

## Estabelecendo limites

 60 minutos

### Objetivo

*Ajudar os participantes a compreender e praticar o estabelecimento de limites saudáveis como forma de alcançar o descanso social. A sessão visa orientá-los a reconhecer interações sociais desgastantes, priorizar relacionamentos de apoio mútuo e criar espaço para a solidão e a conexão genuína.*

## Materiais necessários

- Assentos confortáveis (cadeiras, almofadas ou tapetes)
- Cópias impressas do manual do Social Rest
- Canetas e papel ou diários para fazer anotações
- Cartões de cenário para exercícios de dramatização de definição de limites
- Opcional: quadro branco ou flip chart para brainstorming em grupo
- Opcional: música de fundo relaxante durante os períodos de reflexão



## Descrição da ferramenta

Esta ferramenta introduz o conceito de limites como pedra angular do descanso social. Os participantes aprendem a identificar situações em que sua energia é esgotada por obrigações sociais e a explorar estratégias para proteger o seu tempo, espaço emocional e bem-estar mental. Através de reflexão guiada, dramatização e discussão, eles desenvolverão maneiras práticas de dizer "não" sem culpa, comunicar as suas necessidades com clareza e cultivar relacionamentos que respeitem os seus limites. No final da sessão, os participantes terão um plano pessoal de limites para manter interações sociais mais saudáveis e maior equilíbrio emocional.



Co-funded by  
the European Union

## Instruções

### 1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Social
- Apresentar a importância de estabelecer limites como uma prática e informar aos participantes que esse será o foco principal deste módulo

### 2 – Explorando os limites atuais

Os participantes refletem sobre seus limites existentes em diferentes contextos: trabalho, amizades, família e obrigações sociais. Eles identificam situações em que se sentem sobrecarregados ou pressionados a envolverem-se quando precisam de descanso. Esta etapa ajuda-os a identificar padrões e áreas que precisam de mudança.

### 3 – Dramatização guiada e definição de limites

Usando cartões de cenários preparados, o facilitador conduz exercícios de representação onde os participantes praticam a definição e a comunicação de limites.

Os cenários podem incluir recusar um convite, limitar o tempo em conversas de grupo ou dizer não a tarefas extra de trabalho.

Após cada dramatização, o grupo reflete sobre o que pareceu natural, o que pareceu desafiador e o que poderia ser melhorado.



## 4 – Reflexão e registo no diário

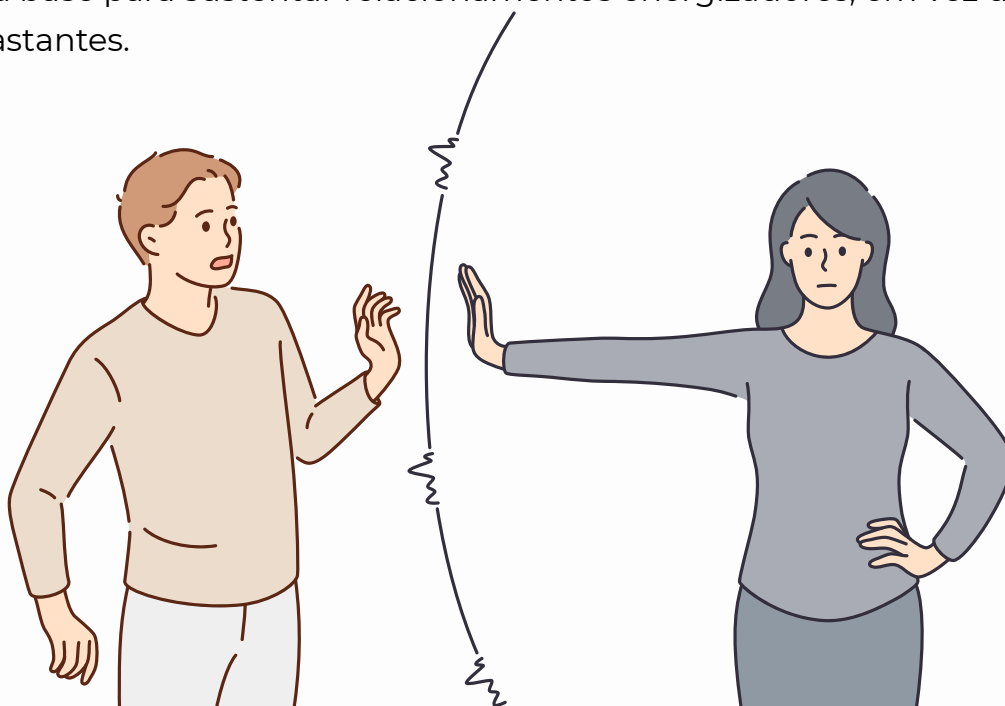
Os participantes reservam um tempo para escrever sobre o que os limites significam para eles e como seus limites atuais afetam seu bem-estar. Eles são incentivados a explorar as emoções associadas a dizer "não" ou recuar, e a identificar quaisquer medos ou suposições que dificultem o estabelecimento de limites.

## 5 – Elaborar um plano de limites pessoais

O facilitador orienta os participantes na criação de um plano de ação personalizado que descreve os limites que desejam estabelecer, como comunicá-los e estratégias para mantê-los. Este plano inclui mudanças imediatas e metas de longo prazo para uma interação social mais saudável.

## 6 – Partilha e encerramento

O grupo reúne-se para partilhar insights, desafios e intenções. O facilitador encerra enfatizando que os limites são um ato de autorrespeito e uma base para sustentar relacionamentos energizadores, em vez de desgastantes.



## Perguntas de reflexão

- Acha que consegue explicar claramente o conceito de descanso social?
- Como é que esta atividade afetou o seu estado mental e emocional?

**Limites são pontes para conexões mais saudáveis, não muros que excluem os outros.**

- De que maneira pode incorporar a definição de limites na sua rotina diária?
- Que situações específicas na sua vida beneficiariam mais de limites claros?
- Como pode comunicar os seus limites de uma forma que pareça respeitosa e firme?



Site do projeto:  
<https://rest7.eu/>

## Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.