**IFRN- INSTITUTO FEDERAL DE CIÊNCIA, EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE**

**CAMPUS CEARÁ-MIRIM**

**DIRETORIA ACADÊMICA**

**PROGRAMAÇÃO DE JOGOS DIGITAIS**

**TPM: A TENSÃO FEMININA**

JOZIELE DOS SANTOS VICENTE

MARIA LUIZA SANTOS DA SILVA TÔRRES

SÁVIO ORTEGA MACIEL DA SILVA

CEARÁ-MIRIM

31 de julho de 2017

JOZIELE DOS SANTOS VICENTES

MARIA LUIZA SANTOS DA SILVA TÔRRES

SÁVIO ORTEGA MACIEL DA SILVA

**TPM: A TENSÃO FEMININA**

Projeto de pesquisa apresentado como requisito parcial para aobtenção de nota do 2º bimestre da disciplina de Biologia I,componente curricular de Curso Programação de Jogos Digitais do InstitutoFederal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rio grande do Norte- IFRN-Campus Ceará -Mirim/RN.

Orientadora: VideannyVidenov Alves dos Santos**.**

CEARÁ-MIRIM

31 de julho de 2017

SUMÁRIO:

1 INTRODUÇÃO…………………………………………………....………....…………….4

2 OBJETIVO……………………………………………………...………………………….4

3 OBJETIVO GERAL…………………….……………………………………………....….4

4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS………...…………………………...………………………..4

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA………....………………………………………………5

6 METODOLOGIA………………………………....……………………….…………….....5

7 CRONOGRAMA……………………………………….……...…………..………………5

REFERÊNCIAS………………………………………………….………………………......6

1 - INTRODUÇÃO

De 11 a 15 anos a criança passa por uma faseimportante da vida, a puberdade, em que por sinal é a primeira onde as mudanças são milimetricamente perceptíveis. O corpo passa a sofrer modificações, mas essa instabilidade e período conturbado vão depender do organismo do indivíduo, podendo até não obedecer a estimativa apresentada aqui sem a menor confirmação científica.

Os adultos chamam essa etapa da vida de puberdade. A mulher, porém inicia essas mudanças e passa a mensalmente durante a produção de seu único óvulo(gameta), sofrer alterações hormonais (taxas), que afetam seu humor. Não é nada fácil ser uma mulher hoje em dia fazendo tudo que um homem faz(trabalho braçal e salariado) e mantendo sua herança histórico-cultural(manutenção do lar ).

Tendo em vista a necessidade de informação de forma mais acessível e considerando as tribulações característica do gênero feminino a partir da puberdade retratadono parágrafo anterior, apresentamos passo-a-passo a construção de um website que ajudará agrupando informações úteis como por exemplo melhor forma de se alimentar, remédios para aliviar as dores e exercícios que façam relaxar.

2 - OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Investigar a prevalência da TPM entre um grupo de mulheres da cidade de Ceará-Mirim e criar um website que possa ser veículo de informação sobre o tema.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar questionário para realizar entrevista com mulheres que frequentam academia;

- Aplicar questionários entre essas mulheres;

- Verificar a existência de sinais ou sintomas da TPM entre elas;

- Identificar informações gerais das entrevistadas: rotina diária; tipo de alimentação; comportamentos apresentados durante TPM; possível solução para os sintomas...

- Criação de website. Conterá nele de forma enxuta material elaborado pelos próprios estudantes com ajuda da professora de Biologia, VideannyVidenov, tratando do tema. Também será divulgado o resultado da pesquisa feita com a população.

3 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A tensão Pré-menstrual é dada como um sofrimento para muitas mulheres em alguns dias que anttecedem o ciclo menstrual (período em que há alterações [fisiológicas](https://pt.wikipedia.org/wiki/Fisiologia) ocorrendo nas [mulheres](https://pt.wikipedia.org/wiki/Mulher) férteis que têm como finalidade a [reprodução sexual](https://pt.wikipedia.org/wiki/Reprodu%C3%A7%C3%A3o_sexuada) e [fecundação](https://pt.wikipedia.org/wiki/Fecunda%C3%A7%C3%A3o)). Geralmente de intensidade baixa, mas para um significativo número de mulheres, pode se manifestar em proporções muitas vezes insustentáveis. Com isso, não é difícil reconhecer mulheres que sofrem com a TPM, os sintomas da troca de humor constante são inconfundíveis. O Doutor Ricardo A. Teixeira em seu artigo “Passando a limpo a TPM”, expõe informações curiosas:

“A menstruação costuma começar entre os 12 e 13 anos de idade e termina por volta dos 50 anos. Mesmo descontando dois anos sem menstruação em mulheres que têm dois filhos ao longo da vida, contando com o período de amamentação, a mulher experimentará cerca de 450 ciclos menstruais na sua fase fértil. Se considerarmos que os sintomas da SPM duram uma média de 6 a 7 dias por ciclo, fechamos nossa conta com quase 3.000 dias de sintomas durante a vida: oito anos!”

Ou seja, as mulheres com a Síndrome Pré-Menstrual passam um pouco mais de 10% de suas vidas com sintomas pré-menstruais, isso acontece por excesso de sensibilidade individual, fatores neurais, psíquicos e hormonais, além das diferentes interações entre eles, podendo provocar prejuízos ou interrupção de tarefas comuns e dificuldades nos relacionamentos familiares, sociais e profissionais.

Para minimizar esses sintomas, é recomendável diminuir o consumo de cigarro e café, ter boa alimentação, praticar exercícios físicos regularmente e buscar tratamento médico para sintomatologia mais intensa.

4 – METODOLOGIA

* Através de um questionário, que será respondido por mulheres de diversas idades e nichos ecológicos diferentes num mesmo local, A academia Olímpica, será coletado dados para a pesquisa. Nesse instrumento de coleta de dados consta/apresenta algumas perguntas não muito pessoais, mas de extrema importância, pois terá papel fundamental na construção de um perfil histórico-social do público alvo, nesse caso as frequentantes da academia. Estará clara a facultatividade de responder o questionário tanto na língua escrita (no próprio documento), como reforçado utilizando a línguaguem oral.
* Para melhores resultados a pesquisa terá início na quarta-feira, dia 24 de janeiro de 2018, dia em que segundo observação a academia é mais frequentada. Na quinta-feira, dia 25 de janeiro de 2018 também estaremos aplicando a pesquisa sempre no período da noite, tanto por ter um fluxo maior de praticantes como pela conveniência de nós (alunos) não estarmos em aula.
* Todo material será apresentado no website não só como dado estatístico mas, com permissão de terceiros, iremos anexar também informações, lições, aprendizados, dicas e muito mais coletado a partir do diálogo cotidiano.

5 – CRONOGRAMA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| AÇÕES | INÍCIO | TÉRMINO |
| Definição do tema |  |  |
| Estudo do Referencial teórico | 19 de janeiro de 2018 | 19 de janeiro de 2018 |
| Formulação do questionário | 17 de janeiro de 2018 | 17 de janeiro de 2018 |
| Organização/planejamento na academia | 17 de janeiro de 2018 | 17 de janeiro de 2018 |
| Aplicação do primeiro questionário | 24 de janeiro de 2018 | 24 de janeiro de 2018 |
| Análise dos dados coletados | 25 de janeiro de 2018 | 25 de janeiro de 2018 |
| Formulação de gráficos | 25 de janeiro de 2018 | 25 de janeiro de 2018 |
| Início da construção do website com base nos dados coletados no questionário | 22 de dezembro de 2018 | 22 de março de 2018 |
|  |  |  |

6 - REFERÊNCIAS:

Teixeira, R. A. Passando a limpo a TPM. Suas origens e soluções. Disponível em: <<http://www.icbneuro.com.br/paginas/pdf/artigos/tpm.pdf>>. Acesso em: 16 de agosto de 2017.