

Qual é a importância da família viver em um lar harmonioso?

Buscar harmonia no convívio diário com sua família é importante porque nos permite viver com tranquilidade, concentrando as energias no que realmente importa, sem precisar desperdiçá-la com desentendimentos que em nada agregam.

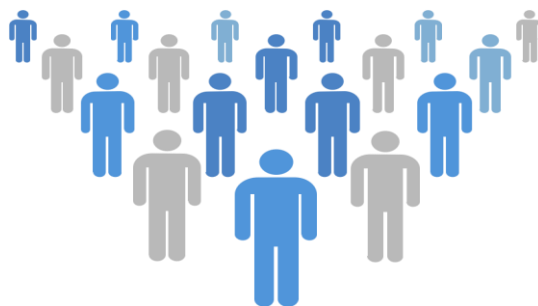
Viver em um lar harmônico promove bem-estar e ameniza os conflitos cotidianos que venham a existir, possibilitando assim um bom convívio familiar

Maiores informações procure contato na sua Região Militar.

| RM | TELEFONE | RITEx |
|--------|------------------------------|-------|
| 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 |

DIRETORIA DE CIVIS, INATIVOS,
PENSIONISTAS E ASSISTÊNCIA SOCIAL

**ASSISTÊNCIA SOCIAL:
FERRAMENTA DE LIDERANÇA, INDUTORA
DO PRONTO EMPREGO E FORTALECIMENTO
DA FORÇA TERRESTRE**



<http://www.dcipas.eb.mil.br>

sas@dcipas.eb.mil.br

**"Paz e harmonia: eis a verdadeira
riqueza de uma família".**
Benjamin Franklin



**FAMÍLIA MILITAR EM
HARMONIA**

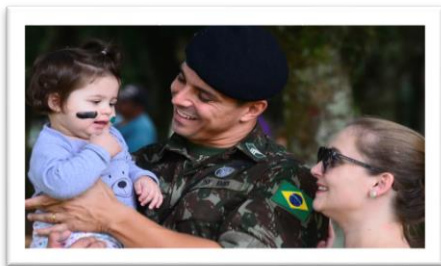


Objetivo

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.

Fortalecimento da Família Militar

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. E para combater esses problemas de modo eficiente, é preciso redobrar a atenção para a realidade vivida pela Família Militar.



Dicas para conviver em harmonia

- ✓ É importante organizar bem o seu tempo, considerando a rotina do trabalho e da família.
- ✓ A criação de hábitos rotineiros e disciplinados, contribui para que as relações se mantenham harmoniosas
- ✓ Não seja egoísta. O egoísmo é a raiz de todos males, seja numa família, entre amigos ou no trabalho.
- ✓ Aprenda a desenvolver maneiras eficazes de comunicação com sua família.
- ✓ Respeite o espaço do outro: o respeito ao espaço do outro é muito importante e não se deve jamais interferir na vida de outra pessoa de maneira invasiva.
- ✓ Respeitar a privacidade da sua família é fundamental para uma boa convivência, pois não existe harmonia sem respeito.
- ✓ Procure não levar atividades do trabalho para casa.
- ✓ Pratique atividade física, esse hábito gera muitos benefícios para o bem-estar e para a saúde física e mental.

Planejamento Familiar.

O planejamento familiar é importante para que a pessoa ou o casal tenha 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, podendo ser cirúrgico ou não cirúrgico, tais como: anticoncepcional, dispositivo intrauterino, preservativos, esterilização, vasectomia, laqueadura, etc.

