

# Relacionamentos



Laços familiares, amizades e atividades sociais fazem bem à saúde.

Dependendo de como você leva a sua vida, pode prevenir ou não as chamadas doenças da civilização (cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, entre outras). É só através de uma tomada de decisão, da mudança de atitude pessoal, que cada indivíduo pode assumir o controle da própria vida, mudando hábitos e comportamentos que ponham em risco a sua saúde e o seu bem estar.

Nesta cartilha você encontrará informações que o ajudará a compreender a importância dos **relacionamentos saudáveis**, bem como dicas e orientações para planejar seu dia-a-dia de maneira a contemplar atividades, hábitos e atitudes capazes de manter e melhorar a sua saúde emocional.

## ***Em momentos de valorização do conhecimento, o maior capital humano é o auto-conhecimento***

A vida humana é assentada em relacionamentos consigo mesmo – **intrapessoal**, com as pessoas – **interpessoal** à sua volta e **com a natureza**. A harmonia nesses relacionamentos é fundamental para o bem-estar espiritual e, por consequência, da qualidade de vida das pessoas.

### **Relacionamentos**



**Trabalhe com harmonia!** É no trabalho que você passa a maior parte do seu tempo. Trate seu colega de trabalho com dignidade e respeito, não importa o cargo. Dessa forma, você exercita a tolerância e o bom-humor. Ao final do expediente, você ainda pode ter energia para praticar atividades físicas com seus colegas.

**Curta os amigos**, compartilhando a riqueza de qualidades e gostos. Aproveite para desenvolver a confiança e afetividade sendo gentil e sensível aos problemas dos amigos. Você também pode curtir suas amizades incentivando ou buscando ajuda para ser mais ativo.

**Muitos sonhos** são compartilhados e motivados entre pais, filhos(as) e parceiros, gerando alegria e satisfação. Além do mais, é no seio familiar que você cuida e é cuidado. Portanto, o respeito às diferenças e opiniões dos membros da família, temperado por doses de elogios sinceros, podem representar uma **família feliz**.

**Seja ativo na sua comunidade**, demonstrando interesse pelos problemas e potencialidades do seu grupo. Assim, você pode praticar a responsabilidade social e a solidariedade.

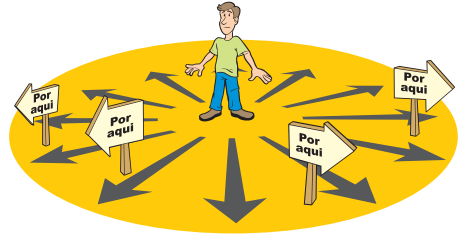


## Cooperar...

- ... **consigo mesmo**, valorizando-se, respeitando e reconhecendo o que você possui de bom.
- ... **com os outros**, aprendendo a enxergar o valor do outro, percebendo suas dificuldades e ajudando a superá-las.
- ... **contribuindo** para um ambiente de trabalho mais agradável.
- ... **com a sociedade**, fazendo a sua parte como cidadão, respeitando as leis e os direitos dos outros.
- ... **com a natureza**, procurando viver da forma mais simples, possível, de modo a não esgotar as fontes de matéria-prima do planeta.



## Dicas e Sugestões



- ▶ **Saiba mais sobre você!** Analise seus valores e suas crenças, seus objetivos e sua satisfação com a vida. Nesses momentos de valorização do conhecimento, o maior capital humano é do auto-conhecimento.
- ▶ **Cultive as amizades.** Aproveite as oportunidades no trabalho e na vizinhança para expandir e fortalecer seu círculo de amizades. Se você se sente próximo de outras pessoas, você tem quatro vezes mais chances de sentir-se bem consigo mesmo.
- ▶ **Cultive sua auto-estima,** aprimorando seu relacionamento intrapessoal. Você vai perceber que, independente das fraquezas e defeitos, buscar ser uma pessoa melhor a cada dia, vai ajudá-lo(a) a se aceitar e ser mais FELIZ.
- ▶ **Gentileza:** bom para os outros, bom para você. Procure viver em harmonia com as pessoas. Seja educado e cortês.
- ▶ **Trilhe bem-estar** nos caminhos da natureza, observando a espontaneidade dos animais ou no carinho que você expressa quando cultiva uma planta. Aprenda a cantar ouvindo o canto dos pássaros.
- ▶ **Inspire-se com o ar puro** do campo ou da praia, aproveitando para tomar banhos de cachoeira ou de mar. Da água, fonte da vida, você também pode pescar, nadar e relaxar.
- ▶ **Planeje seu tempo livre** da mesma maneira que você planeja suas horas de trabalho. Passeie com a família, visite amigos, vá ao cinema, ouça música, leia um livro, pratique esportes.

- ▶ **Busque Assuma o auto-controle emocional**, desenvolvendo a capacidade de amenizar a ansiedade, a tristeza e a irritabilidade. Ao menos por cinco minutos, a cada dia, procure relaxar, refletir sobre suas atitudes e as causas de seus problemas. Estabeleça estratégias simples para superar situações angustiantes e desagradáveis. Estar bem contigo mesmo é o primeiro passo para o bem-estar!
- ▶ **Desenvolva sua criatividade**, com bom-humor e curiosidade. Esteja atento as pequenas e boas coisas da vida. Você pode ser mais criativo no lazer, buscando novas formas de contemplar a natureza, ou mesmo brincando com os filhos. Também pode tornar seu trabalho mais divertido inventando e aprendendo com os colegas.
- ▶ **A receita da felicidade e longevidade:** bons amigos, autonomia, amor-próprio e competência são fundamentais para espantar as angústias e viver bem. Reveja as prioridades em sua vida; cultive amigos e ajude os outros de forma desinteressada – isso faz bem a você.
- ▶ **Faça de seu trabalho uma vocação.** Apenas como um emprego, ele se torna uma carga que não traz realização e crescimento. Como vocação, transforma-se numa expressão sua, uma parte importante de sua vida.

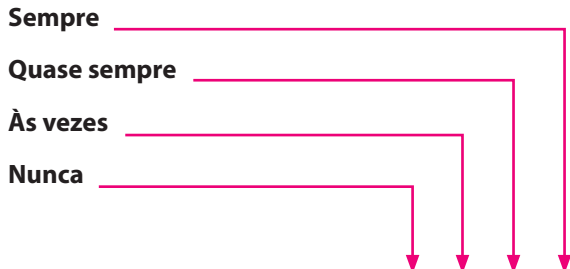


# AVALIAÇÃO



## Como estão seus relacionamentos?

1. Marque os pontos para cada item.
2. Some os pontos e confira as recomendações de acordo com o seu perfil.



### Você ...

... respeita e busca estar em contato com a natureza?	0	1	2	3
... procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	0	1	2	3
... procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	0	1	2	3
... tem procurado cultivar o bom relacionamento com colegas de trabalho?	0	1	2	3
... é capaz de apreciar as pequenas coisas da vida?	0	1	2	3
... está satisfeito com a vida que leva?	0	1	2	3

Total de Pontos →

## Confira o seu perfil & recomendações (Relacionamento)



**0 a 6  
pontos**

Fique **LIGADO**, parece que você não está **CURTINDO** as boas coisas da vida!

Pense em maneiras de dar mais atenção a você e às pessoas ao seu redor. Feito isso, comece a enriquecer seus relacionamentos – consigo, com os outros e com a natureza - para colher satisfação e bem-estar.



**7 a 12  
pontos**

Você busca **CURTIR A VIDA**, mas **PODE APROVEITAR MAIS!**

Analise quais dos relacionamentos merecem mais atenção. Se você dividir sua atenção consigo mesmo, com o próximo e com a natureza, poderá somar mais pontos na vida. O equilíbrio nos relacionamentos pode levar a uma vida com mais qualidade e intensidade.



**13 a 18  
pontos**

**PARABÉNS**, continue assim, **CURTINDO A VIDA** em sintonia com o mundo ao seu redor!

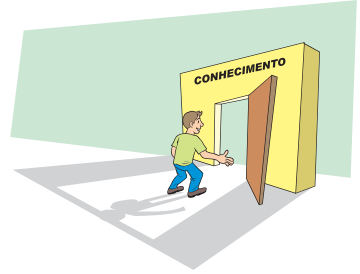
Você está compreendendo o sentido maior da vida, gostando de você, do seu próximo e da natureza. Aproveite para transmitir sua energia positiva onde estiver!

### Observe os princípios do LAZER ATIVO:

Adote um estilo de vida ativo!  
Em companhia de familiares e amigos,  
em contato com a natureza.



## Você Sabia?



- ▶ Características como **hostilidade, cinismo e individualismo excessivo** são fortes indicadores de risco para problemas no coração.
- ▶ Quem **pratica a caridade** se sente mais gratificado do que quem recebe.



- ▶ Nossos relacionamentos podem ser melhorados se exercitarmos os **músculos da alma**: otimismo, bom humor, criatividade, curiosidade, persistência, tolerância, confiança, amor, perdão, entre muitos outros.

- ▶ **Sorrir e fazer as pessoas rirem** pode melhorar o relacionamento consigo mesmo e com o próximo, favorecendo um estado de positivo bem-estar e melhor qualidade de vida.
- ▶ **Par ser ecologicamente** correto, você pode começar praticando a ecologia interna (relacionamento consigo mesmo) e a ecologia externa (relacionamento com seu próximo). Depois complementemente desfrutando dos benefícios da natureza.
- ▶ Sabe-se que a **convivência social saudável** é um ótimo antídoto contra a depressão, solidão e isolamento. Além disso, manter-se ativo intelectualmente através de jogos leituras, “bata-papo” e outros, ajuda a preservar a memória.
- ▶ **Atitudes gentis** permitem a liberação de endorfinas no corpo, capazes de provocar no indivíduo uma sensação de alegria, que pode se transformar em calma e bem estar. Quanto gentil e solidário com outras pessoas, mais benefícios e saúde teremos. Ser gentil faz bem para o corpo e faz bem para a mente.

## Para Saber Mais



- ▶ **Serviço Social a Indústria**  
<http://www.sesi.org.br>
- ▶ **Serviço Social da Indústria (Santa Catarina)**  
<http://www.sesisc.org.br>
- ▶ **Lazer Ativo**  
[www.lazerativo.com.br](http://www.lazerativo.com.br)
- ▶ **Ministério da Saúde**  
<http://www.saude.gov.br>  
<http://bvsmms.saude.gov.br>
- ▶ **Organização Panamericana da Saúde**  
<http://www.opas.org.br>
- ▶ **IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**  
<http://www.ibge.gov.br>
- ▶ **Scientific electronic Library Online**  
<http://www.scielo.br>
- ▶ **Biblioteca Virtual em Saúde**  
<http://www.bireme.br>
- ▶ **Saúde em Movimento**  
<http://www.saudeemmovimento.com.br>
- ▶ **Livro: Nahas, V. M. Atividade física, saúde, qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2006.