



Jaime Cimenti

Livros

jcimenti@terra.com.br

Amor, desejo e sexo no cativoiro

Qual a diferença entre amar e desejar alguém? A intimidade atrapalha a paixão? Depois do passar dos anos e do nascimento dos filhos é possível manter a chama vermelha do desejo junto com a chama azul do amor no casamento? Como lidar com a infidelidade e com o proibido nestes tempos libertários pós-revolução sexual e pilula anticoncepcional?

Essas e outras questões candentes e relevantes estão no clássico moderno *Sexo no cativoiro* - *Como manter a paixão nos relacionamentos* (Editora Objetiva, 240 pág, R\$ 79,90), da consagrada psicoterapeuta e escritora Esther Perel, considerada pelo The New York Times como a maior especialista do mundo em relacionamentos e que mudou a busca dos casais pelo desejo. A edição atualizada comemora os 20 anos do lançamento do livro que inicialmente circulou com discrição e depois foi publicado em dezenas de países, tornando-se *best-seller* internacional.

Perel não se considera pro-

priamente romântica, mas é otimista e realista ao ponto de pensar que é possível manter a paixão em longos casamentos, desde que haja envolvimento, atenção e que o erotismo seja alimentado. Em seu trabalho, Perel desafia uma das instituições mais clássicas da história da humanidade: o casamento sem sexo, como disse a lendária revista The New Yorker.

Perel não enfatiza dados estatísticos e numéricos e não está preocupada em saber quantas vezes as pessoas transam por mês ou quantos orgasmos têm. Perel, com décadas de rica experiência clínica e participação em palestras no TED e atuação com podcasts, trabalha com histórias de pessoas e casais e procura respostas para perguntas difíceis sobre sexo, proibição, excitação e modos de viver relacionamentos na atualidade.

Segurança minando o erotismo, sexo e intimidade, ciladas do casamento, democracia versus sexo quente, sexo com



quem se ama, matrizes eróticas, filhos, carne e fantasia, infidelidade e apimentar de novo o sexo estão nos 11 capítulos do livro ousado, claro e provocativo que consolidou Esther como terapeuta e auxilia, há 20 anos, milhões de pessoas a buscar (e encontrar) sexo excitante e divertido no casamento.

e palavras...

CHEGAR BEM AOS 100 ANOS

Perguntaram a um homem de 112 anos, então reconhecido como o mais velho do mundo, o que era preciso para chegar a tal idade. "É necessário estar vivo", disse ele, que morava sozinho em Nova York, acordava às cinco da manhã, fazia exercícios, se alimentava frugalmente e tinha uma vida terrivelmente espartana no resto do dia. Humor à parte, além de estar vivo, para chegar (ou tentar chegar) bem aos 100 anos a gente sabe que precisa de DNA, sorte e umas coisinhas que andam falando por aí.

A quase quatrocentona Universidade Harvard pesquisou dois grupos diferentes de pessoas, da juventude à morte, para estudar vida saudável, longevidade e felicidade. Exercício físico, alimentação equilibrada, sono reparador e saúde mental e emocional (mente e propósito) são os quatro pilares mais aceitos para viver mais e melhor, descobriram. Se Harvard tivesse estudado nossa Veranópolis, Capital da Longevidade, por algumas semanas, teria gastado menos tempo e dinheiro e chegado a conclusões muito parecidas, ou até iguais.

Não adianta muito chegar aos cem anos sem a menor qualidade de vida. Nas chamadas Blue Zones - Okinawa (Japão), Sardenha (Itália), Icaria (Grécia), Península de Nicoya (Costa Rica) e Loma Linda (Califórnia, EUA) - a média de vida é mais alta e há muitos centenários ativos. Veranópolis poderá ser a sexta Blue Zone, segundo alguns dados, estudos e opiniões. Nessas zonas azuis pesa muito uma vida com noção

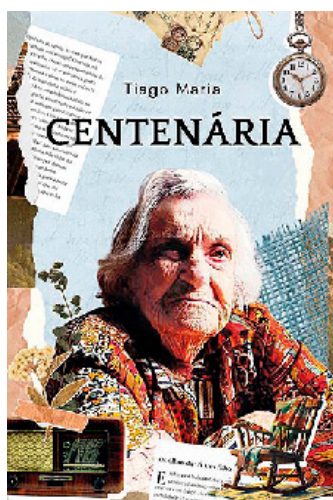
de propósito, um ou mais bons motivos para levantar da cama pela manhã. Uma rede de apoio consolidada, com vínculos sociais com familiares e amigos e nada de isolamento é considerada essencial.

Pesquisas científicas mostram que a genética de uma pessoa influencia em apenas 20% a expectativa de vida, 80% são ditados por estilo de vida, práticas saudáveis e hábitos preventivos, que trazem menos dores no corpo e indisposição. Dieta balanceada, frutas, verduras, legumes, grãos, sementes e carnes magras e pouco consumo de ultraprocessados estão na pauta.

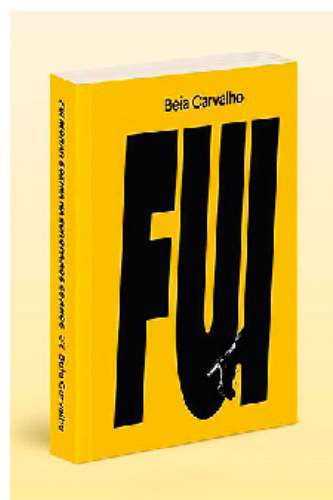
Cultivar uma rotina de exercícios variados, caminhada, musculação, alongamento, dança, hidroginástica e outros esportes, ao lado de pausas para meditação, respiração lenta, ioga e bastante consumo de líquidos: tudo isso vai ajudar a viver mais e melhor. Sete ou oito horas de sono, de preferência contínuo e sem uso de remédios, completam a receita da longevidade. Aproximadamente metade da população mundial não dorme bem, o que é alarmante e acaba virando caso de saúde pública.

Estamos vivendo mais tempo e precisamos nos preparar para ocupar essas décadas a mais com saúde, bons propósitos e felicidade. Sono, alimentação e exercícios: eis o tripé de ouro, que, junto com boa convivência consigo mesmo, com a família, amigos, vizinhos, colegas e desconhecidos, pode nos conduzir a uma existência rica em experiências e histórias para contar.

lançamentos



► **Centenária** (Santa Sede, 98 pág, R\$ 54,00), de Tiago Maria, narra os cem anos de vida de sua avó Maria Antônia Vargas Pedrosa, nascida em Glorinha em 1926 e desde jovem habitante do Sarandi, em Porto Alegre. Memórias pessoais e familiares muito vivas da vó, entremeadas com histórias de Porto Alegre, do Brasil e do mundo, estão no livro, que traz a força, sabedoria e vontade de viver da Maria favorita do Tiago. Autógrafos em Caxias, 18/8, 17h, Shopping Village.



► **FUI - Morar sozinha na Europa aos 69 anos** (São Paulo: 5 Years From Now, 336 pág.), de Beia Carvalho, consagrada publicitária, palestrante e viajante inveterada, mostra como uma das maiores futuristas brasileiras fez da própria vida um grande experimento sobre longevidade. Diário com palavras, imagens, vídeos, amigos, sabores, viagens, humor e reflexões revelam como superar a apatia do cotidiano ao qual nos entregamos. Instigante!



► **Domine sua dopamina** (Principium, 272 pág, R\$ 58,40), de Anastasia Hronis, psicóloga especializada no tratamento de vícios, mostra como quebrar o ciclo de hábitos ruins e encontrar o equilíbrio entre o prazer e propósito. Como lidar com os efeitos da dopamina no cérebro humano, como funciona e como utilizá-la a nosso favor, é o que propõe a obra, nesta época de redes sociais, maratonas de séries, comida, jogos, álcool e compras mil.

a propósito

Não existe receita igual para todos. Tirando alguns princípios gerais, cada pessoa deve buscar seu caminho livre e individual. Cada um pode viver como quer, encurtar ou comprimir a trajetória na terra, se cuidar ou se detonar, mas sempre é bom lembrar que não vivemos sozinhos e que saúde, bom humor, felicidade e convívio harmonioso devem estar

dentro de um todo maior, um coletivo que seja o melhor para todos. Pessoas saudáveis certamente possibilitam relações e mundos melhores, e dão menos despesas e preocupações para si, para família, amigos, concidadãos e governos. Curiosos, saudáveis e bem-humorados são os melhores, já dizia o saudoso escritor pacifista israelense Amós Oz. (Jaime Cimenti)