



## Questionário - Lição 3

1) Sobre o ciclo menstrual, é **INCORRETO** afirmar que:

- (A) É um processo fisiológico que ocorre de modo cíclico em todas as mulheres férteis.
- (B) Ocorre todos os meses durante a fase reprodutiva da mulher.
- (C) Inicia-se no primeiro dia da menstruação e dura em média 28 dias, terminando no primeiro dia da menstruação seguinte.
- (D) Menstruação, cólicas e TPM ocasionalmente fazem parte desse ciclo menstrual.

2) Sobre a menstruação, está **INCORRETO** o que se afirma em:

- (A) A menstruação é a perda de sangue, resultado do desprendimento do endométrio quando não há fecundação.
- (B) Em geral, a primeira menstruação ocorre aos 12 anos de idade.
- (C) Durante a menstruação é necessário observar algumas restrições como tomar banhos gelados e lavar a cabeça.
- (D) Cada mulher reage de forma distinta quando está menstruada, mas a cólica está entre um dos sintomas mais comuns nesse período.

3) A TPM (Tensão pré-menstrual ou Síndrome pré-menstrual), é um conjunto de sintomas associados ao ciclo menstrual, especificamente em sua fase pré-menstrual. Sobre a TPM, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) A principal causa da TPM é a alteração emocional feminina durante o período menstrual, que interfere no seu sistema nervoso central.
- (B) Nesse período podem aparecer sintomas psíquicos e físicos, que geralmente desaparecem no primeiro dia do fluxo menstrual.
- (C) Alimentos ricos em vitamina E podem auxiliar no alívio dos sintomas da TPM.
- (D) Chás também auxiliam no combate à retenção de líquidos e proporcionam alívio de dores musculares e da tensão pré-menstrual (TPM).



## Questionário - Lição 3

4) O cuidado com a saúde da mulher também envolve cuidados específicos com a higiene íntima, com o uso de absorventes e até com a escolha de roupas íntimas. Sobre esse assunto, assinale a alternativa **INCORRETA**.

(A) Sabonetes líquidos e lenços umedecidos são alguns dos itens necessários na rotina da mulher.

B) A variedade e praticidade dos absorventes hoje em dia facilitam muito a vida da mulher.

(C) Os absorventes devem ser trocados de acordo com o fluxo menstrual da mulher.

(D) A escolha de roupas íntimas deve se basear apenas na preferência e gosto pessoal.

1-D, 2-C, 3-A, 4-D.