

MRelacionamento



Mais tempo, mais sexo, mais vida

Sexo significa saúde? Segundo análise de especialistas, fazer mais sexo pode melhorar a qualidade de vida, mas para isso é preciso ter tempo e cuidados para com a pessoa amada

□ POR Nitya Rios

Recentes especulações sobre a importância do sexo para a saúde e suas reais funcionalidades têm mobilizado pesquisadores e até o "ministro" a fomentarem informações que expliquem os benefícios provenientes das relações sexuais. A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma - desde o ano 2000 - que sexo de qualidade

é sinônimo de uma vida saudável. Quando comparado aos países em que as pessoas dizem fazer sexo semanalmente, o Brasil (82%) só perde para a Grécia (87%). Mas, em meio a tantas benfeitorias, por que os brasileiros não têm a melhor qualidade de vida do mundo?

Para o consultor e escritor Anderson Cavalcante, a qualidade de vida não pode estar atrelada à quantidade

de vezes que uma pessoa mantém relações com seu parceiro, mas sim à qualidade dessas ocasiões. "Muitas vezes esquecemos que nossa esposa, marido ou companheiro(a), é a pessoa que está ao nosso lado nos momentos mais importantes, que nos dá força em nossas escolhas e nos torna pessoas melhores. Acredito que essa pessoa merece mais que pequenos momentos de amor", afirma Cavalcante.



FOTO: ATOLUNO

O consultor Anderson Cavalcante, para quem a qualidade de vida não pode estar atrelada à quantidade de vezes que uma pessoa mantém relações com seu parceiro, mas sim à qualidade dessas ocasiões

Diante dos afazeres diários e das responsabilidades profissionais, como gerenciar as atividades para conquistar tempo de dedicação ao seu companheiro(a)? Segundo o especialista em administração do tempo e de produtividade Christian Barbosa, gerenciar a execução das atividades, além de ser essencial para conquistar mais momentos junto ao parceiro, minimiza também possibilidades de estresse. "Não basta você ter algumas horas vagas para estar com sua esposa, é preciso estar sem outros tipos de preocupação, como, por exemplo, ter de ligar para um cliente assim que estiver sozinho ou responder àquele e-mail que ficou em sua caixa de entrada. Essas atividades não realizadas tendem a causar ansiedade, fazendo com que deixemos de dedicar atenção à pessoa amada. É como se não estivéssemos lá de verdade", explica o especialista. ▢



"Não basta você ter algumas horas vagas para estar com sua esposa, é preciso estar sem outros tipos de preocupação"

Assim, Christian ressalta que as atividades de lazer são exatamente as que devem ser priorizadas, pois trazem disposição para enfrentar os desafios do dia a dia. Para isso, é preciso planejar as tarefas com no mínimo três dias de antecedência e deixar um momento reserva-

do para as atividades pessoais. "Disponibilize um espaço na sua agenda para fazer o que tem vontade e comece a exercitar o 'delete' na sua mente. As pessoas precisam parar de estar em um lugar pensando em outras tarefas que terão de realizar", diz Christian.

Segundo estudos, entre os benefícios que o sexo traz ao corpo humano a longo prazo ele pode otimizar a saúde mental, combater as dores, reforçar a imunidade e até controlar o peso. Cavalcante analisa: "além de nos preocuparmos com a saúde, temos de nos atentar para as atividades que realmente importam. Não adianta estar com uma pessoa apenas por estar". Conforme o consultor, tudo se torna mais fácil quando identificamos o que realmente importa para nós. "Você acorda todo dia ao lado da pessoa que procurava, ou está com quem encontrou? A resposta para essa questão é o caminho que você deve trilhar para conseguir ser feliz no amor, com saúde e qualidade de vida", finaliza Anderson. □

Christian Barbosa, especialista em administração do tempo: "Disponibilize um espaço na sua agenda para fazer o que tem vontade e comece a exercitar o 'delete' na sua mente. As pessoas precisam parar de estar em um lugar pensando em outras tarefas que terão de realizar"



Foto: Arquivo