

## 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.

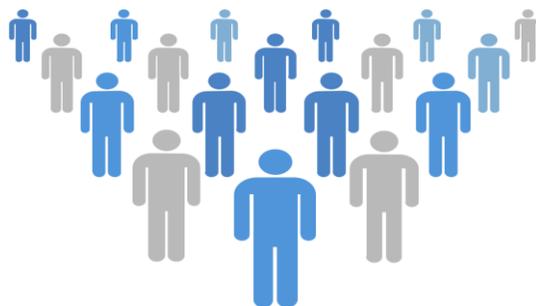
Viver em um lar harmônico promove bem-estar e ameniza os conflitos cotidianos que venham a existir, possibilitando assim um bom convívio familiar

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

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



**FAMÍLIA MILITAR EM  
HARMONIA**

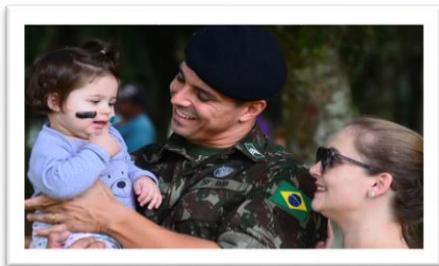


## Objetivo

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.

