



# ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO

“FERRAMENTA DE LIDERANÇA, INDUTORA DO PRONTO EMPREGO E FORTALECIMENTO DA FORÇA TERRESTRE”



## FAMÍLIA MILITAR EM HARMONIA



MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO



DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL

**FAMÍLIA MILITAR EM HARMONIA**

1ª Edição

AGOSTO DE 2021

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	04
1. A importância da família viver em um lar harmonioso	05
1.1 Dicas para conviver em harmonia	05
2. Medidas para o fortalecimento na Família Militar	06
2.1 Respeite o espaço do outro	06
2.2 Respeite a privacidade de outra pessoa	07
2.3 Deixe os problemas do trabalho fora de casa	07
2.4 Criar hábitos saudáveis na rotina diária	08
3. O Planejamento Familiar	09
<b>CONCLUSÃO</b>	10
<b>REFERÊNCIAS</b>	11

## APRESENTAÇÃO

O Plano de Assistência Social do Departamento-Geral do Pessoal (2021-2023) visa transmitir, de forma direta e prática, os objetivos estratégicos estabelecidos para a área da Assistência Social e as ações mínimas a serem realizadas.

Sendo assim, a Diretoria de Civis, Inativos, Pensionistas e Assistência Social (DCIPAS), como órgão técnico-normativo do DGP nos assuntos ligados à Assistência Social, vem coordenando uma série de ações no sentido de assegurar a prestação da assistência social aos militares e servidores civis, ativos e veteranos, seus dependentes e pensionistas vinculados ao Comando do Exército.

Nesse sentido, o Sistema de Assistência Social do Exército (SASEx) tem como propósito desenvolver ações em 9 (nove) eixos de atuação:

- a. Prevenção ao Sucídio e Saúde Mental;
- b. Preparação para a Reserva e Aposentadoria;
- c. Apoio à Pessoa com Deficiência;
- d. Prevenção à Dependência Química;
- e. Educação Financeira;
- f. Harmonia no Lar;
- g. Hospedagem e Lazer;
- h. Apoio aos Militares e seus Familiares Participantes de Missões Especiais; e
- i. Outros Assuntos de Interesse da Assistência Social.

Dessa forma, a DCIPAS confeccionou esta cartilha, alinhada com as informações ligadas ao eixo Harmonia no Lar, que tem por finalidade contribuir com a disseminação do conhecimento relativo ao tema e orientar sobre as medidas a serem adotadas para o fortalecimento da Família Militar, bem como o acesso às informações a respeito do planejamento familiar.

## 1. IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA VIVER EM UM LAR HARMONIOSO.

A maioria das pessoas nasce e cresce em um ambiente familiar, onde passam a maior parte da primeira etapa do desenvolvimento pessoal.

Diante disso, a qualidade do ambiente doméstico em que se vive tem grande importância para o bem-estar de toda a família e para que isso aconteça, faz-se necessário a existência de um lar harmonioso, pois é notório que muitos problemas sociais graves têm origem em situações de vulnerabilidade, desequilíbrio e violência no seio das famílias.



Dessa forma, para se combater esses problemas de modo eficiente, é preciso redobrar a atenção para a realidade vivida pela Família Militar, na busca por estratégias e ações para ajudá-la a enfrentar esses desafios.

### 1.1 Dicas para conviver em harmonia.

✓ É importante organizar bem o seu tempo, considerando a rotina do trabalho e da família para desenvolver atividades, sendo uma grande oportunidade para deixar o celular de lado e usar a criatividade.

✓ O lazer é uma das atividades mais importantes, que deve ser aproveitado em família, desde uma simples sessão de pipoca, jogos de cartas e de tabuleiros, até um jantar temático. O melhor disso tudo é aproveitar a companhia e evitar a rotina, fortalecendo os vínculos afetivos e familiares.



- ✓ A criação de hábitos rotineiros e disciplinados, contribui para que as relações familiares se mantenham harmoniosas.
- ✓ Não seja egoísta. O egoísmo é a raiz de todos os males, seja numa família, entre amigos ou no trabalho.
- ✓ Seja gentil e tolerante.

## **2. MEDIDAS PARA O FORTALECIMENTO DA FAMÍLIA MILITAR.**

Neste capítulo, você encontrará medidas importantes para o fortalecimento da Família Militar, utilizando estratégias que têm por objetivos amenização dos conflitos contidianos, que eventualmente existam, a promoção da alegria e do bem-estar, contribuindo para o bom convívio familiar.

### **2.1 Respeite o espaço do outro.**

Por mais simples que possa ser, o respeito ao espaço do outro é muito importante. Nesse sentido, é interessante que não haja interferência na vida de outra pessoa de maneira invasiva. Recomenda-se que não abra espaço para o desrespeito e brigas.

O mais interessante é deixar cada um se envolver com uma atividade de sua preferência, não somente tarefas domésticas, que também são importantes, mas ler um livro, jogar, ficar no computador ou simplesmente não fazer nada e descansar.

Certamente, tudo isso vai fazer bem para a harmonia do relacionamento familiar.



## 2.2 Respeite a privacidade de outra pessoa.

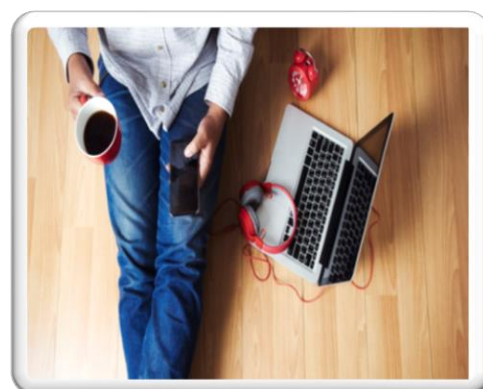
Respeitar a privacidade da sua família é fundamental para uma boa convivência, pois não existe harmonia sem respeito. Sendo assim, conheça os limites entre o que é seu, o que você deve saber e o que é do outro.

### TER ESPAÇO AJUDA A CONTRIBUIR PARA UM AMBIENTE MAIS HARMÔNICO!



## 2.3 Deixe os problemas do trabalho fora de casa.

- ✓ Procure não levar atividades do trabalho para casa.
- ✓ Comprometa-se com outras tarefas, que podem ser atividades físicas, tocar algum instrumento ou cursos, destinados para investir em conhecimentos pessoais em áreas de seu interesse.
  - ✓ Tenha momentos de lazer: o lazer não só excluiu as obrigações laborais, mas também o tempo despendido para satisfazer as necessidades básicas como comer ou dormir.
  - ✓ Procure deixar o seu ambiente mais leve todos os dias.



## 2.3 Criar hábitos saudáveis na rotina diária.

✓ Criar e manter bons hábitos contribui para que as relações se mantenham harmoniosas.

✓ Estabeleça uma rotina de horários e atividades. Por exemplo, procure dormir de forma regular e em quantidade de horas adequadas, pois são comprovados os benefícios para a imunidade.

✓ Pratique atividade física, pois esse hábito gera muitos benefícios para o bem-estar e para a saúde física e mental.

✓ Seja grato: a gratidão diminui o estresse e os sentimentos negativos, como a raiva, angústia e o medo. Cita-se um estudo publicado em abril de 2015, pela Associação de Psicologia Americana, o qual mostrou que as pessoas gratas apresentavam níveis menores de alguma inflamação relacionada à saúde cardíaca, além de melhor qualidade de sono, bom humor e menos fadiga.

✓ Aprenda a desenvolver maneiras eficazes de comunicação com sua família.

✓ Senso de cooperação: uma tarefa que é distribuída entre várias pessoas se torna mais rápida e fácil, por isso a cooperação é tão importante. Quando todos se ajudam em casa, a família se torna mais unida e conseqüentemente mais forte para superar os obstáculos juntos.





### 3. O Planejamento Familiar.

O planejamento familiar é importante para que a pessoa ou o casal tenham acesso às alternativas para a concepção e/ou a contracepção. Desse modo, se o casal optar pela gravidez, o planejamento deve iniciar através de consultas e exames médicos para afastar causas graves de infertilidade e, assim, dar início ao planejamento através de orientação médica.



No caso do casal optar por não ter filhos, é necessário também a realização de consultas e exames médicos para que seja indicado o contraceptivo ideal a ser adotado pelo casal. Nesses casos existem vários métodos, tais como:

**Anticoncepcional,  
dispositivo intrauterino,  
preservativos etc.**



**Esterilização,  
vacsectomia ou  
laqueadura.**



*Conforme a Lei federal 9.263/96, o planejamento familiar é direito de todo cidadão, indicando um conjunto de ações de regulação da fecundidade, que garanta direitos iguais de constituição, limitações ou aumento da prole pela mulher, pelo homem ou pelo casal, pois permite a escolha do momento oportuno para a gravidez.*

*Em resumo, planejamento familiar é proporcionar à família o direito de não ter filhos ou ter quantos filhos quiserem, no período que lhe for mais adequado, com o objetivo de garantir toda a assistência necessária para garantir isso integralmente. No entanto, o planejamento na execução abrange outros fatores, tais como: conversas com o parceiro para terem filhos ou não, planejamento financeiro para receber um novo membro na família ou utilizar-se de procedimentos como métodos contraceptivos cirúrgicos ou não cirúrgicos, de acordo com o desejo do casal.*

## CONCLUSÃO

---

O relacionamento familiar é a base para o bom desenvolvimento de todos os componentes da família e não há quem não diga que a relação familiar é complexa, não é mesmo? O que é bastante natural nos relacionamentos.

Afinal, cada ser humano possui características particulares, que vão da idade, do temperamento, da composição genética e de outros fatores.

E, para além disso, muitas vezes os membros da família, por exercerem atividades profissionais durante boa parte do dia, não dispõem de tempo e paciência para conviver em um espaço sem conflitos e de forma harmoniosa com sua família.

Dessa maneira, sabemos que viver em um lar harmônico promove alegria, bem-estar e ameniza os conflitos cotidianos que venham a existir, possibilitando assim um bom convívio familiar.

Por fim, esta cartilha tem como objetivo contribuir para reduzir os impactos negativos causados por conflitos familiares e prestar informações para o fortalecimento e harmonização da Família Militar.

## REFERÊNCIAS

---

MÉTODOS DE CONCEPÇÃO E CONTRACEPTIVOS, Disponível em <<https://www.saude.df.gov.br/>> Acesso em: 26/07/2021.

Lei Nº 9.263, DE 12 DE JANEIRO DE 1996, Disponível em <[www.planalto.gov.br](http://www.planalto.gov.br)> Acesso em 26/07/2021.

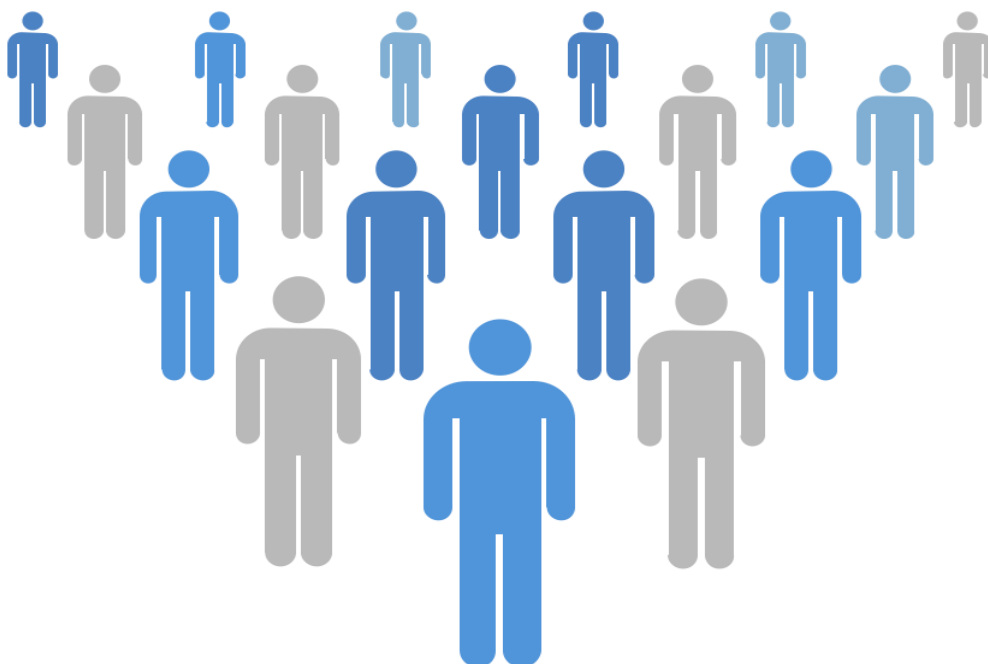
ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, Disponível em <<https://www.saude.df.gov.br/gama-realiza-acao-de-incentivo-a-atividade-fisica-e-alimentacao-saudavel/>> acesso em 27/07/2021.

CERCA TRÊS MILHÕES DE MORTES OCORREM NO MUNDO POR CONTA DO SEDENTARISMO, disponível em <<https://www.saude.df.gov.br>> Acesso em 27/07/2021.

PLANEJAMENTO FAMILIAR, Disponível em <<https://www.scielosp.org>> Acesso em 28/07/2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA MULHER, DA FAMÍLIA E DOS DIREITOS HUMANOS. DICAS PARA CONVIVER EM HARMONIA. Disponível em <<https://www.gov.br/mdh/pt-br>> Acesso em 03/08/2021.

**www.dcipas.eb.mil.br**



**Fale conosco:**

**[sas@dcipas.eb.mil.br](mailto:sas@dcipas.eb.mil.br)**

**(61) 3415-4860**

**Consulte também a Seção do Serviço de Assistência Social da sua Região Militar.**

<b>RM</b>	<b>TELEFONE</b>	<b>RITE<sub>x</sub></b>
1ª RM	(21) 2519-5492 / 5433	810
2ª RM	(11) 3888-5310	820
3ª RM	(51) 3220-6624 / 6506	830
4ª RM	(31) 3508-9827	804
5ª RM	(41) 3316-4835	835
6ª RM	(71) 3320-1940	876
7ª RM	(81) 2129-6325	870
8ª RM	(91) 3211-3780 / 3769	848
9ª RM	(67) 3368-5724 / 5733	890
10ª RM	(85) 3255-1711	871
11ª RM	(61) 2035-2397 / 2396 / 2398	860
12ª RM	(92) 3659-1211	840