

Empodere-se com limites saudáveis

Você pode estabelecer limites de vários tipos, inclusive emotivos, físicos, financeiros, sexuais e de tempo. Quando você estabelece limites pessoais saudáveis, está se valorizando e protegendo sua saúde e bem-estar.

Use esta planilha para identificar limites que ajudarão você a definir expectativas para si mesmo(a) e para os outros.

Etapa 1. Faça uma autorreflexão

Reserve um momento para pensar sobre sua vida atual em termos de tempo, emoções e espaço físico. Nos espaços abaixo, anote os principais temas ou pensamentos que vierem à sua mente.

1. Isso me causa estresse. (Exemplos: Redes sociais, falta de tempo livre, eventos mundiais) _____

2. Isso me deixa desconfortável. (Exemplos: falar na frente de outras pessoas, abraçar amigos, dizer “não”) _____

3. Isso me deixa inseguro(a). (Exemplos: ir para casa sozinho(a) à noite, andar de carro com pessoas que aceleram, deixar meus filhos irem para um lugar onde eu não possa supervisioná-los) _____

Etapa 2. Identifique os limites a serem estabelecidos

Reveja as respostas que você deu na Etapa 1. Escolha aquelas que mais se destacam para você. Escreva-as abaixo e considere se você precisa criar um novo limite ou ajustar um que já exista.

1. _____
2. _____
3. _____

Etapa 3. Analise as orientações

Para cada limite anotado na Etapa 2, preencha os espaços em branco abaixo.

1. Quando _____, eu me sinto _____ porque _____. Eu preciso de _____.
2. Quando _____, eu me sinto _____ porque _____. Eu preciso de _____.
3. Quando _____, eu me sinto _____ porque _____. Eu preciso de _____.

Etapa 4. Faça um plano

Em seguida, pense em como você poderia estabelecer o limite. Preencha os espaços em branco abaixo.

1. Eu preciso de _____. Estas são as maneiras pelas quais eu poderia pedir ou obter o que preciso _____.
2. Eu preciso de _____. Estas são as maneiras pelas quais eu poderia pedir ou obter o que preciso _____.
3. Eu preciso de _____. Estas são as maneiras pelas quais eu poderia pedir ou obter o que preciso _____.

Etapa 5. Antecipe os desafios

Agora considere os possíveis desafios e as maneiras de superá-los. Preencha os espaços em branco abaixo.

1. Quando eu pedir _____, talvez me depare com _____. Para lidar com isso, posso _____.
2. Quando eu pedir _____, talvez me depare com _____. Para lidar com isso, posso _____.
3. Quando eu pedir _____, talvez me depare com _____. Para lidar com isso, posso _____.

Etapa 6. Siga seu plano

Para cada necessidade de limite identificada, primeiro anote a(s) ação(ões) que você precisa realizar para estabelecer um novo limite ou ajustar um que já exista. Depois, anote de que forma você apoiará suas decisões no processo.

1. Para _____, procurarei estabelecer o limite até _____ e me apoiarei por meio de _____.
2. Para _____, procurarei estabelecer o limite até _____ e me apoiarei por meio de _____.
3. Para _____, procurarei estabelecer o limite até _____ e me apoiarei por meio de _____.

Tenha em mente que pode ser desafiador estabelecer e manter limites. Mas vale a pena dar a você a oportunidade de tentar – e de continuar tentando.

E você sempre pode voltar às suas respostas e a esta planilha para ampliar ou ajustar os limites.

Fontes:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health](#).

HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships](#). 30 de dezembro de 2024.

Trauma Research UK. [Setting boundaries](#). Blog, 19 de novembro de 2024.



A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF16045826 338067-022025 OHC