



LIMITES PESSOAIS

COMPREENDENDO E MANTENDO
LIMITES PESSOAIS



*Clica aqui e
sabe mais*



O QUE SÃO LIMITES?

Limites são simplesmente as fronteiras, regras ou linhas que estabelecemos para nos sentirmos confortáveis. Eles são um conjunto de orientações físicas e mentais criadas para nos ajudar a proteger-nos quando estamos perto de outras pessoas e em relacionamentos.

Ter limites saudáveis é uma habilidade pessoal essencial para o(a) ajudar a prosperar e comunicar as suas necessidades. É fundamental estabelecer limites para que os outros não se aproveitem de si ou o manipulem. Por exemplo, uma pessoa com limites pessoais sólidos sente-se confortável em dizer "não" quando for convidada a fazer algo com o que não se sente confortável, sem sentir a necessidade de se desculpar.

Os limites de cada pessoa são diferentes, então, ao estabelecer os seus, mostra aos outros como espera que eles se comportem ao seu redor e vice-versa.

TIPOS DE RESTRIÇÕES





Qual a importância dos limites pessoais?

1. **Autoestima.** Estabelecer limites é uma forma de respeito próprio. Isso mostra que se valoriza a si mesmo e às suas necessidades.
2. **Relacionamentos Saudáveis.** Limites saudáveis ajudam a construir relações íntimas e afetuosas, ao mesmo tempo que evitam dependência, manipulação e agressividade passiva.
3. **Redução do Stress.** Quando reconhece e impõe os seus limites, reduz o stress ao evitar o excesso de compromissos e preserva a sua energia.
4. **Autocuidado.** Os limites são essenciais para o autocuidado, pois permitem que priorize o seu bem-estar sem se sentir culpado.

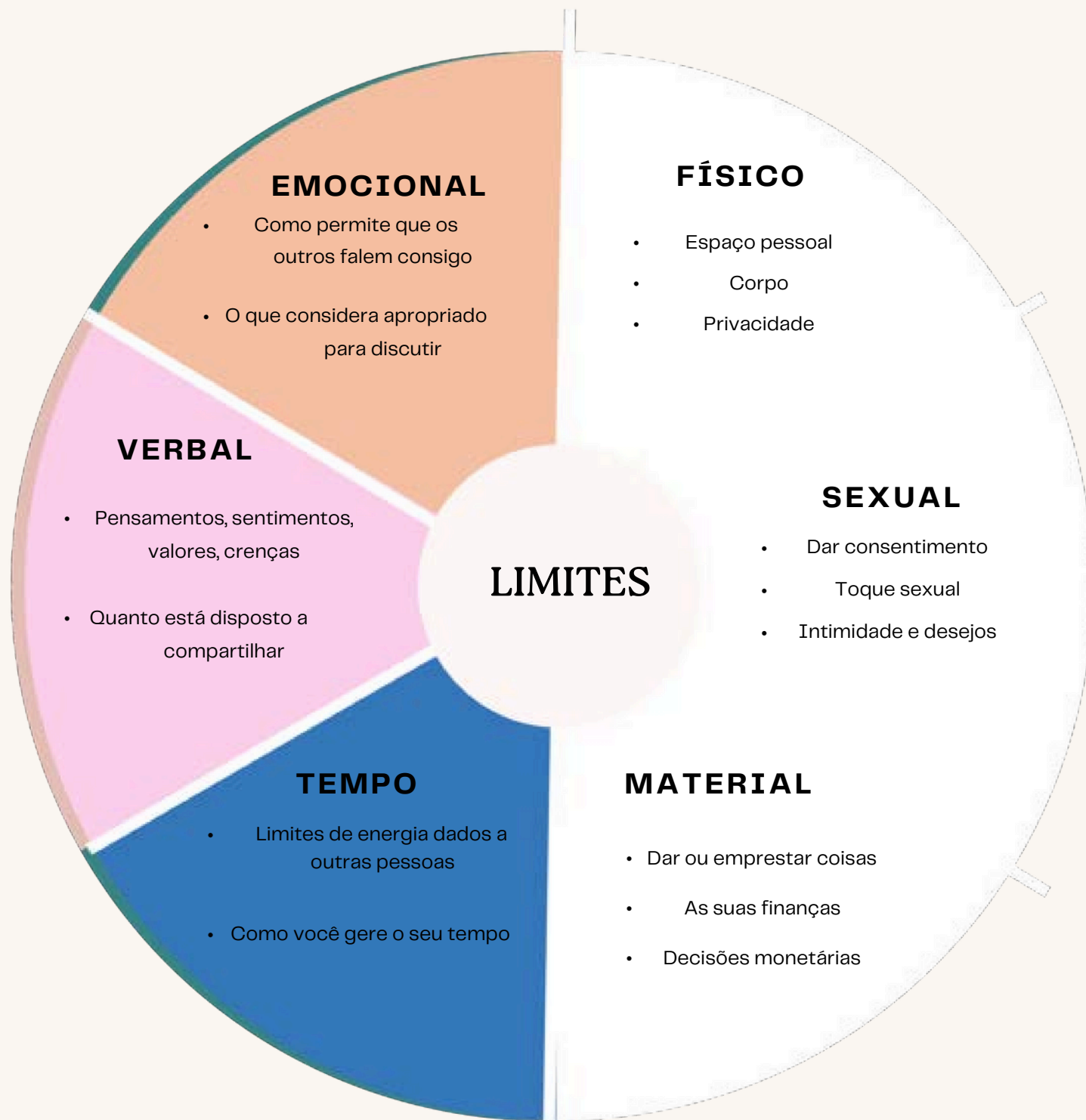
COMO AS PESSOAS VIOLAM LIMITES?

Infelizmente, outras pessoas violam frequentemente os nossos limites — por vezes sem intenção, mas noutras ocasiões com plena consciência. Eis algumas formas comuns de como os limites podem ser desrespeitados:

- Intrusão Física: Aproximação excessiva ou contacto físico não desejado.
- Manipulação Emocional: Culpar, invalidar os sentimentos dos outros ou partilhar problemas pessoais sem consentimento.
- Excesso de Compromissos com o Tempo: Assumir disponibilidade alheia sem perguntar ou ultrapassar os horários acordados.
- Intrusão Intelectual: Desrespeitar opiniões ou impor crenças pessoais.
- Exploração Material: Utilizar bens ou recursos financeiros de alguém sem autorização ou consideração.



TIPOS DE LIMITES



Limites = as fronteiras, regras ou linhas que estabelecemos para o nosso próprio conforto pessoal.



ENCONTRANDO O PONTO IDEAL

Até agora, já está familiarizado com os limites — essa linha imaginária que o separa dos outros. No entanto, encontrar o equilíbrio certo nos limites pessoais pode ser desafiante e representa um processo contínuo para muitas pessoas.

Os limites pessoais podem ser divididos em três categorias diferentes: rígidos (duros), porosos (moles) e saudáveis (o equilíbrio certo entre os dois).

Pessoas com limites porosos têm dificuldade em dizer “não” aos outros e, muitas vezes, acabam por sentir-se exploradas ou maltratadas. Por outro lado, quem se isola com frequência e evita qualquer aproximação tende a apresentar limites rígidos.

Compreender os seus limites é fundamental — eles permitem-lhe ser assertivo, proteger-se de maus-tratos e cultivar relações significativas. Ao reconhecer se os seus limites são demasiado rígidos ou demasiado porosos, pode ajustá-los e encaminhá-los para um equilíbrio saudável que funcione para si.



RÍGIDO

- Não solicita ajuda
- Evita vínculos próximos
- Reservado
- Parece afastado dos outros
- Protetor de si próprio e dos seus dados pessoais
- Possui apenas alguns laços íntimos



POROSO

- Acha complicado recusar um pedido
- Compartilha demasiadas informações pessoais
- Aceita desrespeito
- Envolve-se excessivamente nas informações de terceiros
- Depende das opiniões alheias
- Sente-se responsável pela felicidade dos outros



SAUDÁVEL

- Valoriza a sua opinião
- Não compromete os seus próprios valores pelos outros.
- Partilha informações pessoais de forma adequada
- Sente-se à vontade para dizer "não" aos outros e para aceitar "não" dos outros



LIMITES FÍSICOS

As fronteiras físicas dizem respeito ao corpo, ao toque físico, ao espaço pessoal e à privacidade. Por exemplo, pode sentir-se confortável com demonstrações de afeto físico em público — ou, pelo contrário, preferir manter esse tipo de contacto reservado. Uma violação destas fronteiras ocorre quando alguém o toca de forma inadequada ou o faz sentir-se desconfortável. Uma pessoa com fronteiras físicas saudáveis reconhece o que é apropriado em diferentes contextos — como, por exemplo, cumprimentar alguém com um aperto de mão em vez de um beijo, especialmente quando se trata de um primeiro encontro.

NÃO SAUDÁVEL 	SAUDÁVEL 
• Tocar alguém de maneira que o faça sentir-se desconfortável • Sentar-se muito perto das pessoas • Falar muito perto das pessoas • Mexer nos pertences de alguém sem a permissão dessa pessoa • Beijar em público quando isso causa desconforto a quem está por perto	• Tocar alguém de forma apropriada, como saber quando dar um beijo na face, um aperto de mão ou um abraço • Manter uma distância apropriada entre si e os outros, ao conversar • Falar quando se sentir desconfortável

As fronteiras físicas são linhas invisíveis que delimitam o espaço de cada pessoa como território pessoal. Estas fronteiras variam de indivíduo para indivíduo e podem ser influenciadas pela cultura, pelas experiências vividas e pelo nível de conforto pessoal. Incluem aspetos como:

1. Espaço Pessoal: A distância que mantemos entre nós e os outros.
2. Toque: Que tipo de toque é aceitável e em quais circunstâncias.
3. Pertences: Respeitar o que pertence a outra pessoa, seja o seu telemóvel ou o seu carro.
4. Privacidade: A necessidade que cada pessoa tem de dispor de espaços e momentos onde possa recolher-se e sentir-se segura, sem receio de ser incomodada.



QUAIS SÃO SEUS LIMITES FÍSICOS?

Estou confortável ao ser tocado por outras pessoas?

Com quem estou confortável para ser tocado?

Eu digo aos outros quando me sinto desconfortável?

Quais são as minhas necessidades de limites físicos?



LIMITES SEXUAIS

Os limites sexuais ajudam a definir restrições em tudo o que diz respeito à sexualidade. São essenciais para todas as pessoas, independentemente de estarem ou não numa relação sexual.

Os limites sexuais incluem consentimento, compreensão da privacidade de alguém, preferências e acordos. A violação dos seus limites sexuais pode incluir situações como permitir que alguém faça algo com o qual não se sente confortável, lidar com a raiva de outra pessoa por ter dito “não” a uma relação sexual, ser punido(a), sofrer toques indesejados, abuso ou agressão, ou ainda ser enganado(a) quanto à saúde sexual e ao histórico de alguém.

NÃO SAUDÁVEL 	SAUDÁVEL 
• NÃO FALAR SOBRE CONSENTIMENTO • NÃO SENTIR QUE PODE FALAR SOBRE CONTRACEPÇÃO E PROTEÇÃO • DEIXAR AS PESSOAS APROVEITAREM-SE SEXUALMENTE DE SI POR NÃO DIZER "NÃO" A COISAS COM AS QUAIS VOCÊ NÃO SE SENTE CONFORÁVEL	• DISCUTIR PRIVACIDADE COM O SEU PARCEIRO (COMO NÃO DISCUTIR SUAS EXPERIÊNCIAS SEXUAIS COM OUTRAS PESSOAS) • PEDIR PARA USAR PROTEÇÃO • EXPÔR AS SUAS NECESSIDADES E DESEJOS • NÃO TER MEDO DE DIZER "NÃO"

Lembre-se: falar sobre limites sexuais pode parecer desconfortável, mas é essencial. Manter um diálogo aberto e contínuo sobre níveis de conforto e consentimento pode fortalecer a ligação entre duas pessoas e contribuir para uma vida afetiva mais saudável.

Respeitar os seus próprios limites e os do seu parceiro não se resume ao momento presente — trata-se de construir uma relação duradoura e respeitosa, onde cada pessoa se sinta valorizada e segura.



QUAIS SÃO OS SEUS LIMITES SEXUAIS?

Eu sei quais são os meus limites sexuais? (O que estou disposto a fazer ou tentar?)

Estou confortável ao discutir os meus limites com o meu parceiro sexual?

Quais são os meus valores e crenças em relação à contracepção e proteção?

Quais são as minhas necessidades de limites sexuais?



LIMITES MATERIAIS

Os limites materiais dizem respeito aos seus bens pessoais — como a casa, o carro, joias, roupas ou mobiliário. Estabelecer limites materiais saudáveis ajuda-o a perceber com que grau de conforto está disposto a emprestar os seus pertences, quais os itens que permite partilhar e quais prefere manter privados. Estes limites também envolvem comunicar claramente as suas expectativas: quando está disponível para emprestar algo, como espera que os seus bens sejam tratados e qual o prazo para a devolução. Por exemplo, uma violação dos seus limites materiais seria alguém usar algo seu sem pedir autorização e devolvê-lo danificado.

NÃO SAUDÁVEL 	SAUDÁVEL 
• Permitir que outras pessoas usem os seus pertences sem pedir autorização • Não pedir as suas coisas de volta • Permitir que coisas sejam devolvidas em mau estado • Não saber a quem você emprestou as suas coisas	• Estabelecer um prazo para a devolução dos seus pertences emprestados • Assegurar que as pessoas peçam autorização antes de utilizarem os seus pertences • Ter consciência dos bens que se sente confortável em emprestar • Não ter medo de dizer "não"

Os limites materiais são fundamentais para manter interações saudáveis e respeitosas com quem nos rodeia. Ajudam a definir o que nos pertence, os limites de partilha e as responsabilidades financeiras, promovendo clareza, respeito e compreensão mútua. Através de uma comunicação clara, consistência e respeito pelos limites de cada pessoa, é possível criar um ambiente equilibrado e harmonioso — seja em relações pessoais ou em contextos profissionais.



QUAIS SÃO OS SEUS LIMITES MATERIAIS?

Eu sei quais são os meus limites materiais?

Já aconteceu alguém pedir-me algo emprestado e nunca o devolver?

Quem é que eu não permitiria que usasse os meus pertences emprestados, porquê?

Sinto-me incomodado quando alguém devolve os meus pertences em mau estado?



LIMITES DE TEMPO

Os seus limites de tempo são essenciais para a sua saúde e bem-estar. Dizem respeito à forma como gere e prioriza o seu tempo, garantindo um equilíbrio saudável entre os compromissos com os outros e o tempo dedicado a si próprio. Quando conhece as suas prioridades, consegue distribuir o tempo de forma eficaz entre tarefas como trabalho, estudo, relações pessoais, passatempos e autocuidado. Uma violação dos seus limites de tempo pode ocorrer, por exemplo, quando alguém insiste conversar consigo, mesmo depois de lhe ter dito que precisa de estudar, ou quando não organiza o seu tempo adequadamente e acaba por deixar os estudos para a última hora. Reconhecer e respeitar os seus limites de tempo é fundamental para manter a produtividade e o equilíbrio na sua vida.

NÃO SAUDÁVEL 	SAUDÁVEL 
-Ficar chateado se as pessoas não respondem imediatamente -Telefonar a alguém muito cedo de manhã ou tarde da noite -Desistir dos seus próprios planos para ficar com outra pessoa -Estudar na noite anterior ao teste	-Priorizar tempo para si mesmo -Reservar um tempo para trabalhar ou estudar -Gerir bem o tempo -Evitar comprometer-se em excesso com uma pessoa ou atividade

Os limites de tempo são um elemento essencial para uma vida equilibrada e satisfatória. Ao estabelecer e manter limites claros sobre a forma como utilizamos o nosso tempo, conseguimos proteger os nossos momentos pessoais, aumentar a produtividade e promover um estilo de vida mais saudável e com menos stress. Refletir sobre as nossas prioridades, o controlo da agenda, as fontes de pressão e os métodos de comunicação pode oferecer insights valiosos para gerir o tempo de forma mais eficaz.



QUAIS SÃO OS SEUS LIMITES DE TEMPO?

Eu sei quais são os meus limites de tempo?

Quanto controlo tem sobre a sua agenda?

Quando é que se sente com mais stress ou sobrecarregado?

Como é que comunica as suas necessidades de tempo?



LIMITES VERBAIS

As fronteiras verbais dizem respeito à forma como se comunica e à maneira como permite que os outros se dirijam a si. Fronteiras verbais firmes ajudam a expressar necessidades de forma clara e a definir o tom de respeito que espera nas interações. Utilizar declarações na primeira pessoa (por exemplo, “Eu” + sentimento) é uma forma eficaz de comunicar emoções. Exemplo: “Eu senti-me magoado quando disseste aquilo, porque...” A violação destas fronteiras pode incluir situações como interrupções constantes, mentiras, sarcasmo ou comentários depreciativos.

NÃO SAUDÁVEL 	SAUDÁVEL 
• Interromper, mentir • Gritar, levantar a voz • Pessoas que não lhe permitem falar ou expressar-se • Não permitir que seja ouvido ou que a sua voz seja respeitada	• Falar em tom respeitoso • Permitir que outras pessoas falem e contribuam para as conversas • Usando declarações "eu" • Ser sincero com as pessoas

Refletir sobre o seu nível de conforto em relação à linguagem, aos temas sensíveis, aos estilos de comunicação e às respostas perante violações de limites pode oferecer insights valiosos para gerir as suas interações de forma mais eficaz. Ao fazê-lo, não só melhora a qualidade das suas comunicações, como também contribui para um ambiente mais respeitador e acolhedor para todos os envolvidos.



QUAIS SÃO OS SEUS LIMITES VERBAIS?

Que formas de falar o deixam desconfortável?

Como quer lidar com assuntos delicados?

Qual é o seu estilo de comunicação preferido?

Como quer responder a violações de limites?



LIMITES EMOCIONAIS

As fronteiras emocionais dizem respeito à sua capacidade de proteger os seus sentimentos, ideias, valores e crenças. Isso implica conseguir distinguir as suas emoções das dos outros, sem absorver o que não lhe pertence. Pessoas com fronteiras emocionais saudáveis têm um forte sentido de identidade e valorizam as suas diferenças e singularidades. Também envolve estar atento às suas próprias necessidades, escutar-se e cuidar do seu corpo com respeito e consciência.

As violações das fronteiras emocionais podem incluir assumir a responsabilidade pelos sentimentos de outra pessoa, permitir que ela dite como se deve sentir, culpabilizar os outros pelos seus próprios problemas ou partilhar os seus sentimentos de forma inadequada ou sem consentimento.

NÃO SAUDÁVEL 	SAUDÁVEL 
• Desprezar e criticar sentimentos • Pedir às pessoas que justifiquem seus sentimentos • Assumir que sabemos como as outras pessoas se sentem. • Comportamento manipulativo	• Abrir mão da necessidade de corrigir ou “salvar” os outros • Aceitar-se tal como é • Não depender da aprovação dos outros • Expressar a sua opinião quando não está de acordo com alguém

Ao reconhecer e afirmar os seus limites emocionais, você dá um passo definitivo em direção à preservação da sua saúde emocional, levando a uma autoconsciência mais profunda e a relacionamentos mais gratificantes. Manter esses limites garante que o seu bem-estar emocional continue a ser uma prioridade, permitindo que você prospere num mundo que exige muito dos nossos corações e mentes.



QUAIS SÃO OS SEUS LIMITES EMOCIONAIS?

Quais são os seus limites emocionais?

Quanta energia emocional pode investir nos outros?

Como responde a intrusões emocionais?

Que tipo de suporte precisa?



QUESTIONÁRIO DE LIMITES PESSOAIS

	SIM	NÃO
1.Acho difícil dizer não aos outros, mesmo quando quero.	☐	☐
2.Sinto-me culpado quando estabeleço limites com amigos ou familiares.	☐	☐
3.Concordo em fazer coisas que me deixam desconfortável para evitar conflitos.	☐	☐
4.Muitas vezes sinto-me sobrecarregado com as exigências dos outros em relação ao meu tempo e à minha energia.	☐	☐
5.Sinto-me responsável pela felicidade e bem-estar de outras pessoas.	☐	☐
6.Hesito em expressar as minhas necessidades ou desejos nos relacionamentos.	☐	☐
7.Acho difícil pedir ajuda quando preciso.	☐	☐
8.Frequentemente permito que outros tomem decisões por mim, mesmo quando tenho uma preferência.	☐	☐
9.Fico ansioso ao pensar em estabelecer limites com colegas de trabalho ou de escola.	☐	☐



QUESTIONÁRIO DE LIMITES PESSOAIS

	SIM.	NÃO
10.Deixo que as pessoas se aproveitem da minha generosidade e gentileza.	☐	☐
11.Frequentemente adio as minhas próprias necessidades para cuidar dos outros primeiro.	☐	☐
12.Fico ressentido quando sinto que os meus limites não são respeitados.	☐	☐
13.Tenho dificuldade em manter uma vida pessoal e profissional equilibrada.	☐	☐
14.Muitas vezes sinto-me esgotado depois de interagir com certas pessoas.	☐	☐
15.Ignoro os meus sentimentos para manter a paz nos relacionamentos.	☐	☐
16.Peço desculpas excessivamente, mesmo quando não fiz nada de errado.	☐	☐
17.Tenho dificuldade em separar os meus sentimentos dos das pessoas à minha volta.	☐	☐
18.Preocupo-me com a forma como os outros me verão, se eu impuser os meus limites.	☐	☐



REFLEXÃO DO QUESTIONÁRIO

1.Observando as minhas respostas, que padrões percebo sobre como lido com limites?

2.Como me sinto depois de concordar frequentemente com coisas com as quais me sinto desconfortável?

3.Como os meus relacionamentos poderiam melhorar se eu comesasse a estabelecer mais limites?

4.Que pequeno passo posso dar esta semana para afirmar um dos meus limites pessoais?



ATIVIDADE DEAR MAN

Quando compreende os seus limites, consegue proteger-se melhor de os ultrapassar; no entanto, por vezes, esses limites podem ser transgredidos sem intenção. Nesses casos, é importante que consiga comunicar as suas necessidades e limites de forma clara, para garantir que a situação não se repita.

A Terapia Comportamental Dialética (TCD) usa uma habilidade de eficácia interpessoal chamada 'DEARMAN' para ajudar as pessoas a resolver conflitos de forma respeitosa e eficaz.

O acrónimo pode ser dividido em duas partes: o "DEAR" descreve o que fazer ao estabelecer um limite, e o "MAN" ajuda a estabelecer esse limite.

D

DESCREVER

Descreva a situação de forma simples. Foque-se nos fatos, evitando opiniões e interpretações.

E

EXPRESSAR

Expresse como você se está a sentir usando uma declaração "eu". Não presumo que a outra pessoa sabe como você se sente.

A

AFIRMAR

Diga o que você precisa. Não faça rodeios. Seja firme e claro.

R

REFORÇAR

Recompense as pessoas que respondem bem e explique os efeitos positivos de obter o que você quer ou precisa.

M

MINDFUL

Mantenha a sua posição e mantenha a sua mente nos seus objetivos. Não se desvie do objetivo da interação.

A

APARECER

Use uma voz confiante, linguagem corporal e faça bom contato visual, isso ajudará você a parecer confiante.

N

NEGOCIAR

Lembre-se de que não está a exigir nada, você está a pedir algo. Esteja aberto à negociação.



ATIVIDADE DEAR MAN

D

DESCREVER

E

EXPRESSAR

A

AFIRMAR

R

REFORÇAR

M

MINDFUL

A

APARECER

N

NEGOCIAR



AFIRMAÇÕES DE LIMITES

1

"Eu mereço respeito e os meus limites são válidos."

2

"Não é errado priorizar o meu próprio bem-estar e dizer não."

3

"As minhas necessidades e sentimentos são importantes, e tenho o direito de expressá-los."

4

"Não sou responsável pelos sentimentos e reações dos outros aos meus limites."

5

"Estabelecer limites é uma maneira saudável de cuidar de mim e dos meus relacionamentos."

6

"Não é egoísmo proteger a minha energia e saúde mental."

7

"Confio em mim mesmo para saber o que é melhor para o meu próprio conforto e segurança."

8

"Tenho o direito de mudar de ideias e ajustar os meus limites conforme necessário."



RESPOSTAS DE LIMITES

- “Deixe-me verificar a minha agenda e depois dou-lhe uma resposta.”
- “Não gosto muito dessa ideia. Podemos tentar outra alternativa?”
- “Gostava muito de ir, mas já tenho outro compromisso para essa hora.”
- “Só posso ficar durante um curto período de tempo.”
- “Neste momento não consigo falar sobre isso. Não é a altura certa.”
- “Lamento que esteja a passar por uma fase difícil. No entanto, neste momento não estou emocionalmente disponível para absorver toda essa informação.”
- “Posso emprestar-lhe o meu vestido, mas preciso que o devolva dentro de dois dias.”
- “Não posso emprestar-lhe o meu carro, pois o seguro só cobre a minha utilização.”
- “Não podemos ajudar com dinheiro, mas talvez haja outra forma de lhe dar apoio.”
“Este fim de semana não posso ir; já tenho outro compromisso.”
- “Agora não consigo falar, estou ocupado com outra tarefa.”
- “Posso ligar-lhe dentro de uma hora?”

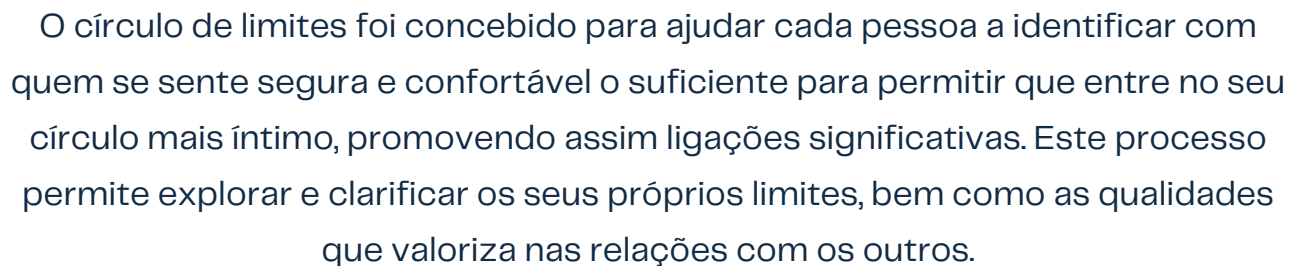
Consegue escrever algumas de suas próprias respostas sobre limites?



TOME UMA AÇÃO

O LIMITE QUE FOI
ULTRAPASSADO

AÇÕES QUE POSSO
TOMAR



Consegue escrever os nomes das pessoas que se encaixam em cada círculo?

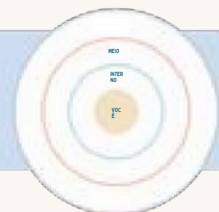
CÍRCULO INTERNO

CÍRCULO DO MEIO

CÍRCULO EXTERNO

[illegible]

CÍRCULOS DE LIMITE



Os seus círculos de limites podem ajudá-lo a definir o tipo de relação que mantém com as pessoas que conhece. As pessoas com quem se sente muito próximo e com quem partilha detalhes pessoais ou íntimos pertencem ao seu círculo interno, pois confia nelas e sente-se confortável na sua presença. O círculo intermédio pode incluir pessoas com quem gosta de passar tempo e com quem se sente à vontade, mas com quem provavelmente não partilharia informações mais pessoais. Por isso, o tempo que dedica a estas relações tende a ser menor do que aquele que dedica ao círculo interno. Por fim, o círculo externo é composto maioritariamente por conhecidos — pessoas de quem gosta, mas que não conhece profundamente, e com quem investe apenas uma pequena parte do seu tempo.

PERGUNTAS PARA CONSIDERAR:

Como é que uma pessoa pode passar de um círculo para outro? Quais são as características e traços das pessoas que pertencem ao círculo interno?

O que o levaria a colocar alguém no círculo externo? Quanto tempo e energia dedica, habitualmente, a uma pessoa de cada círculo?

