

## Anita Powell, 50

"Descobri o que era a perimenopausa quando provavelmente já estava passando por isso", riu Anita Powell. Aos 45 anos, ela sentia dor nas articulações e insônia; as pessoas disseram que ela se tornara "extremamente caprichosa" e no trabalho achava mais difícil se identificar com as pessoas. "Eu sou uma trabalhadora comunitária, eu sou suposto gostar das pessoas!" Entre as suas amigas e colegas, ela percebeu, "as conversas estavam mudando. Eu percebi que tudo estava mudando: saúde, relacionamentos, saúde mental..."

Uma alma curiosa que gosta de ouvir histórias de pessoas, Powell decidiu investigar. Ela começou um encontro sua cidade natal, Bedford. Tornou-se aparente, ela diz, que as mulheres que ela encontrou tiveram experiências muito diferentes de menopausa, tanto termos de tratamento, mas também atitudes. Muitas mulheres de cor, ela diz, pensavam que a TRN não seria prescrita ou funcionaria para elas e estavam explorando alternativas. Também havia uma expectativa de que elas deveriam ser fortes e inconformadas. "As pessoas têm menos empatia, acho, se uma mulher negra está lutando." Essa foi a própria experiência de Powell: "As pessoas esperam que você se contenha emocionalmente. Quando abre e comparte sua vulnerabilidade, as pessoas ignoram e desprezam. Então, você não abre."

A GP de Powell recusou-lhe a TRN porque de sua pressão arterial genética alta e seu peso. Estratégias alternativas que ela poderia perseguir eram limitadas: "Sou uma mãe solteira, tenho dois filhos; não posso gastar £ 40 com comprimidos de vitaminas. Eu não posso nem sequer me dar um membro no momento." Gerir seus sintomas casa com dieta e exercícios é "um processo de aprendizagem". Ela está agora empregada por conta própria, o que lhe dá mais flexibilidade para se recuperar de más noites e tomar medidas para limitar o estresse e se alimentar da maneira mais saudável possível.

Ela diz que é crucial que as mulheres que passam pela menopausa falem sobre isso. Seu grupo cresceu para se tornar a Aliança Menopausa, que oferece suporte entre pares liderado por pares e ela começou um podcast, Black Menopause e Além. "Encontre uma irmã, uma amiga, uma colega de trabalho - é lá que você encontra a maioria das informações e pode ajudar com o lado da saúde mental: se mantivermos tudo dentro, isso aumenta a frustração e a ansiedade."

## Jess Rad, 41

"Eu tinha esse sentimento de que estava lutando contra minha própria fisiologia. Eu não entendia o que estava a acontecer no meu próprio corpo", diz Jess Rad. Ela tinha 37 anos quando seu ciclo menstrual alongou-se dramaticamente; outros sintomas devastadores se seguiram. "Eu estava tendo 10 calores

Pequim, 1o jun (Xinhua) -- As sanções unilaterais contra a China são empresas ou indivíduos chineses não estão conformidade com o direito internacional e constituem medidas coercitivas. Tal conclusão não há nada de novo Xinjiang declaração oficial chinesa, mas foi tirada por Alena Douhan e pela reportagem especial da ONU sobre o impacto negativo das medidas coercitivas unilaterais no gozo dos direitos humanos.

Das cidades que Douhan inspeciona para descobrir o impacto negativo das medidas coercitivas sobre os direitos humanos, quatro estado Xinjiang "particularmente afetadas" pelas medetas universitárias da Washington nômade por pretexto do combate à política".

Autor: symphonyinn.com

Assunto: jogo tigre 777

Palavras-chave: **jogo tigre 777 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-11-18