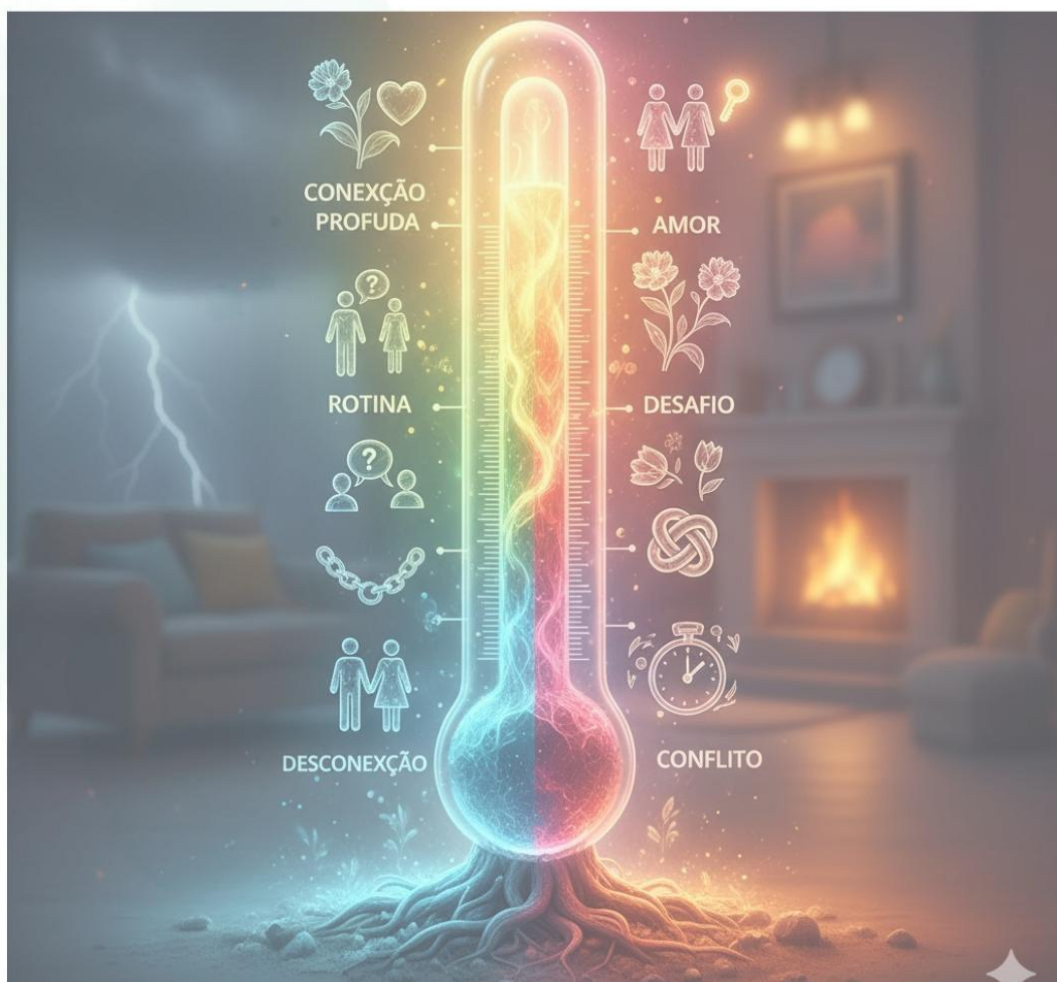


# O TERMOMETRO DO RELACIONAMENTO:

## Um Check-up Sincero para a Saúde da Sua Relação

Uma ferramenta para o casal medir a temperatura da conexão e  
identificar onde cuidar melhor do seu jardim



## Como está a saúde da sua relação?

Todo relacionamento precisa de cuidados, assim como um jardim. Às vezes, na correria do dia a dia, esquecemos de regar, de adubar, de tirar as ervas daninhas. Este check-up é uma ferramenta para vocês pararem e olharem juntos para o "jardim" de vocês.

### Como usar:

1. **Respondam individualmente primeiro.** É essencial que cada um responda com total sinceridade, sem pensar no que o outro vai achar.
2. **Sejam gentis.** O objetivo não é encontrar um culpado, mas sim um ponto de partida para o diálogo.
3. **Depois de responder, conversem.** Usem as respostas como um mapa para uma conversa honesta e construtiva.

Para cada área abaixo, dê uma nota de 1 até 10, sendo **1 (Totalmente Insatisfeito)** a **10 (Plenamente Satisfeito)** de acordo com a **sua** percepção hoje.

#### Área 1: Comunicação

*Com que frequência eu me sinto ouvido(a) e compreendido(a) pelo meu parceiro(a)? Com que frequência consigo expressar meus sentimentos sem medo de julgamento?*

**Sua Nota:** \_\_\_\_\_

#### Área 2: Intimidade e Afeto

*Como eu avalio nossa conexão íntima, incluindo carinho, cumplicidade, desejo e vida sexual?*

**Sua Nota:** \_\_\_\_\_

#### Área 3: Finanças e Projetos de Vida

*Como me sinto em relação à forma como lidamos com dinheiro e planejamos nosso futuro juntos? Nossos objetivos estão alinhados?*

**Sua Nota:** \_\_\_\_\_

#### Área 4: Divisão de Responsabilidades

*Eu sinto que a divisão de tarefas (domésticas, cuidado com os filhos, carga mental) é justa e equilibrada em nossa relação?*

**Sua Nota:** \_\_\_\_\_

#### Área 5: Lazer e Conexão

*Com que frequência nos divertimos juntos? Temos tempo de qualidade como casal, para além das obrigações do dia a dia?*

**Sua Nota:** \_\_\_\_\_

Psicóloga Júlia Gasch Ltda  
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891  
psicojuliagasch@gmail.com  
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP  
www.psicologajulia.com

## Área 6: Apoio e Admiração Mútua

*Eu sinto que meu parceiro(a) é meu maior incentivador? Sinto admiração por ele(a) e me sinto admirado(a) de volta? Somos um time?*

**Sua Nota:** \_\_\_\_\_

### Onde estão as diferenças de temperatura?

Agora, sentem-se juntos e comparem as notas.

É muito provável que suas percepções sejam diferentes em várias áreas. E isso é normal. A diferença de notas **não é uma competição** para ver quem está "certo" ou "errado". Ela é um mapa. Ela aponta exatamente para as áreas onde a comunicação de vocês pode estar falhando, onde as necessidades de um não estão sendo percebidas pelo outro.

O grande desafio dos casais é justamente este: como conversar sobre essas diferenças de forma construtiva, sem que a conversa vire uma briga cheia de acusações? Como transformar um "Sua nota para sexo é 4?! Para mim é 8!" em uma conversa sobre o que cada um precisa para se sentir mais conectado?

É aí que a terapia de casal se torna uma ferramenta poderosa. O terapeuta não é um juiz, mas um **tradutor e facilitador**. Ele cria um ambiente seguro para que o casal possa baixar as armas, ouvir um ao outro de verdade e aprender novas formas de comunicar suas necessidades e curar as feridas.

Se ao olharem para o termômetro vocês perceberam que a relação está precisando de cuidados, não esperem que ela se torne uma "doença" grave. Cuidar da relação é um ato de amor e inteligência.

A terapia de casal é um investimento no futuro que vocês querem construir juntos. É o espaço para aprenderem a ser os melhores jardineiros do próprio relacionamento.

**Júlia Gasch e Equipe Terapêutica | [\(12\) 99612-7891](tel:(12)99612-7891)**

Se vocês estão prontos para começar, nossa equipe está aqui para ajudar.

Psicóloga Júlia Gasch Ltda  
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891  
psicojuliagasch@gmail.com  
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP  
www.psicologajulia.com