

opusdei.org

# **Projeto “Mesa para dois”: Um tempo para os mais importantes da casa!**

Tempo só para o casal! Um bem precioso que no mundo moderno parece escassear. Tempo só para os dois: para estarem, falarem, partilharem. Foi essa a proposta que tornou o «Mesa para dois» um sucesso!

08/02/2024

Cada vez é mais difícil encontrar tempo para estar com o cônjuge e, de

forma simples e tranquila, falar entre o casal, estar, partilhar, como recomenda o psiquiatra Aquilino Polaino, uns momentos como se não se estivesse cansado, como se não houvesse filhos nem contas por pagar. A sós marido e mulher.

Nos Colégios Fomento de Portugal, com uma história de 45 anos às costas, estávamos a notar que a pressa do dia a dia estava a passar fatura aos nossos pais, que são a base dos Colégios. Se os casais estão bem, os filhos estão bem, e qualquer problema pode ser ultrapassado.

Há um ano atrás tivemos uma sessão de formação sobre acompanhamento familiar com a Fernanda Lopes, assessora do Prelado do Opus Dei para temas de família. Desafiou-nos a procurar novas formas para acompanhar os casais, falou-nos de algumas iniciativas que têm surgido noutros países e que tinham sido um

sucesso. No Gabinete de Apoio à Família dos Colégios Fomento tínhamos organizado, muitos jantares-conferência para pais, que são momentos de convívio fantásticos para fazer amizades, divertir e ainda sair a saber alguma coisa mais. Mas não eram momentos de diálogo entre marido e mulher. E assim surgiu o “Mesa para dois”, um momento de partilha a dois, um jantar à luz das velas, com música de fundo, um cesto à entrada para deixar os telemóveis e assim falar dos temas mais importantes do casal, porque às vezes o urgente não deixa tempo para o importante.

No fundo, esta iniciativa relembra e aprofunda o significado do amor inspirado no ponto n. 797 do *Sulco*, escrito por S. Josemaria: «Amar é não albergar senão um pensamento: viver para a pessoa amada, não se pertencer a si mesmo, estar submetido, venturosa e livremente,

com a alma e o coração, a uma vontade alheia – e ao mesmo tempo própria».

Assim pusemos mãos à obra, com alegria e determinação, duas características dos nossos Colégios. Um dos pontos essenciais era que a conversa entre o casal estivesse inspirada em algum assunto relevante da vida conjugal. Para facilitar essa inspiração, contou-se com um orador convidado que abrisse o jantar com uma alocução apelativa porque, sejamos sinceros, numa sexta-feira à noite, depois de uma semana de trabalho, o cérebro e o coração precisam de algum estimulante.

O nosso primeiro orador foi precisamente um antigo aluno do Colégio Planalto, o Padre Tiago Fonseca, atualmente Pároco da Ericeira, que utilizou como base a letra de uma conhecida música

portuguesa “O amor é assim, pelo menos p’ra mim”, dos HMB. E assim, ao som da música e com bom humor foi entrando em temas importantes do amor matrimonial como são o compromisso, a união e a fidelidade. Nas mesas de cada casal deixámos uma foto do seu namoro que tínhamos pedido com antecedência e um guião de perguntas e questões sobre essa época da sua vida e assim relembrares os começos da relação.

No segundo jantar, em fevereiro, a Graça Varão, fundadora do *Befamily*, falou-nos no refeitório do Colégio Mira Rio, sobre a comunicação do casal, focado no livro das “Cinco linguagens do amor” do Gary Chapman. A nossa linguagem do amor é a maneira em que gostamos que nos demonstrem o amor. Tínhamos pedido aos casais inscritos previamente para preencher um questionário e assim saber qual seria a sua linguagem de amor

predominante e no jantar cada cônjuge tinha um envelope com a linguagem de amor do outro, assim como as características dessa linguagem para poderem conversar sobre o tema. Também como surpresa, cada casal recebia uma foto em miniatura do seu casamento para levar consigo na carteira ou na capa do telemóvel.

Em abril, no terceiro jantar, o orador convidado, Rafael Lafuente de forma divertida, mas clara, falou da centralidade da sexualidade no casamento. Um aspeto importante era criar uma atmosfera de intimidade e familiaridade que distinguisse este jantar de outro em qualquer restaurante. Sem orçamento, conseguimos com pequenos detalhes dar esse ambiente necessário de conversas em confiança. Neste terceiro jantar o refeitório do Colégio Planalto converteu-se numa autêntica

*Trattoria Italiana*. Desta vez a surpresa que cada cōnjuge recebeu foi uma carta escrita pelo outro, que foi pedida no momento da inscriçãõ no jantar. E ainda para facilitar a conversa, cada casal tinha um questionário para conversar sobre o tema desta conferência.

Não foi fácil acabar os jantares a horas. Todos queríamos ficar mais tempo, mas o colégio tinha que fechar as portas. As caras dos participantes à saída são a melhor recompensa ao esforço realizado. Desde aqui o nosso agradecimento a todos os que confiaram nesta iniciativa!

Um fim de semana com várias conferências é o que se segue e já está marcado.

Para qualquer esclarecimento relativamente às atividades indicadas pode contactar o Gabinete

de Apoio à Família dos Colégios  
Fomento.

Responsáveis: Maria Cela e Madalena  
Valentim

[apoioafamilia@colegiosfomento.pt](mailto:apoioafamilia@colegiosfomento.pt)

Maria Cela (responsável pelo  
Gabinete de Apoio à Família dos  
Colégios Fomento)

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
dev.opusdei.org/pt-pt/article/projeto-  
mesa-para-dois-um-tempo-para-os-  
mais-importantes-da-casa/](https://dev.opusdei.org/pt-pt/article/projeto-mesa-para-dois-um-tempo-para-os-mais-importantes-da-casa/) (05/08/2025)