

Uma noite fevereiro, uma discussão sobre nosso carro acabou uma briga entre meu marido e eu.

7 Ele disse algo que me irritou e eu explodi como uma faixa de cabelo desgastada: gritei acusações absurdas, subi 7 e desci as escadas e chorei amargamente até ficar exausta. Mesmo sabendo que estava sendo exagerada no momento, meus sentimentos 7 pareciam terminais.

No dia seguinte, escrevi meu diário: "Algo está começando a mudar 7 minha saúde mental". Ao longo da entrada, está claro que estava confusa e abalada. Eu me perguntei repetidamente a mesma 7 coisa: o que está *errado* 7 comigo?

Sentada no banheiro com calcinhas machucadas ao redor dos tornozelos alguns dias depois, 7 percebi que minha explosão foi causada por PMS particularmente grave. Há mais de uma década, fui diagnosticada com Síndrome dos 7 Ovários Policísticos (SOP). As pessoas com a condição nasceram com ovários e experimentam pelo menos dois dos três critérios diagnósticos 7 principais: irregularidades menstruais, níveis elevados de andrógenos, como testosterona, e a presença de pequenos folículos nos ovários.

7 Eu vivi a maior parte da minha vida adulta com sintomas inconvenientes, mas não debilitantes: dor nos crampos, 7 pimples esporádicas, longos trechos de insônia e PMS que se manifestava principalmente como apatia.

Em 7 outubro do ano passado, parei de usar o controle de natalidade para responder a uma pergunta que vejo frequentemente 7 threads do Reddit relacionadas ao SOP: sou mesmo fértil? Sem a influência reguladora do NuvaRing, meu humor tomou uma guinada 7 – mergulhando profunda depressão e explosões de irritabilidade na semana antes de minha menstruação.

7 O impacto da SOP na saúde mental

Embora as estimativas variem, entre 8 e 7 13% das pessoas que menstruam têm SOP, e muitas experimentam resultados adversos de saúde mental. Estudos recentes revelaram que as 7 pessoas com SOP têm quatro a sete vezes mais chances de depressão e ansiedade, três a seis vezes mais chances 7 de transtornos alimentares e 8,47 vezes mais chances de tentar suicídio. Em uma pesquisa realizada pela associação sem fins lucrativos 7 PCOS Challenge: The National Polycystic Ovary Syndrome Association, 62,15% dos 900 respondentes relataram impactos graves a muito graves na saúde 7 mental causados pela condição.

Eu falei com 10 pessoas com SOP, e todas disseram que 7 se sentiram mal equipadas para lidar com os impactos na saúde mental, parte porque a síndrome si não 7 é totalmente compreendida. Ela pode afetar tanto: autoestima, identidade de gênero, relacionamentos e sexualidade. Conselhos médicos confusos, diagnósticos atrasados e 7 tratamentos imperfeitos apenas exacerbam o impacto emocional.

7 A combinação de ganho de peso súbito, controle de natalidade 7 e antidepressivos desensibilizantes deixou Julieta Cardenas se sentindo 'como um cérebro um frasco conectado a um teclado'. [7excalibur hotel y casino](#)

7 Não muito tempo depois da minha explosão, busquei ajuda de um psiquiatra, esperando entender e gerenciar melhor 7 meus humores instáveis. Quando mencionei que esses episódios sempre pareciam ocorrer no mesmo momento todo mês, me senti desprezada. A 7 psiquiatra respondeu: "Eu vejo sinais de transtorno bipolar". Embora ela se recusasse a fazer um diagnóstico oficial, ela ofereceu uma 7 prescrição para medicamento para transtorno bipolar.

Alguns estudos sugerem uma relação bidirecional entre transtorno bipolar e SOP. Mas o transtorno bipolar não se encaixava na minha experiência. "Se os sintomas do humor aparecem mensalmente, isso sugere uma sensibilidade a flutuações hormonais durante o ciclo menstrual" e provavelmente SOP, diz Phouthavone Phimphasone-Brady, uma psicóloga clínica de saúde na Departamento de Psiquiatria na Universidade do Colorado que se especializa em questões de saúde mental relacionadas ao ciclo menstrual.

Embora haja sobreposição significativa de sintomas – incluindo mudanças de humor, irritabilidade e insônia – eu não experienciei o excesso de energia e comportamentos fora do caráter geralmente associados ao transtorno bipolar. Um diagnóstico equivocado pode acontecer quando os provedores não estão familiarizados com o SOP, diz Phimphasone-Brady, que recomenda que os pacientes vejam um psiquiatra reprodutivo ou psicólogo experiente em questões de saúde mental relacionadas a flutuações hormonais durante o ciclo menstrual.

Os especialistas dizem que as pessoas com SOP podem sofrer de problemas de saúde mental devido a uma série de fatores biológicos. Níveis elevados de andrógenos, como testosterona, podem contribuir para distúrbios de humor e ansiedade. A resistência à insulina, um sintoma comum, afeta a função dos neurotransmissores e a regulação do humor. A inflamação crônica associada ao SOP está ligada à depressão e à ansiedade. E pesquisas emergentes sugerem que as pessoas com SOP têm menos bactérias benéficas no seu microbioma, aumentando a inflamação no cérebro e possivelmente piorando os distúrbios do humor.

Após apenas uma sessão com a psiquiatra, me senti como se drogas estivessem sendo empurradas para mim sem um motivo claro para tomá-las – e a ansiedade relacionada aos meus humores intensificou-se. Eu sabia que a escuridão retornaria, mas com meus períodos irregulares, lutava para ficar à frente dela. Eu me perguntei: devo meditar mais? Apenas tomar as pílulas? Aprofundar meu auto-cuidado?

Acreditar que podemos superar obstáculos à saúde é mais fácil do que aceitar que estamos impotentes diante da avalanche de forças macro que impedem nosso bem-estar. Aplicar uma mentalidade de cultura do esforço às minhas sintomas de SOP se sentia mais empoderador do que aceitar a verdade de longa data e amplamente quantificada de que, medicamente, os corpos das mulheres simplesmente não importam muito.

7 Como os problemas de imagem corporal afetam a autoestima das pessoas com SOP

As consequências da resistência à insulina e níveis elevados de testosterona – como ganho de peso e dificuldade de perder peso, excesso de pelos faciais e corporais, acne e aparências geralmente mais masculinizadas – podem levar a baixa autoestima e imagem corporal negativa, um preditor significativo de problemas de saúde mental, diz Phimphasone-Brady.

Julieta Cardenas, uma jornalista de 33 anos de Queens, Nova York, ganhou 40lb após um diagnóstico de SOP e começou a tomar medicamentos para sua saúde física e mental. Ela dedicou inúmeras sessões de terapia à imagem corporal, mas a combinação de ganho de peso súbito, controle de natalidade e antidepressivos desensibilizantes a deixou se sentindo "como um cérebro um frasco conectado a um teclado". Cardenas diz que nem sequer se percebe como "um ser sexual" mais.

Conselhos médicos rotineiros para pessoas com SOP geralmente reforçam os padrões de beleza convencionais. Muitos profissionais de saúde encorajam a perda de peso, pois há alguma evidência de que a obesidade pode exacerbar a condição. No entanto, a dieta raramente leva a resultados sustentáveis. Com o excesso de peso frequentemente presente no SOP, o esforço pode se sentir especialmente sisífico. "Quando os pacientes não alcançam um objetivo de perda de peso, eles podem se sentir como se tivessem falhado", diz Phimphasone-Brady, especialmente quando eles seguem as instruções do médico.

Quando Normandie Luscher, uma ilustradora de 35 anos 7 Syracuse, foi ao médico por uma tosse persistente, ela se sentiu julgada por seu tamanho. 7 [excalibur hotel y casino](#)

7 As pessoas que vivem com SOP tendem a experimentar viés de peso interações de saúde. "Os provedores 7 geralmente sustentam a suposição de que os corpos magros são saudáveis e os corpos gordos são insalubres", escreve Stacey L 7 Williams The Psychology of PCOS. Quando Normandie Luscher, uma ilustradora de 35 anos Syracuse, foi ao médico por 7 uma tosse persistente, ela se sentiu julgada por seu tamanho. "O médico disse: 'Então, me conte sobre o que você 7 está comendo'", diz Luscher, que já teve cirurgia bariátrica para tratar a prediabetes que desenvolveu devido ao SOP. "Eu estava 7 apenas tipo: 'Por que isso tem a ver com qualquer coisa?'"

Integração Econômica da África Avança: China Apoia Ativamente o Processo

Relatório de Zhang Zhiwen, Diário do Povo

Na 37ª Cúpula da União Africana, fevereiro de 2024, foi anunciado o início do segundo plano de implementação da Agenda 2063. O presidente da Mauritânia e presidente rotativo da União Africana, Mohamed Ould Ghazouani, afirmou o compromisso da União Africana estimular o potencial do continente africano, fortalecer a integração econômica, promover a conectividade de infraestruturas e aumentar a capacidade de produção agrícola, visando a garantir a implementação bem-sucedida do plano do segundo decênio.

A Zona de Livre Comércio Continental Africana (ZLCCA) foi oficialmente criada julho de 2024 e iniciou suas operações janeiro de 2024. O objetivo da ZLCCA é reduzir tarifas, eliminar barreiras comerciais e promover o desenvolvimento do comércio e investimento regional, permitindo a livre circulação de bens, serviços e capital no continente africano, formando um grande mercado com 1,3 bilhão de pessoas e um valor de 2,3 trilhões de dólares.

O Relatório de Desenvolvimento Econômico da África de 2024, publicado pela Conferência das Nações Unidas sobre Comércio e Desenvolvimento (UNCTAD), destaca que a ZLCCA oferece vantagens, ao relaxar o acesso ao mercado regional e fortalecer a cadeia produtiva todo o continente, ajudando os países africanos a preparar melhor seus setores industriais para a competição global.

Como maior parceiro comercial da África, a China apoia ativamente o processo de integração econômica da África e a construção da ZLCCA. De acordo com o "Índice de Comércio China-África" de 2024, o valor das importações e exportações da China com a África aumentou de menos de 100 bilhões de yuans 2000 para 1,88 trilhões de yuans 2024 - um crescimento acumulado de mais de 20 vezes. Em 2024, o volume de comércio China-África atingiu um recorde histórico de 282,1 bilhões de dólares, com um crescimento de 1,5% relação ao ano anterior.

A China e a Secretaria da ZLCCA estabeleceram um grupo de especialistas cooperação econômica para aprofundar a troca de políticas e a partilha de experiências sobre a facilitação do comércio e investimento China-África. Ambos os lados continuam a aprofundar a cooperação matéria de infraestrutura, finanças, investimentos industriais e formação de talentos, capacitando continuamente a integração econômica africana.

Nos últimos 10 anos, a China forneceu apoio ao desenvolvimento da África, participando da construção de mais de 6.000 quilômetros de ferrovias, mais de 6.000 quilômetros de rodovias e mais de 80 grandes projetos de infraestrutura elétrica.

Na Cúpula de Líderes China-África realizada agosto de 2024, a China propôs três iniciativas: "Iniciativa de Apoio à Industrialização da África", "Plano de Modernização da Agricultura Africana com Apoio da China" e "Plano de Cooperação na Formação de Talentos China-África", com o intuito de acelerar a integração e modernização africana.

Cooperação Sino-Africana Infraestrutura

Projetos de investimento da China na África, incluindo rodovias, portos e usinas de energia, ajudam a resolver problemas de infraestrutura, apoiando o crescimento econômico e a integração regional.

James Mwangi, CEO do Kenya Equity Group, disse ao Diário do Povo que a China é uma importante fonte de investimento e o maior mercado de exportação da África, apoiando o continente no comércio global.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: cbet degree

Palavras-chave: **cbet degree - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2025-01-16