

Limites?

DESTAQUES < [HTTPS://AGENCIAJOVEM.ORG/CATEGORY/DESTAQUES-GALERIA-INDEX/](https://agenciajovem.org/category/destaques-galeria-index/) >Agência Jovem De Notícias < [Https://Agenciajovem.Org/Author/Redacao/](https://Agenciajovem.Org/Author/Redacao/) >

🕒 18 de maio de 2023

💬 0

🔥 1575 👁️ 4 minutes read



Muitas vezes nos deparamos com a dificuldade de estabelecermos limites em nossas relações interpessoais e até pessoais, principalmente em uma sociedade com padrões agressivos e com interesses pessoais tão marcados. Porém, é extremamente necessário essa prática, a fim de mantermos nossa integridade física e mental, e sobretudo relações saudáveis.

Por Bruno Rosa

–

Existe uma grande necessidade de compreensão nossa sobre os limites que precisamos estabelecer dentro das nossas relações. Com a finalidade de não só manter essas relações saudáveis, mas também de assegurar a nossa integridade física e mental.

Podem ser essas relações: amorosas (namorado, marido, ficantes), relações com amigos, relações familiares, sendo todas essas chamadas de relações interpessoais.

Ou a relação que temos conosco, a pessoal, que pode se dar a partir da conexão, da atenção e da importância que damos aos nossos sentimentos, as nossas emoções, as nossas escolhas e tudo aquilo que parte de nós de forma original.

E quando essas convivências acabam ultrapassando algumas áreas que para nós são de conforto, segurança e sensatez? Isso pode acabar gerando o que conhecemos como abusos (e aqui incluo os mais diversos), fazendo com que, de forma reativa, tomemos atitudes que não sejam tão condizentes com a realidade que vivemos ou com o que estamos sentindo.

Inclusive: quem nunca já tomou uma reação passiva perante aquilo que nos faz sofrer? Dessa maneira, a longo prazo, pode ocasionar em patologia ou alguma psicossomática (como irritabilidade, inflamação, mudanças na libido, coceiras e lesões)

Mas nem sempre impor limites é fácil. Ainda mais quando vivemos em uma sociedade que é movida e que se move por meio de parâmetros agressivos e pré conceitualizados por características e interesses pessoais, não por meio da equidade.

Quando identificamos e constatamos que existem pessoas que são colocadas diariamente à margem da vulnerabilidade através desses dispositivos diretos de opressão e repressão, falar sobre limites ou então “exigi-los” partindo da nossa autocobrança, se torna injusto demais.

Portanto, é essencial estabelecer limites como uma forma de prevenir e preservar a nossa saúde mental e física.

Mas para isso, se torna indispensável pensar nas circunstâncias, no sistema e nas relações às quais nos submetemos e/ou somos submetidos, e nas consequências que esses limites podem trazer!

E o processo psicoterapêutico pode ser um grande aliado durante esse processo.

–



Bruno Rosa

psicólogo, graduado pela Universidade Salgado de Oliveira (Univero). Tem o seu campo de atuação voltado ao compromisso social de promover saúde e informação com base nos contextos socioculturais. E se atenta para os mecanismos estruturais de racismo e outras formas de preconceito e discriminação.

[< https://www.instagram.com/brunorosa />](https://www.instagram.com/brunorosa/)

[< https://agenciajovem.org/author/redacao/>](https://agenciajovem.org/author/redacao/) **Agência Jovem De Notícias** [< https://Agenciajovem.Org/Author/Redacao/>](https://Agenciajovem.Org/Author/Redacao/)



Previous Post

Prefeitura de São Paulo abre inscrições do Programa...

[< https://agenciajovem.org/prefeitura-de-sao-paulo-abre-inscricoes-do-programa-bolsa-trabalho-2023/>](https://agenciajovem.org/prefeitura-de-sao-paulo-abre-inscricoes-do-programa-bolsa-trabalho-2023/)

Next Post

As drogas e as políticas públicas

[< https://agenciajovem.org/as-drogas-e-as-politicas-](https://agenciajovem.org/as-drogas-e-as-politicas-publicas-2/)



[publicas-2/>](https://agenciajovem.org/as-drogas-e-as-politicas-publicas-2/)

Ver +



[< https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/>](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[Da Invisibilidade à](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[Representação:](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[e-Transformações na](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[Mídia... <](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[https://agenciajovem.org/da-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[invisibilidade-a-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[representacao-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[transformacoes-na-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[midia-para-pessoas-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[pobres-queer/>](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)



[< https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/>](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)

[Maré de escombros:](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)

[verticalização das cidades](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)

[e... <](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)

[https://agenciajovem.org/mare-](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)

[de-escombros-](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)

[verticalizacao-das-](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)

[cidades-e-questoes-](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)

[ambientais/>](https://agenciajovem.org/mare-de-escombros-verticalizacao-das-cidades-e-questoes-ambientais/)



[< https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/>](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[Da Invisibilidade à](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[Representação:](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[e-Transformações na](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[Mídia... <](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[https://agenciajovem.org/da-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[invisibilidade-a-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[representacao-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[transformacoes-na-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[midia-para-pessoas-](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

[pobres-queer/>](https://agenciajovem.org/da-invisibilidade-a-representacao-transformacoes-na-midia-para-pessoas-pobres-queer/)

Leave a Reply

+ Tags

[9CNDCA < https://agenciajovem.org/tag/9cndca/>](https://agenciajovem.org/tag/9cndca/)

[Adolescente < https://agenciajovem.org/tag/adolescente/>](https://agenciajovem.org/tag/adolescente/)

[Adolescentes < https://agenciajovem.org/tag/adolescentes/>](https://agenciajovem.org/tag/adolescentes/)

[Arte < https://agenciajovem.org/tag/arte/>](https://agenciajovem.org/tag/arte/)

[artigo < https://agenciajovem.org/tag/artigo/>](https://agenciajovem.org/tag/artigo/)

[Cinema < https://agenciajovem.org/tag/cinema/>](https://agenciajovem.org/tag/cinema/)

[Ciência < https://agenciajovem.org/tag/ciencia/>](https://agenciajovem.org/tag/ciencia/)

[Comunicação < https://agenciajovem.org/tag/comunicacao/>](https://agenciajovem.org/tag/comunicacao/)

[COP < https://agenciajovem.org/tag/cop/>](https://agenciajovem.org/tag/cop/)

[COP18 < https://agenciajovem.org/tag/cop18/>](https://agenciajovem.org/tag/cop18/)

[COP19 < https://agenciajovem.org/tag/cop19/>](https://agenciajovem.org/tag/cop19/)

[COP26 < https://agenciajovem.org/tag/cop26/>](https://agenciajovem.org/tag/cop26/)

[COP27 < https://agenciajovem.org/tag/cop27/>](https://agenciajovem.org/tag/cop27/)

[coronavirus < https://agenciajovem.org/tag/coronavirus/>](https://agenciajovem.org/tag/coronavirus/)

[Criança < https://agenciajovem.org/tag/crianca/>](https://agenciajovem.org/tag/crianca/)

[Crise Climática < https://agenciajovem.org/tag/crise-climatica/>](https://agenciajovem.org/tag/crise-climatica/)

[Cultura < https://agenciajovem.org/tag/cultura/>](https://agenciajovem.org/tag/cultura/)

[Cúpula dos Povos < https://agenciajovem.org/tag/cupula-dos-povos/>](https://agenciajovem.org/tag/cupula-dos-povos/)

[Direitos < https://agenciajovem.org/tag/direitos/>](https://agenciajovem.org/tag/direitos/)

[Direitos Humanos < https://agenciajovem.org/tag/direitos-humanos/>](https://agenciajovem.org/tag/direitos-humanos/)

[Doha < https://agenciajovem.org/tag/doha/>](https://agenciajovem.org/tag/doha/)

[ECA < https://agenciajovem.org/tag/eca/>](https://agenciajovem.org/tag/eca/)

[educação < https://agenciajovem.org/tag/educacao/>](https://agenciajovem.org/tag/educacao/)

[Educomunicação < https://agenciajovem.org/tag/educacao/>](https://agenciajovem.org/tag/educacao/)

[Internet < https://agenciajovem.org/tag/internet/>](https://agenciajovem.org/tag/internet/)

[Jovens < https://agenciajovem.org/tag/jovens/>](https://agenciajovem.org/tag/jovens/)

[Juventude < https://agenciajovem.org/tag/juventude/>](https://agenciajovem.org/tag/juventude/)

[juventudes < https://agenciajovem.org/tag/juventudes/>](https://agenciajovem.org/tag/juventudes/)

[Maranhão < https://agenciajovem.org/tag/maranhao/>](https://agenciajovem.org/tag/maranhao/)

[Meio Ambiente < https://agenciajovem.org/tag/meio-ambiente/>](https://agenciajovem.org/tag/meio-ambiente/)

[Mudanças Climáticas < https://agenciajovem.org/tag/mudancas-climaticas/>](https://agenciajovem.org/tag/mudancas-climaticas/)
 [ONU < https://agenciajovem.org/tag/onu/>](https://agenciajovem.org/tag/onu/)
[Políticas Públicas < https://agenciajovem.org/tag/politicas-publicas/>](https://agenciajovem.org/tag/politicas-publicas/)
[Povos Indígenas < https://agenciajovem.org/tag/povos-indigenas/>](https://agenciajovem.org/tag/povos-indigenas/)
[Qatar < https://agenciajovem.org/tag/qatar/>](https://agenciajovem.org/tag/qatar/)
[Racismo < https://agenciajovem.org/tag/racismo/>](https://agenciajovem.org/tag/racismo/)
[Rio+20 < https://agenciajovem.org/tag/rio20/>](https://agenciajovem.org/tag/rio20/)
[Rio de Janeiro < https://agenciajovem.org/tag/rio-de-janeiro/>](https://agenciajovem.org/tag/rio-de-janeiro/)
[SBPC < https://agenciajovem.org/tag/sbpc/>](https://agenciajovem.org/tag/sbpc/)
[Sesc < https://agenciajovem.org/tag/sesc/>](https://agenciajovem.org/tag/sesc/)
[sustentabilidade < https://agenciajovem.org/tag/sustentabilidade/>](https://agenciajovem.org/tag/sustentabilidade/)
[São Paulo < https://agenciajovem.org/tag/sao-paulo/>](https://agenciajovem.org/tag/sao-paulo/)
[Teatro < https://agenciajovem.org/tag/teatro/>](https://agenciajovem.org/tag/teatro/)
[Unicef < https://agenciajovem.org/tag/unicef/>](https://agenciajovem.org/tag/unicef/)
[Viração < https://agenciajovem.org/tag/viracao/>](https://agenciajovem.org/tag/viracao/)

+ Categorias

[Juventudes < https://www.agenciajovem.org/category/juventudes/>](https://www.agenciajovem.org/category/juventudes/)

[Educom < https://www.agenciajovem.org/category/educom/>](https://www.agenciajovem.org/category/educom/)

[Meio Ambiente < https://www.agenciajovem.org/category/meio-ambiente/>](https://www.agenciajovem.org/category/meio-ambiente/)

[Direitos Humanos < https://www.agenciajovem.org/category/direitos-humanos/>](https://www.agenciajovem.org/category/direitos-humanos/)

[Diversidade < https://www.agenciajovem.org/category/diversidade/>](https://www.agenciajovem.org/category/diversidade/)

[Ciência e Tecnologia < https://www.agenciajovem.org/category/ciencia-e-tecnologia/>](https://www.agenciajovem.org/category/ciencia-e-tecnologia/)

[Política e Cidadania < https://www.agenciajovem.org/category/politica-e-cidadania/>](https://www.agenciajovem.org/category/politica-e-cidadania/)

[Trabalho < https://www.agenciajovem.org/category/trabalho/>](https://www.agenciajovem.org/category/trabalho/)

[Arte e Cultura < https://www.agenciajovem.org/category/arte-e-cultura/>](https://www.agenciajovem.org/category/arte-e-cultura/)

[Saúde < https://www.agenciajovem.org/category/saude/>](https://www.agenciajovem.org/category/saude/)

Facebook

