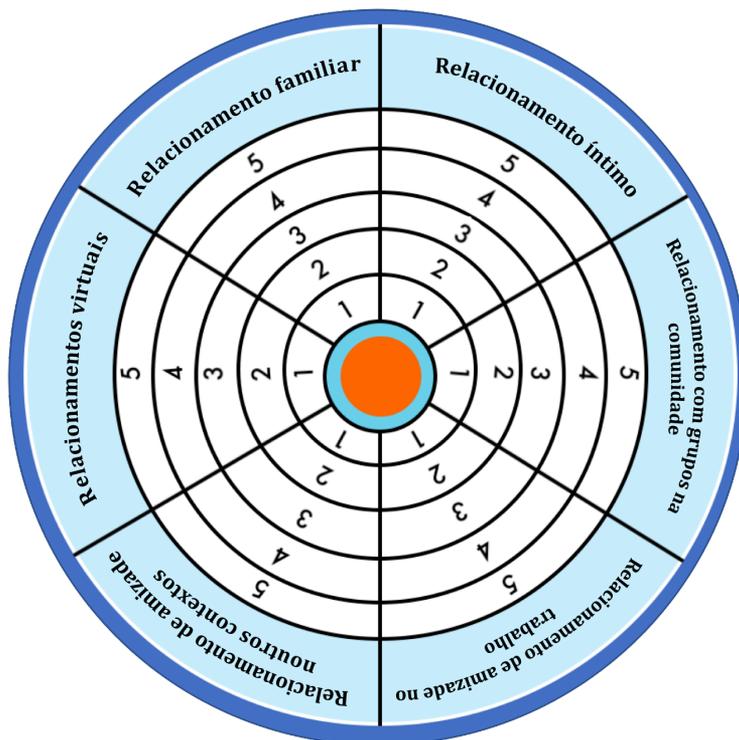


Estudos confirmam que relacionamentos positivos aumentam nosso bem-estar e diminuem o estresse e a tristeza. Nesse sentido, é importante prestar atenção a qualidade dos relacionamentos que estabelecemos na vida (família, trabalho e sociedade).

Pedimos que você reflita e avalie seus relacionamentos, em cada um dos contextos abaixo, dando uma nota de 0 a 5, onde “0” significa que você está completamente insatisfeito, e “5”, completamente satisfeito. Vamos lá?

- Relacionamento familiar (nuclear e extensa);
- Relacionamento íntimo (afetivo-sexual);
- Relacionamento com grupos na comunidade (religião, hobbies, voluntariado, atividade física...);
- Relacionamento de amizade no trabalho;
- Relacionamento de amizade noutros contextos;
- Relacionamentos virtuais (mantidos exclusivamente por meio das redes sociais);



SGAS Q. 610 Via L2 Sul Conjunto F74 Bloco I Sala 223 Centro Médico Lúcio Costa
CEP 70200-700- Brasília-DF - (61) 99660-1446 / (61) 99998-0319
faleconosco@entrandoemsintonia.com.br