

**Projeto de extensão:**

***“Fisiodivulgando: iniciativas didáticas para aproximar a Fisiologia e a saúde da sociedade”***

**MATERIAL DIDÁTICO**

**Título: Jogo didático – O Ciclo Menstrual**

**Autora-data:** Paula Criswall Mendonça Gomes - setembro de 2024.

**Orientador:** Prof. Dr. Marcelo Picinin Bernuci.

**Tipo/objetivo:** apresentar o tema do ciclo menstrual, elucidando seu conceito, trazendo familiaridade e promovendo uma discussão informada e respeitosa, por meio do jogo desenvolvido.

**Tema geral:** ciclo Menstrual é um jogo que aborda o tema sobre o ciclo menstrual de maneira educativa e e divertida. Por meio de cartas que apresentam fatos científicos, perguntas e curiosidades, os estudantes são incentivados a discutir e refletir sobre o tema. A estrutura do jogo promove uma participação mais ativa dos estudantes, além de interações entre colegas para encontrar a resposta correta, permitindo que os participantes explorem diferentes perspectivas e desenvolvam habilidades críticas de pensamento e debate. Assim, o jogo cria um ambiente seguro para discussões abertas sobre informações envolvendo o tema.

**Competências e habilidades segundo a BNCC:**

**Ciências da natureza - Unidade Temática Vida e Evolução –**

**\*ensino fundamental –**

Relativo à competência específica no. 8 - “Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões frente a questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários”.

-“(EF08CI08) Analisar e explicar as transformações que ocorrem na puberdade considerando a atuação dos hormônios sexuais e do sistema nervoso”.

-“(EF08CI09) Comparar o modo de ação e a eficácia dos diversos métodos contraceptivos e justificar a necessidade de compartilhar a responsabilidade na escolha e na utilização do método mais adequado à prevenção da gravidez precoce e indesejada e de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)”.

**\*ensino médio –**

Relativo à *competência específica* no 2. – “Analisar e utilizar interpretações sobre a dinâmica da Vida, da Terra e do Cosmos para elaborar argumentos, realizar previsões sobre o funcionamento e a evolução dos seres vivos e do Universo, e fundamentar e defender decisões éticas e responsáveis”.

-“(EM13CNT207) Identificar, analisar e discutir vulnerabilidades vinculadas às vivências e aos desafios contemporâneos aos quais as juventudes estão expostas, considerando os aspectos físico, psicoemocional e social, a fim de desenvolver e divulgar ações de prevenção e de promoção da saúde e do bem-estar”.

**Itens para o jogo:** 5 caixas (uma para cada estação), 15 castas de perguntas para cada estação (totalizando 75 cartas) e 1 folha com as respostas de todas as perguntas.

**Preparação:**

1. Posicione a base do quebra-cabeças no centro da mesa;
2. Coloque as peças do quebra-cabeças em um lugar de fácil acessibilidade para todos os jogadores;
3. Posicione as cartas-pergunta em um monte em cima da mesa;
4. Posicione as cartas-resposta de forma separada em cima da mesa, com a palavra-chave voltada para cima;
5. Monte as caixas de armazenamento de acordo com as instruções e posicione-as em cima da mesa;
6. Os jogadores devem se dividir em dois grupos;

**Objetivo do jogo:**

Cada participante deve responder corretamente pelo menos uma pergunta sobre o ciclo menstrual. Este jogo é uma maneira divertida e interativa de aprender sobre o ciclo menstrual, incentivando a participação ativa e o aprendizado colaborativo.

**Número de jogadores:**

De 5 pessoas até uma turma inteira.

**Preparação:**

1. Forme um círculo com todos os participantes.
2. Coloque uma pessoa vendada no centro do círculo.
3. Tenha uma caixa contendo perguntas organizadas por etapas do ciclo menstrual (Menstruação, Fase Folicular, Ovulação, Fase Lútea, Perimenstruação). Para maior interação, após a aula, faça seus alunos organizarem as caixas na ordem correta ao longo do círculo.

**Como jogar:**

**1. Início do jogo:**

- A pessoa vendada no centro começa a girar ao som de uma música.
- Todos os outros participantes giram no sentido contrário ao redor da pessoa vendada.

**2. Parada da música:**

- Quando a música parar, todos os participantes devem parar de girar imediatamente.
- A pessoa vendada aponta para uma direção.

**3. Escolha da estação:**

- A estação (etapa do ciclo menstrual) de onde as perguntas serão tiradas é determinada pela direção para a qual a pessoa vendada está apontando.

- A pessoa mais próxima do ponto apontado pelo participante vendado pega uma pergunta da estação correspondente.

#### **4. Resposta da pergunta:**

- A pessoa pega a pergunta e lê em voz alta.
- Se responder corretamente, a pergunta fica fora da caixa e essa pessoa vai para o centro do círculo para a próxima rodada.
- Se a resposta estiver errada, a pergunta volta para a caixa, mas essa pessoa permanece no círculo.

#### **5. Rodada seguinte:**

- A nova pessoa no centro do círculo é aquela que respondeu corretamente na rodada anterior.
- Eles vendam os olhos e começam a girar novamente ao som da música.
- O jogo continua até que todos tenham respondido corretamente ao menos uma pergunta.

#### **Regras adicionais:**

**Ajuda de ex-participantes:** quem já respondeu corretamente e foi para o centro pode ajudar os colegas nas rodadas seguintes.

- **Conclusão:** o jogo termina quando todos os participantes tiverem respondido corretamente pelo menos uma pergunta.

#### **Exemplo de Rodada:**

1. Todos estão girando ao som da música.
2. A música para e todos param de girar.
3. A pessoa vendada aponta e o participante mais próximo pega uma pergunta da estação designada.
4. O participante lê e responde a pergunta.
5. Se a resposta for correta, a carta fica fora da caixa e o participante vai para o centro. Se errada, a carta volta para a caixa.
6. A próxima rodada começa com a nova pessoa no centro.

#### **As cinco etapas são:**

1. Menstruação
2. Fase Folicular
3. Ovulação
4. Fase Lútea
5. Perimenstruação

As perguntas para cada etapa estão a seguir:

## Etapa 1: Menstruação

1. Pergunta: qual é o principal hormônio que diminui e desencadeia a menstruação?

- A) Estrogênio
- B) Progesterona
- C) Testosterona
- D) LH

- Resposta: B) Progesterona

2. Pergunta: qual é a duração média da menstruação?

- A) 1-2 dias
- B) 3-7 dias
- C) 8-10 dias
- D) 11-14 dias

- Resposta: B) 3-7 dias

3. Pergunta: qual é o principal sintoma físico que muitas mulheres sentem durante a menstruação?

- A) Náusea
- B) Dor de cabeça
- C) Cãibras abdominais
- D) Tontura

- Resposta: C) Cãibras abdominais

4. Pergunta: o que é eliminado do corpo durante a menstruação?

- A) Ovócito
- B) Muco cervical
- C) Endométrio
- D) Óvulo fecundado

- Resposta: C) Endométrio

5. Pergunta: qual das seguintes práticas pode ajudar a aliviar as cólicas menstruais?

- A) Consumir cafeína
- B) Exercício físico leve
- C) Dormir menos
- D) Jejum

- Resposta: B) Exercício físico leve

6. Pergunta: o que pode causar menstruações mais dolorosas?

- A) Estresse
- B) Alimentação saudável

- C) Atividade física regular
- D) Consumo adequado de água
- Resposta: A) Estresse

7. Pergunta: qual é a função principal dos produtos de higiene menstrual (absorventes, tampões)?

- A) Prevenir infecções
- B) Absorver o fluxo menstrual
- C) Regular os hormônios
- D) Melhorar a fertilidade
- Resposta: B) Absorver o fluxo menstrual

8. Pergunta: qual desses alimentos pode ajudar a reduzir o inchaço durante a menstruação?

- A) Alimentos ricos em sódio
- B) Alimentos ricos em potássio
- C) Alimentos gordurosos
- D) Alimentos açucarados
- Resposta: B) Alimentos ricos em potássio

9. Pergunta: durante a menstruação, o que pode acontecer com os níveis de energia de uma mulher?

- A) Aumentar significativamente
- B) Permanecer os mesmos
- C) Flutuar
- D) Diminuir
- Resposta: D) Diminuir

10. Pergunta: qual é um dos benefícios do uso de compressas quentes durante a menstruação?

- A) Aumenta o fluxo menstrual
- B) Alivia dores musculares
- C) Reduz câibras menstruais
- D) Melhora a digestão
- Resposta: C) Reduz câibras menstruais

11. Pergunta: durante a menstruação, é recomendado aumentar a ingestão de qual nutriente?

- A) Cálcio
- B) Vitamina C
- C) Ferro
- D) Vitamina D
- Resposta: C) Ferro

12. Pergunta: Qual é um possível efeito emocional durante a menstruação?

- A) Euforia
  - B) Tristeza ou irritabilidade
  - C) Apatia
  - D) Indiferença
- Resposta: B) Tristeza ou irritabilidade

13. Pergunta: qual destes métodos permite monitorar o ciclo menstrual?

- A) Ressonância magnética
  - B) Aplicativos de smartphone
  - C) Ultrassonografia
  - D) Raio-X
- Resposta: B) Aplicativos de smartphone

14. Pergunta: durante a menstruação, muitas mulheres relatam sentir:

- A) Aumento de apetite
  - B) Diminuição de apetite
  - C) Mudanças de apetite
  - D) Nenhuma mudança de apetite
- Resposta: C) Mudanças de apetite

15. Pergunta: o que é dismenorreia?

- A) Fluxo menstrual abundante
  - B) Ausência de menstruação
  - C) Menstruação irregular
  - D) Menstruação dolorosa
- Resposta: D) Menstruação dolorosa

## **Etapas 2: Fase Folicular**

1. Pergunta: qual hormônio começa a aumentar no início da fase folicular?

- A) Progesterona
  - B) FSH (Hormônio Folículo-Estimulante)
  - C) LH (Hormônio Luteinizante)
  - D) Prolactina
- Resposta: B) FSH (Hormônio Folículo-Estimulante)

2. Pergunta: durante a fase folicular, qual estrutura nos ovários começa a se desenvolver?

- A) Corpo lúteo
- B) Folículo

- C) Endométrio
- D) Cistos ovarianos
- Resposta: B) Folículo

3. Pergunta: qual é a função principal do estrogênio durante a fase folicular?

- A) Manter a temperatura corporal
- B) Espessar o revestimento uterino
- C) Iniciar a ovulação
- D) Reduzir a produção de leite
- Resposta: B) Espessar o revestimento uterino

4. Pergunta: quanto tempo dura a fase folicular em média?

- A) 1-5 dias
- B) 6-14 dias
- C) 15-21 dias
- D) 22-28 dias
- Resposta: B) 6-14 dias

5. Pergunta: qual é um sinal físico comum da fase folicular?

- A) Inchaço
- B) Aumento de energia
- C) Cãibras abdominais
- D) Náusea
- Resposta: B) Aumento de energia

6. Pergunta: qual exame pode avaliar o desenvolvimento dos folículos ovarianos?

- A) Teste de glicose
- B) Ultrassonografia transvaginal
- C) Eletrocardiograma
- D) Ressonância magnética
- Resposta: B) Ultrassonografia transvaginal

7. Pergunta: durante a fase folicular, o que acontece com o muco cervical?

- A) Torna-se mais espesso
- B) Torna-se mais fino e elástico
- C) Desaparece completamente
- D) Mantém-se inalterado
- Resposta: B) Torna-se mais fino e elástico

8. Pergunta: o que pode acontecer com o humor de uma mulher durante a fase folicular?

- A) Melhora
  - B) Piora
  - C) Permanece inalterado
  - D) Torna-se imprevisível
- Resposta: A) Melhora

9. Pergunta: qual desses alimentos é recomendado durante a fase folicular?

- A) Alimentos ricos em proteínas
  - B) Alimentos ricos em gordura
  - C) Alimentos ricos em carboidratos simples
  - D) Alimentos processados
- Resposta: A) Alimentos ricos em proteínas

10. Pergunta: qual exercício físico é geralmente recomendado durante a fase folicular?

- A) Ioga leve
  - B) Treinamento de força
  - C) Alongamento
  - D) Caminhada leve
- Resposta: B) Treinamento de força

11. Pergunta: a fase folicular termina com qual evento?

- A) Menstruação
  - B) Ovulação
  - C) Formação do corpo lúteo
  - D) Declínio do FSH
- Resposta: B) Ovulação

12. Pergunta: durante a fase folicular, o que acontece com a temperatura basal do corpo?

- A) Aumenta
  - B) Diminui
  - C) Permanece estável
  - D) Flutua constantemente
- Resposta: C) Permanece estável

13. Pergunta: qual dessas vitaminas é importante para a saúde reprodutiva durante a fase folicular?

- A) Vitamina A
  - B) Vitamina D
  - C) Vitamina B6
  - D) Vitamina K
- Resposta: C) Vitamina B6



14. Pergunta: durante a fase folicular, qual mudança é observada no endométrio?

- A) Tornar-se mais fino
- B) Espessar-se
- C) Tornar-se mais escuro
- D) Tornar-se mais poroso

- Resposta: B) Espessar-se

15. Pergunta: qual destes fatores pode influenciar a duração da fase folicular?

- A) Nível de atividade física
- B) Altitude
- C) Qualidade do sono
- D) Consumo de cafeína

- Resposta: C) Qualidade do sono

### Etapa 3: Ovulação

1. Pergunta: qual hormônio atinge seu pico durante a ovulação?

- A) Progesterona
- B) LH (Hormônio Luteinizante)
- C) FSH (Hormônio Folículo-Estimulante)
- D) Prolactina

- Resposta: B) LH (Hormônio Luteinizante)

2. Pergunta: o que ocorre no ovário durante a ovulação?

- A) Desenvolvimento do corpo lúteo
- B) Liberação de um óvulo
- C) Reabsorção do endométrio
- D) Aumento da produção de progesterona

- Resposta: B) Liberação de um óvulo

3. Pergunta: qual é a duração média da janela de fertilidade ao redor da ovulação?

- A) 1-2 dias
- B) 3-5 dias
- C) 6-7 dias
- D) 8-10 dias

- Resposta: B) 3-5 dias

4. Pergunta: qual é um dos sinais físicos da ovulação?

- A) Aumento da temperatura basal

- B) Diminuição da temperatura basal
- C) Câibras severas
- D) Sangramento leve
- Resposta: A) Aumento da temperatura basal

5. Pergunta: durante a ovulação, o muco cervical torna-se semelhante a:

- A) Geleia
- B) Água
- C) Clara de ovo
- D) Mel
- Resposta: C) Clara de ovo

6. Pergunta: qual dessas técnicas pode ajudar a identificar a ovulação?

- A) Medir a pressão arterial
- B) Monitorar o muco cervical
- C) Medir a frequência cardíaca
- D) Fazer uma ressonância magnética
- Resposta: B) Monitorar o muco cervical

7. Pergunta: durante a ovulação, muitas mulheres experimentam:

- A) Inchaço abdominal
- B) Náusea intensa
- C) Aumento do apetite
- D) Aumento do desejo sexual
- Resposta: D) Aumento do desejo sexual

8. Pergunta: o que acontece com o óvulo após a ovulação se não for fertilizado?

- A) É reabsorvido pelo corpo
- B) É eliminado na menstruação
- C) Transforma-se em corpo lúteo
- D) Migra para o outro ovário
- Resposta: B) É eliminado na menstruação

9. Pergunta: durante a ovulação, que tipo de dor algumas mulheres podem sentir?

- A) Dor de cabeça
- B) Dor lombar
- C) Dor mamária
- D) Dor pélvica (Mittelschmerz)
- Resposta: D) Dor pélvica (Mittelschmerz)

10. Pergunta: qual é o principal objetivo do LH durante a ovulação?

- A) Iniciar a menstruação
  - B) Estimular a liberação do óvulo
  - C) Espessar o endométrio
  - D) Produzir estrogênio
- Resposta: B) Estimular a liberação do óvulo

11. Pergunta: durante a ovulação, a mulher pode notar uma mudança em:

- A) Seu ciclo de sono
  - B) Sua visão
  - C) Seu olfato
  - D) Sua coordenação motora
- Resposta: C) Seu olfato

12. Pergunta: o que acontece com o folículo após a liberação do óvulo?

- A) Desaparece
  - B) Transforma-se em corpo lúteo
  - C) Se divide
  - D) Se calcifica
- Resposta: B) Transforma-se em corpo lúteo

13. Pergunta: qual é um método comum de detectar a ovulação em casa?

- A) Teste de gravidez
  - B) Teste de ovulação
  - C) Teste de glicose
  - D) Teste de colesterol
- Resposta: B) Teste de ovulação

14. Pergunta: qual é a principal função do corpo lúteo após a ovulação?

- A) Produzir FSH
  - B) Produzir LH
  - C) Produzir progesterona
  - D) Produzir testosterona
- Resposta: C) Produzir progesterona

15. Pergunta: qual dos seguintes fatores pode influenciar o momento da ovulação?

- A) Nível de atividade física
- B) Exposição ao sol
- C) Consumo de açúcar
- D) Estresse

- Resposta: D) Estresse

#### **Etapa 4: Fase Lútea**

1. Pergunta: qual hormônio é predominantemente produzido pelo corpo lúteo?

- A) Estrogênio
- B) Progesterona
- C) FSH (Hormônio Folículo-Estimulante)
- D) LH (Hormônio Luteinizante)

- Resposta: B) Progesterona

2. Pergunta: qual é a principal função da progesterona durante a fase lútea?

- A) Iniciar a ovulação
- B) Manter o revestimento uterino
- C) Estimular o desenvolvimento dos folículos
- D) Aumentar a produção de FSH

- Resposta: B) Manter o revestimento uterino

3. Pergunta: quanto tempo dura a fase lútea em média?

- A) 1-5 dias
- B) 6-10 dias
- C) 11-14 dias
- D) 15-18 dias

- Resposta: C) 11-14 dias

4. Pergunta: se o óvulo não for fertilizado, o que acontece ao corpo lúteo?

- A) Continua a produzir progesterona
- B) Regride e é absorvido
- C) Transforma-se em folículo
- D) Produz estrogênio

- Resposta: B) Regride e é absorvido

5. Pergunta: durante a fase lútea, qual sintoma físico é comum?

- A) Aumento de energia
- B) Inchaço e retenção de líquidos
- C) Diminuição do apetite
- D) Aumento da temperatura corporal

- Resposta: B) Inchaço e retenção de líquidos

6. Pergunta: qual é uma mudança emocional comum durante a fase lútea?

- A) Euforia
- B) Irritabilidade
- C) Apatia
- D) Melancolia

- Resposta: B) Irritabilidade

7. Pergunta: o que pode ocorrer com os seios durante a fase lútea?

- A) Crescimento excessivo
- B) Redução de tamanho
- C) Sensibilidade e dor
- D) Mudança de cor

- Resposta: C) Sensibilidade e dor

8. Pergunta: durante a fase lútea, o que acontece com a temperatura basal do corpo?

- A) Aumenta
- B) Diminui
- C) Permanece estável
- D) Flutua constantemente

- Resposta: A) Aumenta

9. Pergunta: qual é um dos objetivos principais da progesterona na fase lútea?

- A) Iniciar a menstruação
- B) Sustentar uma gravidez potencial
- C) Iniciar a ovulação
- D) Produzir estrogênio

- Resposta: B) Sustentar uma gravidez potencial

10. Pergunta: qual é um sinal de que a fase lútea está terminando?

- A) Aumento de energia
- B) Queda dos níveis de progesterona
- C) Início da ovulação
- D) Crescimento do endométrio

- Resposta: B) Queda dos níveis de progesterona

11. Pergunta: qual mudança é observada no muco cervical durante a fase lútea?

- A) Torna-se mais seco
- B) Torna-se mais aquoso
- C) Torna-se mais espesso

D) Desaparece completamente

- Resposta: C) Torna-se mais espesso

12. Pergunta: qual é uma recomendação dietética comum durante a fase lútea?

A) Aumentar a ingestão de proteínas

B) Reduzir a ingestão de carboidratos

C) Aumentar a ingestão de fibras

D) Reduzir a ingestão de água

- Resposta: A) Aumentar a ingestão de proteínas

13. Pergunta: qual exercício físico é geralmente recomendado durante a fase lútea?

A) Treinamento de força intenso

B) Exercícios cardiovasculares leves

C) Treinamento de alta intensidade

D) Alongamento leve

- Resposta: B) Exercícios cardiovasculares leves

14. Pergunta: durante a fase lútea, qual é a melhor forma de monitorar a saúde reprodutiva?

A) Monitorar a temperatura basal

B) Fazer testes de gravidez diários

C) Fazer ressonâncias magnéticas frequentes

D) Medir a pressão arterial

- Resposta: A) Monitorar a temperatura basal

15. Pergunta: o que é um sintoma comum de TPM (Tensão Pré-Menstrual) na fase lútea?

A) Euforia extrema

B) Náusea severa

C) Mudanças de humor

D) Perda de apetite

- Resposta: C) Mudanças de humor

### **Etapa 5: Perimenstruação**

1. Pergunta: o que caracteriza a fase de perimenstruação?

A) Aumento dos níveis de estrogênio

B) Diminuição dos níveis de progesterona

C) Pico de LH

D) Início da menstruação

- Resposta: B) Diminuição dos níveis de progesterona

2. Pergunta: qual é um sintoma comum durante a perimenstruação?

- A) Dor abdominal
  - B) Aumento de energia
  - C) Aumento do apetite
  - D) Sensação de bem-estar
- Resposta: A) Dor abdominal

3. Pergunta: qual é uma mudança emocional comum durante a perimenstruação?

- A) Tristeza ou irritabilidade
  - B) Euforia extrema
  - C) Desinteresse geral
  - D) Calma profunda
- Resposta: A) Tristeza ou irritabilidade

4. Pergunta: durante a perimenstruação, muitas mulheres relatam:

- A) Dores de cabeça
  - B) Aumento de apetite
  - C) Sensação de náusea
  - D) Todas as alternativas acima
- Resposta: D) Todas as alternativas acima

5. Pergunta: qual mudança é comum no muco cervical durante a perimenstruação?

- A) Torna-se mais claro
  - B) Torna-se mais espesso
  - C) Torna-se mais elástico
  - D) Desaparece completamente
- Resposta: B) Torna-se mais espesso

6. Pergunta: o que acontece com a temperatura basal do corpo durante a perimenstruação?

- A) Aumenta
  - B) Diminui
  - C) Permanece estável
  - D) Flutua constantemente
- Resposta: B) Diminui

7. Pergunta: durante a perimenstruação, qual é um dos melhores métodos de alívio para sintomas físicos?

- A) Exercício físico intenso
- B) Hidroterapia (banhos quentes)
- C) Consumo de cafeína
- D) Jejum

- Resposta: B) Hidroterapia (banhos quentes)

8. Pergunta: qual desses alimentos é recomendado para reduzir sintomas de TPM durante a perimenstruação?

- A) Alimentos ricos em sódio
- B) Alimentos ricos em cálcio
- C) Alimentos gordurosos
- D) Alimentos açucarados

- Resposta: B) Alimentos ricos em cálcio

9. Pergunta: qual é um dos principais hormônios que começa a diminuir durante a perimenstruação?

- A) Estrogênio
- B) Progesterona
- C) LH (Hormônio Luteinizante)
- D) Prolactina

- Resposta: B) Progesterona

10. Pergunta: durante a perimenstruação, a mulher pode experimentar qual dos seguintes sintomas emocionais?

- A) Euforia
- B) Tristeza ou irritabilidade
- C) Apatia
- D) Calma profunda

- Resposta: B) Tristeza ou irritabilidade

11. Pergunta: qual exercício físico é geralmente recomendado durante a perimenstruação?

- A) Treinamento de força intenso
- B) Exercícios cardiovasculares leves
- C) Treinamento de alta intensidade
- D) Alongamento leve

- Resposta: D) Alongamento leve

12. Pergunta: qual é uma das melhores práticas para monitorar a saúde reprodutiva durante a perimenstruação?

- A) Medir a pressão arterial
- B) Fazer testes de gravidez diários
- C) Manter um diário de sintomas
- D) Fazer ressonâncias magnéticas frequentes

- Resposta: C) Manter um diário de sintomas



13. Pergunta: qual é um sintoma físico comum durante a perimenstruação?

- A) Sensibilidade nos seios
- B) Perda de apetite
- C) Aumento de energia
- D) Aumento do apetite

- Resposta: A) Sensibilidade nos seios

14. Pergunta: durante a perimenstruação, qual dessas técnicas pode ajudar a aliviar os sintomas emocionais?

- A) Exercício físico intenso
- B) Meditação
- C) Consumo de cafeína
- D) Jejum

- Resposta: B) Meditação

15. Pergunta: qual é uma mudança comum no apetite durante a perimenstruação?

- A) Diminuição do apetite
- B) Aumento do apetite
- C) Mudanças de apetite
- D) Nenhuma mudança de apetite

- Resposta: C) Mudanças de apetite

#### Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saiba o que é a menstruação, quando ela acontece e quais as principais características.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/saiba-o-que-e-a-menstruacao-quando-ela-acontece-e-quais-as-principais-caracteristicas>. Acesso em: 21 ago. 2024.

FOX, Stuart I. **Fisiologia Humana.** Barueri: Editora Manole, 2007. E-book. ISBN 9788520449905.