

Os 5 Acordos que Protegem o Amor sem Matar o Desejo

Um guia prático para criar mais segurança,
intimidade e conexão na relação sem a tornar
rígida, previsível ou sufocante.

GUIA PRÁTICO

PARA CASAIS



Porque Precisamos de Acordos

Uma relação não se transforma apenas porque duas pessoas se amam.

Transforma-se quando ambas aprendem a **proteger aquilo que construíram**.

Muitos casais só falam sobre limites, necessidades ou desejo quando alguma coisa já correu mal – e nessa altura a conversa tende a acontecer no meio da frustração, da defesa ou do ressentimento.

Os acordos servem para evitar isso.

Um acordo não é uma regra

Não é uma imposição ao outro nem uma lista de exigências.

É uma decisão consciente

Sobre a forma como querem tratar-se, sobretudo quando estão cansados, magoados ou em desacordo.

Comecem por um

Escolham um acordo, conversem sobre ele, adaptem-no à vossa realidade e transformem-no em comportamentos concretos.

Acordo 1 – Continuamos Curiosos um pelo Outro

Estar numa relação há muitos anos pode criar uma ilusão perigosa: *"Eu já sei como esta pessoa funciona."* Mas as pessoas mudam. Mudam os desejos, os medos, as prioridades e as necessidades. Quando deixamos de fazer perguntas, começamos a relacionar-nos com uma **versão antiga da pessoa que temos à frente**.

A curiosidade impede que a relação fique presa àquilo que ambos eram. Protege a intimidade emocional – sentir que o outro continua interessado no nosso mundo interior.



Como propor: "Não quero assumir que já sei tudo sobre ti. Gostava que continuássemos a descobrir quem estamos a tornar-nos."

Perguntas para conversarem

- O que tem ocupado mais espaço na tua cabeça ultimamente?
- Há alguma coisa em ti que sentes que eu ainda não compreendo?
- O que gostavas que eu te perguntasse mais vezes?
- Em que sentido sentes que mudaste no último ano?

Prática simples

Uma vez por semana, cada pessoa faz uma pergunta à qual ainda não sabe a resposta. Não vale perguntar apenas sobre tarefas ou horários – a pergunta deve ajudar-vos a conhecer o mundo interior um do outro.

Acordo 2 – Dizemos Claramente Aquilo de que Precisamos

Muitos conflitos não começam porque as necessidades são incompatíveis. Começam porque **nunca foram expressas com clareza**. Esperamos que o outro perceba, repare, adivinhe e quando isso não acontece, interpretamos a falha como falta de amor ou cuidado. Uma necessidade não expressa transforma-se facilmente numa acusação.

✗ Em vez de dizer...

"Tu nunca estás presente."

"Nunca queres saber de mim."

✓ Experimenta dizer...

"Hoje preciso de vinte minutos contigo, sem telemóveis e sem distrações."

"Quando estou mais em baixo, ajuda-me que me perguntes como estou e fiques um pouco comigo."



Fórmula prática: "Quando acontece isto, eu sinto isto e preciso disto."

Durante uma semana, tentem substituir uma crítica por um pedido concreto.

Acordo 3 – Criamos Espaço para Novidade, Desejo e Intimidade

O desejo não desaparece necessariamente porque o amor acabou. Muitas vezes, desaparece porque a relação ficou reduzida à **gestão da vida** – contas, tarefas, filhos, horários, decisões. O casal continua a funcionar, mas deixa de se encontrar.



O que este acordo protege

Protege a vitalidade da relação. Impede que duas pessoas que se amam se transformem apenas numa equipa eficiente.



Perguntas para conversarmos

- Quando é que te sentes mais atraído por mim?
- O que nos fazia sentir mais próximos no início?
- Que tipo de novidade gostavas de trazer para a relação?



Prática simples

Criem um momento regular que não seja usado para falar de problemas. Um passeio, um jantar, uma conversa depois de desligarem os telemóveis.

A regra: nesse momento, são um casal a encontrar-se.

Acordo 4 – Reparamos Sempre Depois de nos Magoarmos

Não existe uma relação sem falhas. Vamos dizer coisas da forma errada, falhar momentos importantes, reagir a partir do medo ou do cansaço. A segurança não nasce da promessa de nunca magoar, nasce da confiança de que, quando isso acontecer, **haverá uma tentativa real de reparar.**

Reparar não é apagar o que aconteceu. É reconhecer o impacto, assumir responsabilidade e reconstruir a ligação. Uma ferida ignorada não desaparece – transforma-se em distância.



Em vez de: "Desculpa, mas tu também fizeste..."

Experimenta: "Percebo que a forma como falei contigo te magoou. Da próxima vez, vou pedir uma pausa antes de continuar a conversa."

Uma reparação pode incluir

- Reconhecer aquilo que aconteceu
- Validar o impacto no outro
- Assumir responsabilidade sem justificações imediatas
- Pedir desculpa de forma específica
- Perguntar o que ajudaria a reconstruir a segurança
- Mudar um comportamento concreto

Frase de regresso

"Não quero continuar distante de ti. Podemos tentar falar novamente?"
Esta frase não resolve tudo mas abre a porta.

Acordo 5 – Protegemos a Relação nas Pequenas Decisões Diárias

A confiança não se constrói apenas em grandes declarações. Constrói-se em dezenas de **pequenas escolhas** – na forma como respondemos, naquilo que partilhamos, na maneira como falamos do outro, na atenção que damos. Uma relação pode desgastar-se através de pequenas decisões repetidas em que o outro deixa de se sentir considerado.

O que este acordo protege

O sentimento de parceria. A sensação de que não estamos apenas juntos, mas que estamos do mesmo lado.

Perguntas para conversarem

- Que comportamentos te fazem sentir escolhido por mim?
- Há decisões que tenho tomado sem te considerar?
- Que limites precisamos de definir com família, amigos ou trabalho?

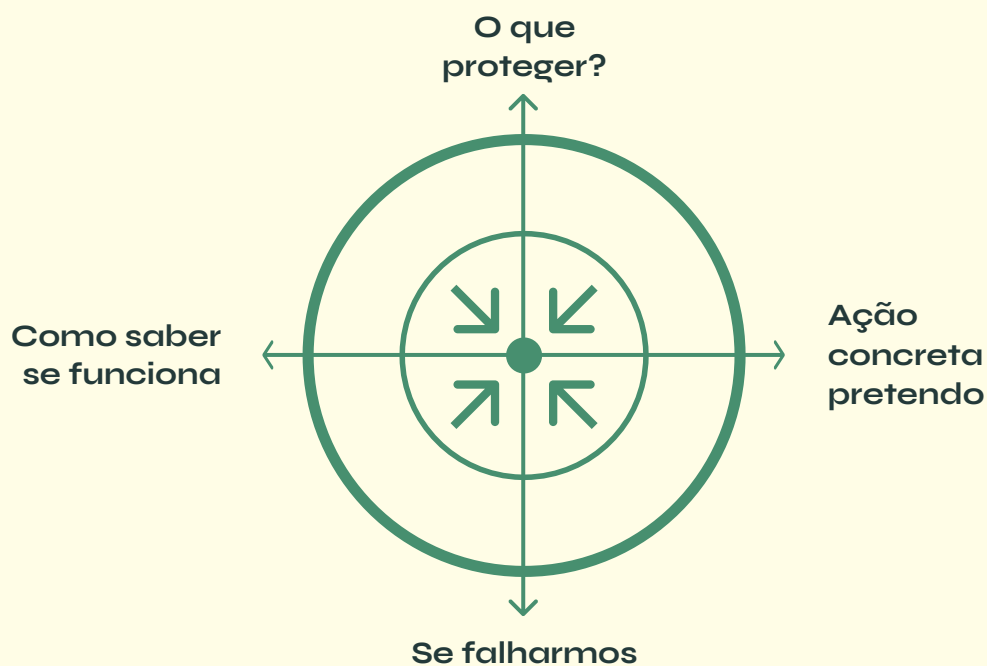
Prática simples

Durante uma semana, reparem nas pequenas tentativas de conexão do outro: uma mensagem, um toque, uma pergunta. Tentem responder em vez de ignorar. Muitas relações não se afastam por falta de amor, mas porque essas tentativas passam constantemente despercebidas.

Como Transformar Estas Ideias em Acordos Reais

Um acordo só funciona quando ambos percebem o que ele significa na prática.

Dizer "temos de comunicar melhor" é demasiado vago. Dizer "quando a conversa ficar demasiado intensa, podemos fazer uma pausa de trinta minutos, mas combinamos uma hora para regressar" – **isso é um acordo**.



Para cada tema que queiram trabalhar, respondam a estas quatro perguntas em conjunto. O acordo ganha forma quando é específico, partilhado e revisitado.

A Reunião Semanal do Casal

Uma relação precisa de espaço para ser cuidada **antes de entrar em crise**. Reservem vinte minutos por semana, sem telemóveis, sem televisão, sem tentar resolver toda a relação de uma vez.

As 4 Perguntas

1. O que senti que correu bem entre nós esta semana?
2. Houve algum momento em que me senti distante, magoado ou sozinho?
3. Há alguma coisa de que preciso na próxima semana?
4. O que podemos fazer juntos para nos sentirmos mais próximos?

Terminem com uma apreciação concreta

Não apenas "és incrível" – mas algo específico como:

"Gostei da forma como estiveste comigo naquele momento. Fez-me sentir apoiado."

A regularidade é mais importante do que a perfeição. Vinte minutos por semana podem transformar a forma como se sentem na relação.

A Nossa Página de Acordos

Antes de terminarem, não tentem transformar todos os pontos deste guia em regras rígidas. Uma relação não precisa de mais controlo precisa de mais **consciência**. O objetivo não é evitar todos os conflitos, é garantir que, mesmo quando há conflito, ambos continuam a saber que relação estão a tentar construir.

Acordo que queremos criar	O que queremos proteger	Comportament o concreto	Como saberemos que está a funcionar
Ex: Curiosidade semanal	Intimidade emocional	Uma pergunta sobre o mundo interior por semana	Sentimo-nos mais conhecidos e vistos
Ex: Pedidos claros	Redução do ressentimento	Substituir uma crítica por um pedido concreto	Menos discussões sobre coisas não ditas
Ex: Momento de conexão	Vitalidade e desejo	Um momento semanal sem falar de problemas	Sentimo-nos mais próximos e presentes



Escolham o acordo de que mais precisam neste momento e comecem por aí. Uma relação não muda quando compreendemos tudo – muda quando fazemos uma coisa diferente, de forma consistente.

Próximos Passos para a Tua Relação

Esperamos que este guia te tenha ajudado a identificar padrões importantes na tua relação e a compreender a importância de acordos claros. Reconhecer estes padrões é o primeiro passo, mas mudar dinâmicas enraizadas e construir uma relação mais consciente pode ser um desafio complexo.

Se sentes que a vossa relação merece mais clareza e que precisam de um apoio adicional para aplicar estes acordos na prática, estamos aqui para ajudar.

Para casais que desejam aprofundar a compreensão e transformar os seus padrões, oferecemos uma **Sessão de Clareza gratuita** e personalizada. Nesta sessão de 45 minutos, teremos a oportunidade de:

- Explorar os bloqueios específicos que podem estar a impedir a vossa relação de prosperar.
- Discutir as tentativas que já fizeram para melhorar a comunicação e a conexão.
- Identificar os próximos passos mais eficazes e adaptados ao vosso percurso único.

Esta é a vossa chance de traçar um caminho claro para uma relação mais forte, mais íntima e mais conectada. Não deixem que a distância se instale. Dêem o primeiro passo hoje.

[Marca a Tua Sessão de Clareza Gratuita na Bio](#)