

## **Transcrição de *Connie: Aprendendo a se concentrar em si mesma***

Quando eu nasci, não havia triagem neonatal. Quando descobriram a minha PKU, eu tinha cinco anos.

Meus pais eram muito rigorosos com a minha dieta, mas a comunidade médica acreditava que o cérebro estava totalmente desenvolvido aos sete anos de idade. Mais tarde descobri que não era esse o caso.

Quando eu canto no karaokê, sinto uma liberação de emoções e sentimentos.

Minha família e meus filhos são tudo para mim. Tive que aprender a focar em mim, e isso foi muito difícil porque nunca tinha feito isso antes.

Percebi a necessidade de me cuidar, de lembrar o que me fazia feliz, as coisas pelas quais eu cultivava admiração. E resolvi voltar a fazer essas coisas, uma delas sendo o karaokê. Minha saúde foi o meu catalisador.

Eu queria fazer esse contato com as clínicas por causa de alguns problemas de saúde que surgiram. Foi durante esse processo que meu marido disse: “isso pode estar relacionado com a sua PKU”. Então, basicamente, foi isso que me iniciou nessa jornada.

Tive que voltar para a clínica. Eu não sabia por onde começar, comecei a pesquisar no Facebook e encontrei vários grupos de PKU; e foi lá que obtive todas as informações sobre como as coisas haviam mudado. Quando voltei para a clínica, encontrei pessoas incríveis.

Voltei a cuidar da saúde após 50 anos e agora os meus níveis de fenilalanina estão mais baixos do que jamais estiveram em toda a minha vida. Minha família, meus amigos, pessoas que conheço há uns 20 anos, já notaram diferenças dramáticas em mim.

Quando canto as músicas com o coração, eles dizem que podem ver o brilho nos meus olhos.

Nunca é tarde demais, com 15 ou 50 anos. A melhor decisão que você pode tomar na vida é cuidar de si mesmo. Dê ao seu futuro e à sua vida a chance de serem melhores do que nunca.