

Namorar faz bem à saúde... e pode durar pra sempre!

Namorar é um santo remédio, sabia? Um estudo feito recentemente na Universidade da Flórida, nos Estados Unidos, revela que o namoro, quando tranquilo, protege problemas como estresse, depressão, obesidade e ajuda a manter um estilo de vida com menos hábitos de risco como o consumo abusivo de álcool, tabaco, etc.

Por isso, o clima de namoro deve ser vivenciado sempre, não importa a etapa do seu relacionamento. Mesmo que você já esteja casado, namorar é bom e indispensável. O espírito "lúdico" do namorar ajuda a tornar as relações mais estáveis e fortes, trazendo assim mais bem-estar ao casal e a toda a família.

E já que estamos às vésperas do Dia dos Namorados, o Minuto de hoje traz algumas dicas para que você mantenha seu relacionamento sempre em clima de namoro. Não é uma receita, mas sim algumas pistas que, segundo alguns especialistas, podem deixar as coisas mais leves e saudáveis:



- Que tal passar a conversar sobre as coisas que incomodam? O **diálogo** evita que pequenos problemas virem uma bola de neve e causem estresse desnecessário.
- Deixe o outro "ganhar" a discussão de vez em quando. A gente não precisa ter razão em tudo. **Dar espaço** ao outro é prova de maturidade e tolerância.
- Que tal elaborar encontros especiais e românticos com o companheiro(a)? Isso ajudará manter o clima de namoro, mesmo depois de muitos anos.

Enfim, essas dicas são legais para você que namora, é casado, é noivo ou até mesmo para os solteiros... Afinal doses de carinho, amor, paciência e sinceridade fazem bem a todo mundo e ajudam qualquer relacionamento a ser mais saudável e a durar mais!

Entrevista

Ana Gabriela Andriani é psicóloga formada na PUC-São Paulo e especialista em Terapia de Família pela Northwestern University (USA).

▪ Quais são as dificuldades encontradas nos relacionamentos atuais?

Ana: As mais comuns estão relacionadas a saber lidar com a mudança do papel social da mulher, com as diferenças existentes entre os sexos. E também em saber se comunicar e viver a intimidade sem estresse.

▪ Como superar estas dificuldades?

Ana: Em primeiro lugar é preciso que o casal se comunique: diga um para o outro o que está pensando e sentindo. Depois, que tentem enfrentar a questão da alteridade (conviver com o diferente). Dessa forma, fica mais fácil conviver e ser feliz.

▪ E até que ponto vale insistir no relacionamento?

Ana: Sempre vale a pena insistir quando há desejo e esperança de estar junto e construir uma história saudável, que proporcione crescimento para os dois lados.

Anota aí

Cultura

Curtindo a dois

Tá querendo ficar no aconchego do seu amor e já cansou de cinema ou barzinho? Que tal aproveitar a programação do SESC São José para o Dia dos Namorados? Serão diferentes atrações musicais e teatrais que acontecerão de 10 a 12 de junho. Aproveite! Programação completa: www.sescsp.org.br ou (12) 3904-2000.

Êta show bão!

Se você gosta de viola, quadrilha e quentão, não perca a festa junina do SESC Taubaté que receberá, no dia 17 de junho, grandes nomes da música regional, como Almir Sater. Garanta seus ingressos! Informações: www.sescsp.org.br ou (12) 3634-4000.

Você dá a dica

Rafael Nascimento dos Santos, da área Engenharia de Desenvolvimento de Instrumentação de Ensaios, sugere uma atividade que mistura luta, dança e canto. "A capoeira melhora a condição aeróbica, fortalece o tônus muscular e traz um grande bem-estar físico e mental. E melhor, é pra todas as idades. As aulas acontecem no Poliesportivo da ADCE e são gratuitas para sócios. Informações (12) 3927-5841".

Experimente! Envie também uma dica pelo Notes "Estar de Bem".