



## Gilberto Ururahy

Especialista em medicina preventiva

# A importância da felicidade

Boas relações, baseadas no amor, nos fazem sentir mais felizes e saudáveis

Por **Gilberto Ururahy**

access\_time 24 jul 2018, 15h43 - Publicado em 24 jul 2018, 15h30

chat\_ ~~line~~ more\_horiz



(Carol Beiriz/Divulgação)

Um dos sucessos teatrais da cidade, a peça “Vou deixar de ser feliz por medo de ficar triste”, em cartaz no Teatro das Artes, conta a história de uma mulher mais velha que vive o dilema de se envolver ou não com um rapaz bem mais jovem por medo do julgamento do filho e da sociedade.

PUBLICIDADE

Um estudo revolucionário realizado pela Universidade de Harvard analisou a vida de várias pessoas ao longo de 75 anos. A pergunta realizada foi: entre dinheiro, sucesso na vida profissional, uma estrutura familiar sólida e amor, qual é o que mais pesa para sua felicidade?

O objetivo da investigação era perceber qual é o fator que mais contribui para a felicidade humana e, com isso, ajudar as pessoas a construir um estilo de vida mais saudável e que promova mais anos de vida.

O resultado: boas relações, baseadas no amor, nos fazem sentir mais felizes e saudáveis. De acordo com o estudo, ter alguém com quem podemos verdadeiramente contar, relaxa o sistema nervoso, reduz a dor emocional e ajuda o cérebro a se manter saudável.

Portanto, tenha em conta que tão importante quanto se exercitar, se alimentar moderadamente e não fumar está a vivência do amor na construção da felicidade em nossa psique e no bem-estar físico.

*Gilberto Ururahy é médico há 39 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio Check Up, líder brasileira em check up médico. É detentor da Medalha da Academia Nacional de Medicina da França e autor de três livros: “Como se tornar um bom estressado” (Editora Salamandra), “O cérebro emocional” (Editora Rocco) e “Emoções e saúde” (Editora Rocco).*