso por meio de contrações fracas do miométrio. Em cada menstruação, podem ser eliminados entre 50 ml a 150 ml de sangue.

- **Fase pré-ovulatória (proliferativa):**

É o período compreendido entre a menstruação e a ovulação. Nesta fase o cérebro aumenta a produção do hormônio folículo-estimulante (FSH), que leva os ovários a amadurecer seus óvulos. Com esse amadurecimento, o ovário começa também a liberar maiores quantidades de estrogênio, que é outro hormônio, responsável por tornar o endométrio pronto para uma possível gravidez. Normalmente, esta fase vai do 6º ao 13º dia do ciclo, podendo variar.

- **Ovulação:** Nesta fase, os níveis de estrogênio continuam aumentando e levam o corpo a produzir o hormônio luteinizante (LH), que é responsável por selecionar o óvulo mais maduro e fazê-lo sair do ovário, que é quando ocorre a **ovulação**, geralmente, por volta do 14ª dia do ciclo. Depois de liberado, o óvulo viaja pelas tubas até chegar ao útero. Normalmente, o óvulo sobrevive por 24 horas fora do ovário e, por isso, se entrar em contato com espermatozoides, pode ser fecundado.

- **Fase pós-ovulatória (secretora):** É o período posterior à ovulação e vai do 15º dia ao 28º dia. Nesta etapa, o folículo, deixado pelo óvulo dentro do ovário, começa a produzir o hormônio progesterona em maior quantidade, para continuar preparando o endométrio para o caso de uma possível gravidez. Além



disso, também existe um aumento na produção de estrógeno e, por isso, algumas mulheres podem apresentar sensibilidade nos seios, mudanças de humor e até inchaço.

Todas essas mudanças no útero são uma preparação para o caso de uma gravidez, pois é o local onde o novo ser se desenvolverá. Então, caso o óvulo seja fecundado, o endométrio não é eliminado e a menstruação não ocorre. Do contrário, na ausência de gravidez, o endométrio será eliminado e ocorrerá a menstruação e o ciclo continuará.

<https://www.youtube.com/watch?v=01KY3GQKBzq>

ATIVIDADE:

1 - Desenhe o ciclo menstrual no centro da folha do seu caderno e depois escreva resumidamente o que acontece em cada fase do ciclo (em forma de esquema, fazendo setas).

2 – Pesquise:

- O que é período fértil?
- O que é TPM? Quais os sintomas?

