

Veículo: SENTIR BEM - UOL
Data: 28/05/2010



Mais tempo, mais sexo, mais vida

Recentes especulações sobre a importância do sexo e suas reais funcionalidades à saúde tem mobilizado pesquisadores e até ministros a fomentar informações que expliquem os benefícios provenientes das relações sexuais. A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica desde o ano 2000 que sexo de qualidade é sinônimo de uma vida saudável. Quando analisado os países que dizem fazer sexo semanalmente, o Brasil (82%) só perde para Grécia (87%). Mas, em meio a tantas benfeitorias do ato, 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 a 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.

Mas, em meio aos afazeres diários e às 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 aquele e-mail que ficou em sua caixa de entrada. Essas atividades não realizadas tendem a causar ansiedade e deixamos de dedicar atenção a pessoa. É como se não estivéssemos lá de verdade", explica o especialista.

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 atividades com no mínimo três dias de antecedência e deixar um momento reservado 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, em 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 nas atividades que realmente importam. Não adianta estarmos 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 seguir para conseguir ser feliz no amor, com saúde e qualidade de vida", finaliza Anderson.