

# jogo de buraco aberto gratis - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: jogo de buraco aberto gratis

---

## Minha queda no chão e a chegada da minha deficiência

Há um mês, voei para Washington DC para o casamento de uma amiga, depois fui de trem para a Cidade de Nova York, onde tinha agendadas algumas reuniões de trabalho e um evento de conversa sobre o livro dela. Enquanto passava pelo Union Station de Washington DC, um homem de calças caqui se aproximou de mim à velocidade total. Eu me movi para sair de seu caminho, perdi o equilíbrio e caí no chão de mármore, aterrissando pesadamente na minha joelha direita. Eu sabia imediatamente que algo estava muito errado. Eu consegui embarcar no trem, mas quando cheguei a Nova York, estava dor intensa e quase não conseguia andar.

Considerava seguir frente com o ibuprofeno e a negação, mas meu corpo não concordou. Não conseguia colocar peso na minha perna direita ou subir as escadas da casa de dois andares onde estava ficando. Mesmo as coisas mais simples se sentiam quase impossíveis. Quando sentava no banheiro, por exemplo, a minha joelha dobrada gemeu agonia, então tive que me arrastar para a borda da cadeira e estender a minha perna um ângulo incômodo.

Cancelar com a minha amiga para seu grande evento, desmarcar as reuniões e voar para casa três dias antes, usando o serviço de cadeira de rodas para mexer-me no aeroporto, foi a ação óbvia. No entanto, senti muito mal por não estar presente para a minha amiga. Além disso, estava zangada com o meu corpo por sentir-se como uma traição.

Na chegada ao aeroporto, minhas bochechas ficaram avermelhadas enquanto outras pessoas me observavam sendo conduzida elevadores e linhas de segurança – então senti vergonha por estar envergonhada de estar temporariamente incapacitada.

A situação não era sequer nova. Há dois anos, uma aula de dança – uma atividade essencial para a minha saúde física e mental – lesionei o meu joelho esquerdo. O ferimento foi mal diagnosticado e passei um ano fazendo duas rodadas de fisioterapia até finalmente fazer uma ressonância magnética que mostrou que eu tinha um menisco rompido. Não há opção para reparar o tecido cartilaginoso, então vivo com o dano e gerencio a dor, que vem e vai, e provavelmente sempre será assim.

A experiência com a fisioterapia foi humilhante – tantas horas gastas tremendo, transpirando ou chorando ao tentar fazer "tarefas simples" como levantar o meu quadril esquerdo do chão com a perna direita no ar. Mas, peça por peça, fui me fortalecendo, construindo os músculos que suportam a minha articulação do joelho, substituindo a insegurança e a cautela pela estabilidade.

Na meia-idade, o tecido cartilaginoso começa a se desgastar e nossos tendões e ligamentos perdem elasticidade. Todas as pessoas começam a experimentar perda de densidade óssea e muscular, e as mudanças hormonais da menopausa podem levar a perdas ainda maiores. Essas, por sua vez, levam a diminuições na força e mobilidade, e taxas mais altas de osteoporose, fraturas relacionadas a quedas e deficiência.

"A deficiência não é uma rótulo fixo ou permanente que pertence apenas a algumas pessoas; ela chega para cada um de nós", escreve a designer e educadora Sara Hendren seu livro *What Can a Body Do?*

A mesma coisa pode ser dita da meia-idade.

"Lesões e doenças de longo prazo, mudanças nossa percepção e mobilidade (e as percepções dos outros sobre nós), os desvios que acontecem nossa configuração emocional – se não for uma realidade na sua vida agora, certamente será alguma forma, seu próprio corpo ou entre aqueles que compartilham a sua vida íntima", escreve Hendren.

Eu não tenho nenhuma expectativa de "recuperar-me" desta última lesão. Essa simplesmente

não é a forma como meu corpo funciona mais. Mas sei que eu vou me curar – e que a cura não é sempre rápida ou linear.

A pergunta que me faço agora é: "O que posso fazer para tornar minha recuperação o mais suave possível?"

Então, uma pessoa perimenopáusicas que gosta de dormir uma siesta diária, faço exercícios todos os dias – para apoiar minhas articulações problemáticas, mas também para garantir que possa me mover da maneira que desejo por tanto tempo quanto possível. Uso pesos de mão e tornozelo, ou objetos domésticos e o peso do meu próprio corpo resistindo à gravidade. Apenas me inclino no balcão da cozinha ou no encosto da cadeira do meu escritório enquanto estendo a minha perna e a levanto 40 vezes, ou faço 20 fire hydrants e sinto meu traseiro pegar fogo.

Este tipo de desconforto vem à minha convite e se sente como energia que posso usar para criar mudanças – para me fortalecer, não me encolher diante dos desafios e perseguir todos os prazeres disponíveis para meu corpo constante evolução, na meia-idade. Para continuar a ocupar espaço.

É um privilégio continuar a viver – andar, dançar e, sim, cair – um corpo idoso. Envelhecer pode enfraquecer nossos corpos, mas isso não significa que estejamos destinados a serem fracos.

"A cultura nos molda e nós a moldamos. À medida que nossos corpos envelhecem, precisamos encontrar novas maneiras de nos manter engajados e empoderados. Precisamos cuidar de nossos corpos idosos e ensinar a cultura a se importar conosco", escreve a psicóloga Mary Pipher seu livro *Women Rowing North* de 2024.

## Resumo: Debate Eleitoral do "Sun" com Rishi Sunak e Keir Starmer

A segurança foi reforçada na sede do jornal "The Sun" Londres para o debate eleitoral com Rishi Sunak e Keir Starmer. O local foi tão seguro que mesmo para ir ao banheiro no 17º andar era necessária uma escolta. O local ideal para os jornalistas políticos estava fora do "spin room", onde a tecnologia estava pânico e a conexão era pior do que um trem cancelado da Avanti West Coast. O evento foi descrito como um "ego trip" para o broadcaster e o apresentador, com a ideia de que as mentes poderiam ser mudadas por alguma coisa que fosse dita sendo uma "falsidade categórica".

O debate foi cheio de problemas técnicos, com a tela congelando e deixando os líderes partidários como pixels congelados. O primeiro a falhar foi Rishi Sunak, que ainda não havia tomado nenhuma providência sobre o escândalo de apostas. Sunak parecia estar mais preocupado manter seus aliados no poder do que abordar as questões éticas.

Keir Starmer apareceu como o beneficiário do debate, tendo aproveitado a oportunidade para aprimorar suas respostas. Quando questionado sobre sua antiga postura favorável a Jeremy Corbyn, Starmer respondeu que estava trabalhando do interior para mudar o Partido Trabalhista, enquanto outros trabalhavam do exterior.

### Tabela: Resumo do Debate

Temas	Rishi Sunak	Keir Starmer
Escândalo de apostas	Falta de ação -	
Política de imigração	Freudiano slip -	
Apoio a Jeremy Corbyn -		Trabalho interno

### Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: jogo de buraco aberto gratis

Palavras-chave: **jogo de buraco aberto gratis - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2025-01-01