

## La menopausia: un paso natural que debe ser abrazado y abordado de manera integral

Históricamente, la menopausia se ha considerado una fuente de vergüenza sesgada por la edad, una bomba sin explotar o un paquete sospechoso. Pero se trata de una fase natural que marca el final de los años fértiles y, por fin, contamos con la ciencia y el conocimiento necesarios para abordar y resolver una gran parte de los problemas de salud mental y física que la rodean. Es hora de abrazar la menopausia, en lugar de temerla, y abordar los cambios de manera holística.

### La menopausia como un rito de paso

Como afirmó la actriz Gillian Anderson, quien luchó contra la menopausia prematura: "La perimenopausia y la menopausia deben tratarse como los ritos de paso que son y, si no celebrarse, al menos aceptarse y reconocerse y honrarse". Y el resultado puede ser asombroso; cuando los niveles hormonales se estabilizan, los cambios de humor se equilibran y las reglas han desaparecido para siempre.

### Educación y conocimiento en el Reino Unido

En el Reino Unido, estamos comenzando a cuidar adecuadamente a las mujeres que atraviesan este gran cambio de vida y empoderarlas para que prioricen su salud. Las mujeres saben más sobre los cambios de estilo de vida útiles, como la importancia del ejercicio y la dieta, por ejemplo. En los últimos dos años, los médicos y los pacientes se han vuelto mucho más informados sobre la ciencia, lo que ocurre cuando las personas ignoran la menopausia y su hermana traviesa, la perimenopausia, a su propio riesgo.

### Acción durante la menopausia

Es necesaria la acción cuando los ovarios dejan de producir huevos y las hormonas óstrogeno y progesterona comienzan a agotarse. Esto ocurre a la edad promedio de 51 en las mujeres blancas y a menudo más joven para las mujeres asiáticas y negras, o aquellas que experimentan la menopausia prematura. El caos comienza en la perimenopausia, generalmente en la cuarta década, pero más temprano para algunas, cuando el óstrogeno alcanza altos y bajos impredecibles.

### Efectos hormonales en la menopausia

Esta es la época en que las mujeres a menudo experimentan insomnio, olvido, taquicardia y brotes inexplicables de irritabilidad. La progesterona promueve la calma y ayuda a dormir; con niveles bajos de óstrogeno, la serotonina ("la hormona de la felicidad") también disminuye. Justo cuando aumentan las presiones de cuidar a los padres mayores y a los adolescentes irascibles, las hormonas que nos han mantenido estables desaparecen y comienzan a aumentar las prescripciones de antidepresivos.

## Síntomas y riesgos de la menopausia

Síntomas      Riesgos  
So ```python ```

## Ex-primeiro-ministro do Tailândia, Thaksin Shinawatra, acusado de insultar a monarquia

Thaksin Shinawatra, ex-primeiro-ministro da Tailândia, foi acusado de insultar a monarquia tailandesa, conforme anunciado pelas autoridades na quarta-feira. Trata-se da última reviravolta **bet20** uma saga política que dura décadas no reino do Sudeste Asiático.

O caso, apresentado pela polícia, alega que Thaksin violou a lei tailandesa notoriamente rigorosa sobre insultos à monarquia **bet20** uma entrevista concedida **bet20** 2024 ao jornal sul-coreano Chosun Ilbo.

"O promotor público decidiu acusar Thaksin **bet20** todas as acusações", disse o porta-voz Prayuth Bejraguna a jornalistas na quarta-feira. Thaksin deverá comparecer perante o Escritório do Promotor Público **bet20** 18 de junho, após o que será levado a julgamento. Não pôde comparecer à audiência de quarta-feira devido a uma infecção pelo Covid-19, disse o porta-voz. Thaksin negou as acusações, de acordo com o porta-voz, e repetidamente se declarou leal à monarquia.

Thaksin, que serviu como primeiro-ministro de 2001 até ser derrubado por um golpe militar **bet20** 2006, fez uma dramática volta à Tailândia **bet20** agosto do ano passado após 15 anos de exílio autoimposto e foi levado **bet20** custódia.

Alguns especialistas acreditam que Thaksin possa ter feito um acordo com o estabelecimento tailandês poderoso e conservador/realista para seu regresso - dada suas condenações judiciais e as acusações contra ele. Thaksin negou a alegação.

Foi condenado a oito anos de prisão por conflito de interesses, abuso de poder e corrupção durante o seu mandato, embora **bet20** sentença tenha sido posteriormente reduzida a um ano. Em fevereiro, o homem de 74 anos foi libertado da detenção após ser concedida a condicional, tendo cumprido apenas seis meses **bet20** um hospital da polícia.

A Tailândia tem algumas das leis de difamação real mais rigorosas do mundo, e criticar o rei, a rainha ou o herdeiro aparente pode resultar **bet20** uma pena máxima de 15 anos de prisão por cada infração.

As sentenças para aqueles condenados de acordo com o artigo 112 do Código Penal Tailandês, ou lei de difamação real, podem ser décadas longas, e centenas de pessoas foram processadas nos últimos anos.

Anteriormente, este mês, a morte de um jovem ativista tailandês **bet20** detenção preventiva por acusações de difamação real chocou muitos no país e desencadeou novos apelos por reforma judicial.

Thaksin, ex-dono do Manchester City Football Club, é o chefe de uma dinastia política famosa que dominou a política tailandesa nos últimos 20 anos, contando dois ex-primeiros-ministros.

Até hoje, o Pheu Thai - o último partido do poderoso clã Shinawatra - está no governo depois de entrar **bet20** uma coligação de governo com os seus antigos rivais militares após as eleições gerais de maio de 2024. A filha de Thaksin, Paetongtarn, é líder do partido.

O regresso de Thaksin à Tailândia reintroduziu uma figura ativa e divisiva no país **bet20** um momento político tenso.

Desde a **bet20** libertação da detenção, Thaksin viajou pelo país fazendo uma série de aparições públicas, incluindo na **bet20** cidade natal de Chiang Mai, onde a **bet20** base de apoio está concentrada.

Durante o seu tempo no cargo, Thaksin era extremamente popular entre a classe trabalhadora e

rural da Tailândia, mas as suas políticas eram odiadas por elite ricas e conservadoras que o acusavam de ser um populista perigoso e corrupto.

Na **bet20** ausência física do país, manteve uma influência considerável na política tailandesa e permaneceu no centro do tumultuado e frequentemente violento cenário político do país.

Thaksin negou que continue por trás das cenas puxando os fios e insistiu que regressou à Tailândia porque quer desfrutar da **bet20** aposentadoria e passar tempo com a família.

Desde há anos, organizações de direitos humanos e defensores da liberdade de expressão têm dito que a difamação real tem sido usada como ferramenta política para silenciar os críticos do governo tailandês.

E grupos de direitos dizem que o direito à liberdade de expressão na Tailândia tem sido atacado cada vez mais desde as protestos nacionais de 2024 liderados pela juventude que viram milhões de jovens saírem às ruas pedindo reformas constitucionais e democráticas - pela primeira vez, abertamente criticando a monarquia e publicamente questionando o seu poder e riqueza.

Esses protestos vieram quatro anos depois do governo militar ter cedido o poder a um governo civil **bet20** 2024, mas a vigilância e intimidação contra ativistas e estudantes continuam, de acordo com os Advogados Tailandeses pela Justiça.

O grupo de advocacia legal disse que, desde o início desses protestos **bet20** julho de 2024 e até março de 2024, pelo menos 1.954 pessoas foram processadas ou acusadas pela **bet20** participação **bet20** assembleias políticas e por falar **bet20** público, com 286 destes casos envolvendo crianças.

Uma empurrão para reformar as leis de difamação real ganhou considerável tração antes das eleições gerais de 2024, que viram o Partido Avançar para a Frente vencer o maior número de votos.

O partido, no entanto, foi bloqueado de formar um governo devido à **bet20** agenda reformista, e mais tarde o Tribunal Constitucional decidiu que o Partido Avançar para a Frente violou a constituição através da **bet20** campanha para amendar a lei de difamação real e ordenou que parasse todas as atividades relacionadas.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet20

Palavras-chave: **bet20 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-10