



Mutual Respect & Boundaries

age group
18-20



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Respeito mútuo e fronteiras	2
Fronteiras saudáveis nas relações:.....	3
Limites saudáveis: Definição e respeito	4
Atividades para Reforçar a Saúde	5
Limites e Crianças Mais Velhas: Como Lidar com uma criança adulta a viver em casa	6
REDESENHAR FRONTEIRAS COM CRIANÇAS ADULTAS.....	6



Respeito mútuo e fronteiras



Fronteiras saudáveis são escudos invisíveis criados para se protegerem de serem usados, manipulados ou violados por outros. Um sinal de autorrespeito, mostrando os seus limites pessoais que definem como deseja ser tratado. Uma grande ferramenta para evitar as armadilhas de relações desequilibradas. As nossas relações são a pedra angular das lições de vida. São os nossos maiores professores, portanto, à uma necessidade de proteger os nossos valores com a corda invisível da autodefesa. Criar limites é um ato de amor próprio, muitas vezes a raiz da maioria do sofrimento quando não está presente e é aplicada. A chave para cultivar um estado saudável de bem-estar físico, emocional e psicológico requer a sua manutenção.



Fronteiras saudáveis nas relações:



Fronteiras saudáveis são uma parte importante de relações saudáveis. Neste vídeo da Healthy Relationships Initiative, vai aprender algumas dicas para definir e manter limites saudáveis em todos os tipos de relacionamentos.

[Watch the video](#)



Limites saudáveis: Definição e respeito

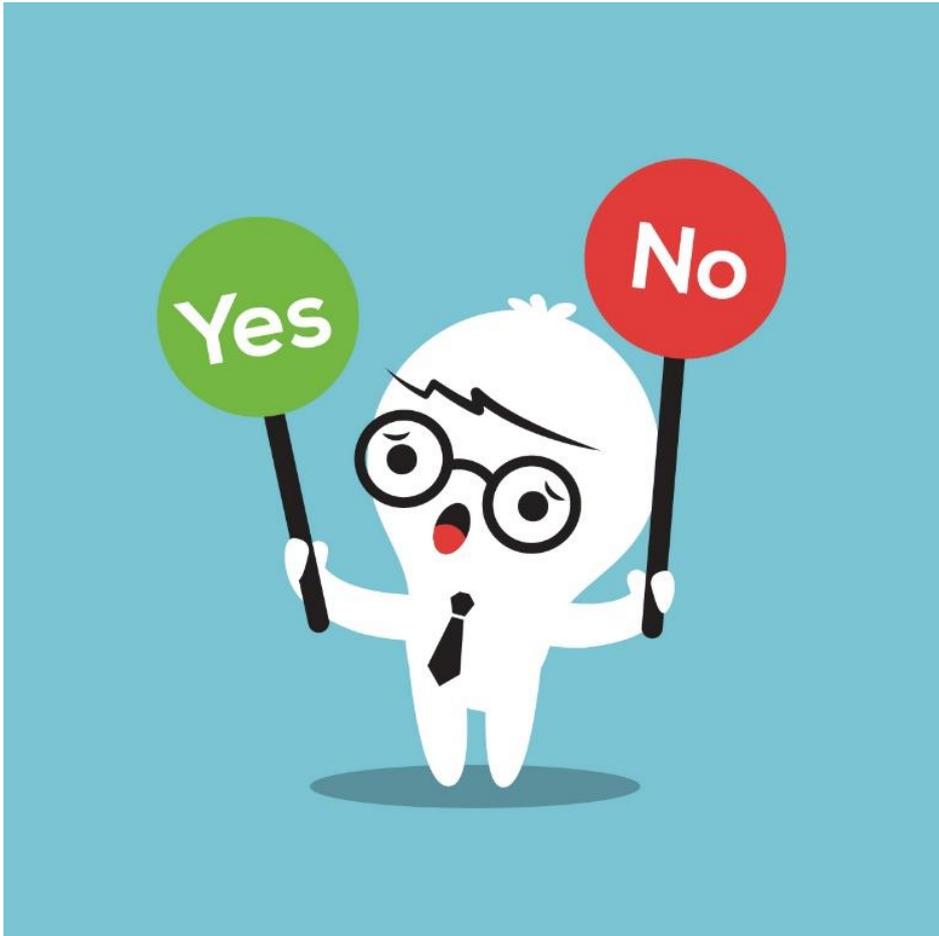


Os limites são basicamente limites mentais, emocionais ou físicos que colocamos entre nós e outra pessoa para que possamos ser felizes, indivíduos que coexistem. Eles estabelecem expectativas para ambas as pessoas numa relação, quer sejam colegas de quarto, velhos amigos ou novos amigos. Também ajudam a evitar o jogo embaraçoso de "o que é que o meu amigo/parceiro quer de mim?"

[Read more...](#)



Atividades para Reforçar a Saúde



Compreender fronteiras saudáveis pode ajudar os adolescentes a fazer boas escolhas nas suas relações e ajudar a proteger a juventude contra a pressão negativa dos pares. Uma vez que a ideia de limites pode ser demasiado abstrata para alguns adolescentes mais jovens entenderem, usar atividades que empregam exemplos específicos de como as pessoas estabelecem limites pessoais e estabelecem confiança pode ser uma ferramenta de ensino útil.

[Read more...](#)

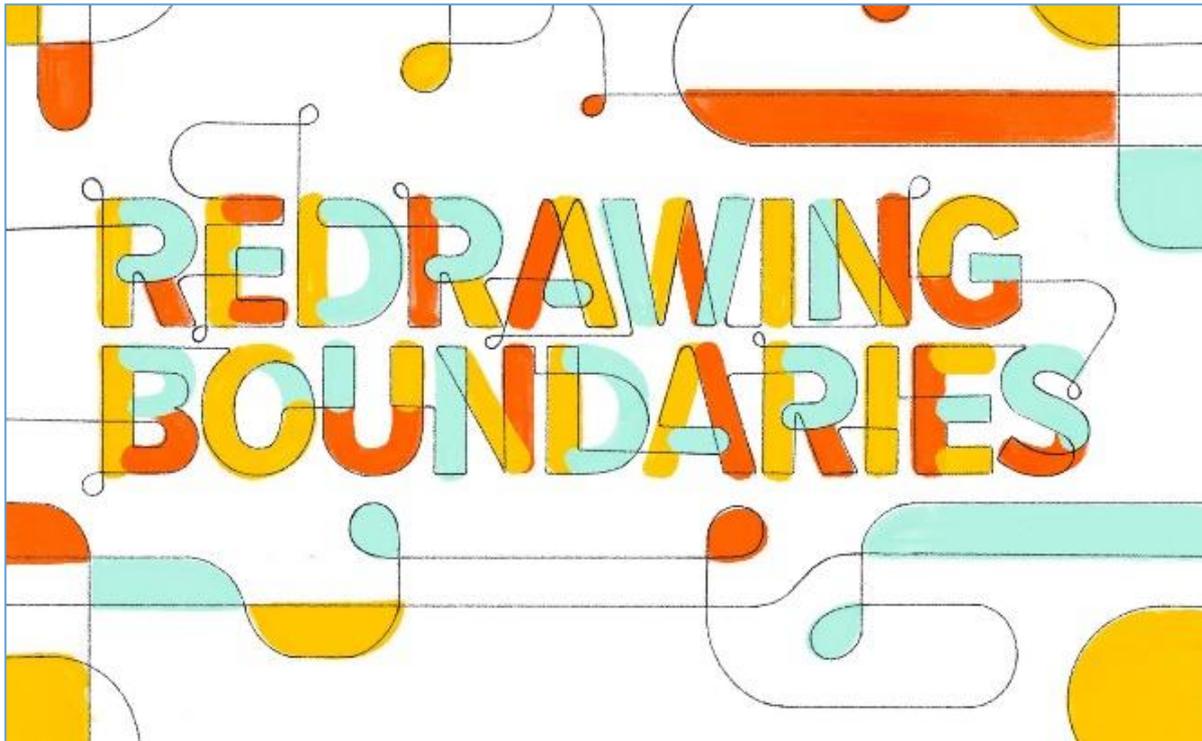


Limites e Crianças Mais Velhas: Como Lidar com uma criança adulta a viver em casa

Tem uma criança adulta a viver consigo? Se está em constante conflito com uma criança mais velha sobre tudo, desde a hora que deve ir para a cama (eles devem ter uma hora ou não deveria?), conseguir um emprego, consumo de álcool, James Lehman oferece conselhos sobre como estabelecer limites razoáveis e como educar o seu filho à responsabilidade e independência.

[Read more...](#)

REDESENHAR FRONTEIRAS COM CRIANÇAS ADULTAS



[Visit website](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159