

# **Dulce e José Maria (Lisboa): das dificuldades do namoro ao casamento**

Preparar-se para empreender uma viagem para toda a vida exige preparação. Dulce e José Maria falam dos desafios do namoro e do caminho até ao casamento em maio de 2021.

11/09/2021

José Maria tem 28 anos, vive em Lisboa, estudou Gestão de Recursos Humanos no ISCTE e trabalha numa Universidade em Lisboa. Dulce tem 24 anos é de Oeiras, estudou Ciências da Comunicação na Faculdade de Ciências Sociais da Universidade Nova e trabalha como *content specialist* numa multinacional.

Conheceram-se em 2016 no casamento de um casal amigo e começaram a namorar pouco depois. O José já trabalhava enquanto a Dulce estava na Universidade. No início da relação surgiram alguns desafios. José Maria confessa que tinha um trabalho intenso e que passava por períodos em que estava no “*nothing box*, muito focado nas minhas coisas, em que não havia tempo de qualidade para o namoro e atenção para a Dulce”. “Era tudo a correr e ele estava ausente de espírito e a comunicação era muito pobre”, reconhece a namorada.

Nessas ocasiões a Dulce teve de o “trazer à terra” e explicava-lhe com carinho que, como sua namorada, e eventualmente futura noiva e mulher, precisava de mais atenção.

Dulce, ainda na Faculdade, dava-se conta que as suas aulas de Ciências da Comunicação nem sempre tinham o sentido cristão que tinha aprendido na sua educação familiar e nas atividades da formação do Opus Dei. Falavam os dois muito sobre esses temas. A Dulce revelou que o Zé a ajudou a ter critério e a ver as coisas com perspetiva cristã. Por outro lado, a Dulce, mais compreensiva, levou o Zé a ser uma pessoa mais flexível e a encontrar o lado positivo, o que ele confessa ter sido muito importante.

Mais tarde, José Maria começou por falar do casamento como uma hipótese, desconhecendo que esse discurso para a sua namorada era ambicioso naquela fase da relação.

Dulce reconhece que teve que pôr ali um travão, porque, tendo uma imaginação muito fértil, ainda não alcançava esse cenário.

## **Como enfrentaram os desafios do namoro?**

“Sem dúvida que era importante que falássemos mais”. Mas José Maria reconhece que “o ponto de partida para resolver essas situações era rezar mais, ser mais generoso com Deus na oração e com Nossa Senhora, rezarmos os dois o terço mais vezes juntos...”

E com naturalidade surgiu o pedido de casamento já em 2020, já no decorrer da pandemia. Além de todos os preparativos para a cerimónia e a festa, havia uma preparação interior a fazer: o Curso de Preparação para o Matrimónio na Paróquia que os ajudou a perceber que o casamento não é uma “varinha mágica” que fará desaparecer os

problemas; a sinceridade, a confiança e a comunicação são fundamentais.

Revelam também a importância da formação que recebem nos centros do Opus Dei. José Maria reconhece que “S. Josemaria ajudou-me muito ao longo do namoro, precisamente a resolver essas alturas mais críticas.”

As palavras do fundador do Opus Dei são também muito inspiradoras para quem quer ser um bom marido, bom pai. “No noivado e a preparar-me para o casamento, a ajuda que recebo do Opus Dei ajuda-me a trabalhar melhor e a procurar viver melhor as virtudes e por isso estou muito agradecido”.

O casamento aconteceu numa manhã de maio de 2021 no Mosteiro dos Jerónimos entre amigos e familiares em festa. E nesse dia começou uma nova aventura a dois.

---

Veja os outros vídeos da série  
"Semeadores de Paz e de Alegria"  
preparados para o 75.º aniversário  
do Opus Dei em Portugal

---

Temas para refletir depois do vídeo:

**1. O Matrimónio é uma chamada de Deus**

*O namoro relaciona-se com a confiança, a confidência, a fiabilidade. Confidência com a vocação que Deus concede, porque o matrimónio é antes de tudo a descoberta de uma chamada de Deus. Certamente é positivo que os jovens hoje possam optar por casar com base num amor recíproco. Mas precisamente a liberdade do vínculo exige uma harmonia consciente da decisão, não só um simples entendimento da atracção ou do*

*sentimento, de um momento, de um tempo breve... requer um caminho*

Papa Francisco, audiência de  
27/05/2015

---

## **2. Amor humano (áudio livro e ebook gratuito)**

A afetividade - estar apaixonado por uma pessoa, viver uma relação de amor com os seus bons e maus momentos - é parte importante da vida de um cristão. Neste livro digital e em formato áudio recolhemos alguns artigos sobre o amor no namoro e no casamento.

Para descarregar gratuitamente o ebook.

---

### **3. S. Josemaria fala sobre o namoro cristão (90 segundos)**

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/dulce-  
josemaria-das-dificuldades-namoro-ao-  
casamento/](https://opusdei.org/pt-pt/article/dulce-josemaria-das-dificuldades-namoro-ao-casamento/) (12/01/2026)