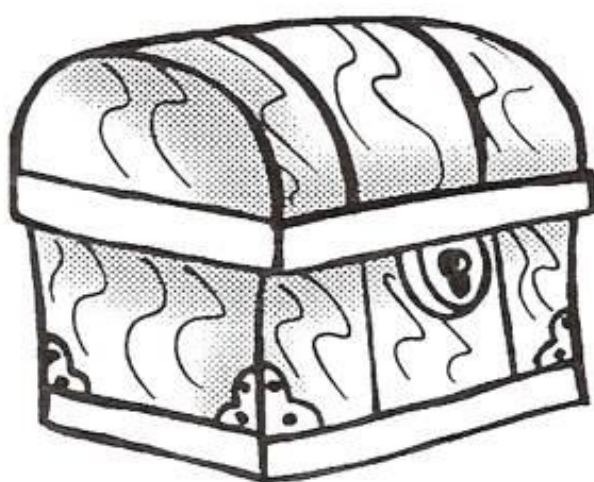


# Domus Nostra



15 de Maio de 2011

2 tesouros



“Os Descobrimentos”

# Índice

	<b>Título</b>	<b>Pág.</b>
<b>I.</b>	<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>II.</b>	<b>Uma palavra às Finalistas</b>	
	A linguagem da Amizade	<b>3</b>
	A vida oferece infinitas Descobertas	<b>4</b>
	Descobrimientos	<b>7</b>
<b>III.</b>	<b>Actividades com a Domus Nostra</b>	
	AfterBen	<b>10</b>
	Mais calma, mais fé	<b>14</b>
	Erasmus	<b>16</b>
	2º ano de DN - Um Ano Diferente	<b>18</b>
<b>IV.</b>	<b>Ano Europeu do Voluntariado:</b>	
	Sê a mudança que queres ver no Mundo	<b>19</b>
	Uma noite diferente	<b>21</b>
	O voluntariado moldou a minha Vida	<b>22</b>
<b>V.</b>	<b>Testemunhos de Vida, na Vida da Domus</b>	
	Na direcção dos nossos sonhos	<b>25</b>
	Sonhei, sonho e sonharei!	<b>26</b>
	Partimos. Chegámos. Estamos.	<b>28</b>
	Casa.	<b>29</b>
	A Nossa Casa	<b>30</b>
	Surpreendida com a vida a três!	<b>32</b>

## **I. Editorial**

As descobertas que a Vida nos proporciona e que acolhemos vão-nos construindo aos poucos. A Domus Nostra é, sem dúvida, campo vasto para essas experiências. De tudo podemos tirar proveito para continuar a crescer.

Este ano a Domus procurou, com as universitárias, propor actividades que favorecessem esse alargar de horizontes que nos tornam mais humanos, mais próximos uns dos outros. Este Jornal é bem fruto da vida que corre, dos laços que se estabelecem, das descobertas que umas e outras fizeram.

A metáfora<sup>(1)</sup> que me ajuda a compreender o que tenho descoberto nesta Casa é a da Música! A Domus não é uma Grande Orquestra Sinfónica com um Maestro que todos seguem. É muito mais parecida com uma Orquestra de Jazz, em que a improvisação é muito importante e cada instrumento tem um contributo único para um resultado final harmonioso.

Cada universitária é única e tem o seu ritmo. A sua forma de ser, que se constrói com as descobertas, é irrepetível! O dom que cada uma é para esta Casa é o que permite continuar a vida da Domus, que conta com mais de 45 anos.



**“Escuta o Teu CORAÇÃO, segue o Teu DOM, melhora o Teu MUNDO”**

É este o lema escolhido pelos finalistas da Diocese de Lisboa. O que mais desejo é que descubram o Dom que são pela escuta do Coração porque, à semelhança de Deus, somos um mistério do qual há sempre mais a descobrir. Com tudo o que são, sirvam o Mundo que tanto precisa de homens e mulheres humanos, próximos, capazes de entrar na melodia do Bem Comum, sem concorrência, capazes de fazer da sua vida uma Obra Musical única em Beleza!

*Cristina Nunes*

(1) - a metáfora citada da Revista *Pública*, ed. 8 Maio 2011, pg. 22

## ***II. Uma palavra às Finalistas***

### **A linguagem da Amizade**

Era Setembro e eu chegava com a minha mala a esta casa com a esperança de ter uma experiência de *Erasmus* única e inesquecível.

Mas o início não foi tão fácil como eu pensava: estava numa casa desconhecida, rodeada de desconhecidos e além disso não falava português. Como tal, comecei a ficar receosa de me isolar e não ser capaz de conhecer novas pessoas.

Porém, facilmente comecei a falar com as residentes e descobri esta nova língua, que depois adorei. Pouco a pouco fui conhecendo pessoas que se complementavam comigo, com as quais podia falar e partilhar o meu dia-a-dia. Estas tornaram-se nas minhas amigas e, ao longo do tempo, era como se fossem a minha própria família.



A Domus já não era apenas uma casa mas um lar, onde podia partilhar as alegrias dos sucessos académicos e as tristezas que acontecem na vida.

Assim, o meu dia-a-dia tornou-se uma constante partilha de conversas, filmes, lanches... e claro estudo, mais facilmente digerível se acompanhado.

**Era divertido pôr em comum as diferenças das nossas culturas:** as más interpretações normalmente acabavam entre risos e era comum fazer-se piadas sobre espanhóis ou portugueses.

Agora, quando penso no dia de ir embora, fico cheia de saudades das amizades que fiz na Domus Nostra e da vida partilhada. Acho que não vai ser possível encontrar noutra sítio o ambiente tranquilo e a paz que respirei aqui. Foi sem dúvida um ano espectacular!

Espero que as próximas residentes possam descobrir neste lar a verdadeira amizade como eu e perceber como, no fundo, todas as pessoas procuram as mesmas coisas, sejam de que país forem. Simplesmente desejam ser felizes e ter pessoas com quem possam sentir-se bem.

Definitivamente, a amizade verdadeira e a felicidade não percebem nem dependem de línguas nem de culturas! Todos formamos parte de um desejo universal que nos faz procurar os outros e descobrirmo-nos a nós mesmos.

*MM, Almería - Espanha  
Erasmus de Medicina, FMUL*

### **A vida oferece infinitas Descobertas**

Ao chegar pela primeira vez à Domus Nostra, ao quarto 501, mais precisamente, não sabia bem o que sentia. Estava ali sozinha. Sentada em cima da cama. A observar os cantinhos das minhas novas "roommates" e a imaginar como seriam. Não as conhecia, já que entrei para a residência no segundo semestre. Já todas as amizades tinham sido criadas e eu tinha de ir à procura de alguém com quem me identificasse. De repente, entram no quarto duas raparigas. Vinham a rir às gargalhadas.

- "Ah... olá! Eu sou a Joana e esta é a Bia. Tu deves ser a Rosalina."

- "Sim sim... olá"

---

" Os Descobrimientos"

- "A Bia é do quarto ao lado"

- "Ah... ok"

Foi assim a minha primeira conversa com uma das minhas colegas de quarto. A Joana. Depois, fez-se silêncio e saíram para jantar. Nesse dia nem fui jantar. Não sabia o que fazer. Então pensei que fosse melhor ficar quietinha no quarto a arrumar as coisas.

Mais tarde conheci as veteranas e a representante de andar. Lembro-me de não saber bem como as tratar e tenho quase a certeza de que fiz uma pequena vénia. Senti-me ridícula mas, por sorte, ninguém deu por nada. Pelo menos eu acho que ninguém deu por nada.

A Rita chegou uns dias depois. Com a sua personalidade querida e meiga tratou logo de se apresentar. Falámos durante uns segundos e dei por mim a pensar que esta rapariga loira se ia em breve tornar uma das minhas melhores amigas e sentia-me entusiasmada pela sua maneira de ser. Tentei não dar muito nas vistas, mas dentro de mim uma voz gritava que nem uma criancinha "EU ADORO ESTAS RAPARIGAS! TIVE SORTE! YUPIIIII!".



Ao ir para uma cidade nova, onde não se conhece ninguém e ter que partilhar quarto com duas pessoas que nunca tinha visto na vida pode nem sempre correr bem. Como disse, tive sorte.

Os amigos que fazemos durante a nossa vida universitária são provavelmente aqueles que nos trazem os momentos mais marcantes. A experiência de entrar na vida adulta com um excelente grupo de amigos é algo que vai permanecer como uma memória fantástica para muitas de nós. De facto, foi na Domus que conheci as minhas maiores amigas. Pessoas que vão estar para sempre na minha vida, por mais distantes que nos possamos encontrar. Foi com estas pessoas que me diverti, com quem desabafei, com quem partilhei as mais profundas tristezas, com quem ultrapassei obstáculos, com quem chorei a rir. São estes momentos que vão ficar marcados na minha memória sempre que pensar na minha passagem por Lisboa. Cada vez que olhar para uma fotografia, vou relembrar cada uma de vós com saudade e quero que estejam cientes de que onde quer que eu esteja, neste imenso mundo, vocês irão estar na minha memória. Para sempre.

Por vezes pode não parecer mas descobrimos tantas coisas ao longo da vida. E, para mim, esta passagem pela Domus, correspondeu a um período rico de descobertas. Com as saudades, descobri que uma música pode alegrar-me por alguns instantes quando sinto falta do amor da minha família. Com zangas, descobri que o choro pode ser transformado em aprendizagem. Num relacionamento, descobri que amor verdadeiro pode realmente existir e que pode terminar com um final feliz como em grande filmes e romances. A desenvolver trabalhos académicos descobri que é possível apaixonarmo-nos pelo nosso trabalho. Ao ultrapassar obstáculos, descobri que o mundo é muito maior do que eu imaginava e que posso ir muito mais além do que penso.

Descobri o quão importante é respeitarmos os outros como são, incluindo os seus defeitos. Descobri que a vida nos traz imensas possibilidades e a mais bela de todas é a de nos podermos mudar, transformar. Descobri que ter uma atitude pessimista só provoca tragédias na nossa vida e que o egoísmo e ganância são males horríveis. Descobri que a morte chegará para todos e que Deus sempre existiu e sempre existirá e será, ao menos para mim, a maior força que o ser humano possui. Descobri que a maior bênção que temos é viver cada dia, sem pensar no amanhã!

Descobri que cada um tem a “sua história de vida” e que nós somos os autores. E que todas as histórias são “grandes histórias de vida”.

---

“ Os Descobrimientos”

Tenho a certeza que daqui para frente, continuarei a ter outras descobertas, e mais outras e mais outras, e mais outras. E que cada uma delas contribui para que eu amadureça e passe a ver a vida com outros olhos! Por fim, descobri que estamos sempre a aprender e que as descobertas da vida são infinitas ou, ao menos, durarão enquanto existirmos, pois caminham lado a lado. Mas que, se não acreditar em mim mesma, de nada valerão as minhas descobertas!

Espero que cada uma de vós brilhe como deve brilhar.

*RG, Fátima*

*Finalista de Geografia e Ord. Território, UNL*

## **Descobrimientos**

Enquadrando a palavra *descobrimientos* no contexto da Domus Nostra, desenrolamo-la em tantas experiências e recordações presentes, tornando-se difícil clarificá-las e decifrá-las com alguma ordem.

Quando cheguei à Domus vim acompanhada pela minha mãe que se preparava para me entregar a uma casa religiosa onde havia muitas outras estudantes. É certo que isso me metia alguma confusão mas lá me deixei ficar. Conformei-me e ambientei-me a esse novo



espaço. Assim foi: passou o 1º ano, o 2º ano e finalmente o 3º ano que simboliza o finalizar da minha licenciatura em Gerontologia Social. Mas, o certo, é que entre os dias, as horas, estabeleceram-se amizades

---

“ Os Descobrimientos ”

acompanhadas de cumplicidades, risos, alegrias, tristezas, choros e uma presença activa de determinados elementos nesta casa que para mim foram a minha companhia e amparos nos momentos mais turbulentos.

Descobri, quando cá cheguei, que as pessoas estavam prontas a receberem-me com agrado e com um acolhimento especial (coisa que não teria acontecido se tivesse ido para outro local) que fazia com que me sentisse praticamente em casa. Neste ponto, posso falar da Dr<sup>a</sup>. Joana que neste ano era Directora da Domus e que me recebeu com grande disponibilidade e como porto de ajuda. Um muito Obrigada.

Descobri que, independentemente de estar longe ou perto das pessoas a quem me apeguei na Domus, a amizade permanecerá, tendo em conta que cada pessoa que entra na nossa vida faz parte de uma nova descoberta, enriquecendo-nos como pessoa e fazendo neste caso, com que perdurem. Um muito Obrigada.

Descobri que até as refeições nesta casa são confeccionadas de tal forma apetitosa que no primeiro ano engordei. Podem dizer: “Oh ... a alimentação ... que descoberta?!”, mas digo-lhes que estar numa casa sem uma boa refeição deve ser um desastre, o que na Domus Nostra não acontece graças ao bom trabalho realizado pelas nossas cozinheiras. Um muito Obrigada.

Presentemente é a Cristina a directora desta casa, de quem tenho igualmente bem a dizer, isto porque o seu espírito de inovação e partilha está sempre presente. Um muito Obrigada.

À D. Maximina, à Tina, à D. Eva, à D. Júlia, à Cidália, à Cristina, à Vina e a todas as outras pessoas que trabalham nesta casa e que se cruzam connosco sempre dispostas a ouvir-nos e a rirem-se, fazendo com que também façam parte deste núcleo que a Domus nos proporciona conhecer, cedendo momentos de partilha que tantas vezes preenchem aqueles bocadinhos vazios com gargalhadas e risos: um muito Obrigada.

Como não podia faltar, os meus pais e família são os meus alicerces de desenvolvimento pessoal e profissional, visto serem eles que me dão estabilidade e segurança para poder progredir. Um muito Obrigada.

É com tudo isto e com todas as pessoas que estão directa ou indirectamente aqui envolvidas que as maiores descobertas que fiz, foram: a amizade, a confiança, a segurança, a activa receptividade e a amabilidade. Um muito Obrigada!

"A descoberta consiste em ver o que todos viram e pensar o que ninguém pensou."

(A. Szent-Gyorgyi)

Para poder agradecer alguma coisa é preciso ter-se descoberto algo e é com descobertas e agradecimentos que quero finalizar este fluir de imagens referentes ao tempo que passei na Domus. Assim, podemos pensar em muita coisa mas quantas vezes escrevemos e damos a conhecer isto? Poucas, creio eu. E quantas vezes agradecemos as descobertas que a vida nos proporciona? Poucas. Lamentamo-nos mais do que agradecemos e bendizemos. Deste modo, um muito obrigada final, mas rejuvenescido a todos aqueles que pertencem à minha vida, quer seja com maior ou menor proximidade. Bem-hajam.

*MLT, São Miguel*

*Finalista de Gerontologia Social, ESEJD*

### **III. Actividades com a Domus**

#### **AfterBen - o amanhã que nos espera**

"AfterBen" significa "depois de Bento XVI" continuando a "marca" dos encontros "AfterXav" e "AfterPaul", promovidos pela Companhia de Jesus, jesuítas, em Portugal. Depois da visita e do movimento "ACREDITO" tão acarinhado por um grupo de residentes da Domus no acolhimento ao Papa Bento XVI em Maio de 2010, outro grupo de residentes recebeu com alegria esta nova aventura que falou mais alto do que as vozes do dia a dia.



O *Mega Encontro* teve como objectivo aprofundar a visita de Bento XVI a Portugal e sonhar o papel da juventude no futuro do mundo e da Igreja. No Colégio de Cernache, de 1 a 3 de Outubro de 2010, estiveram presentes mais de 800 jovens, com idades entre os 16 - 30 anos, e não faltou a criatividade do princípio ao fim (com a cerimónia de abertura enriquecida pelo fogo no lago, barco (a Barca de Pedro), a música, a dança, fogo de artifício,...) que enriqueceram a experiência interior da oração e do encontro com Deus.

Acampámos num ginásio com todos os outros participantes e todos os espaços do colégio foram moldados para acolher as inúmeras propostas para este fim-de-semana. No final podemos estar junto ao altar onde o Papa celebrou a Eucaristia no Terreiro do Paço, Lisboa, em Maio de 2010, trazido de Lisboa para este AfterBen, para a celebração de encerramento e envio!

*Um encontro de cristãos situa-se sempre na centralidade que Jesus tem na vida dos que O conhecem. Por isso, os workshops, painéis e reflexões, que trespassaram este fim-de-semana, tactearam integralmente - norteados pelos apelos da visita Apostólica do bispo de Roma - as dimensões da fé, buscando uma inovadora e criativa construção do mundo que pisamos.*

*Domus Nostra*



---

“ Os Descobrimentos”

## Testemunhos *AfterBen* da Domus Nostra:

O que senti? Muita coisa...

É difícil descrever tudo o que senti neste magnífico fim-de-semana. Experimentei coisas lindas onde nunca pensei ser possível e até senti sensações que outrora vivi. Estar presente no *AfterBen* mostrou-me que a “união faz a força” e, por isso, o nosso mundo não está totalmente perdido. Ainda há esperança! Se acreditarmos em Deus, se nos unirmos e mantivermos a fé, Tudo é possível!!

Simplesmente o que posso dizer: o que senti e vivi foi real, mágico e, sem dúvida, que não estamos sós...

Obrigada Papa!!



*KS, São Miguel  
3º ano de Psicologia, FPUL*

No *AfterBen* percebi a união que existe entre nós (jovens) perante Deus e como esta nos pode aumentar a fé que já existia dentro de nós próprios. Aqui aprendi muitas coisas a nível do estado de espírito e como estar na vida numa maneira mais fácil, tirando partido da nossa fé perante Deus.



Foi uma experiência muito boa e enriquecedora, que espero voltar a repetir brevemente.

Viva o Papa!!

*RO, Funchal, Madeira*

---

“ Os Descobrimentos”

3º ano de Finanças, ISEG-UTL

Se respiraba un ambiente de felicidade, igualdad y sobre todo de vida, la vida plena que da el amor a Dios y al prójimo.

*MM, Almería - Espanha  
Erasmus de Medicina, FMUL*



*Deus,  
vive em cada cheiro  
em cada toque,  
quente.  
Em cada olhar  
em cada memória,  
longe.  
Em cada sabor...  
Deus vive  
... em mim!*

Era uma vez,  
uma noite de grande confusão  
e dois dias de exaustão.

Ele preenche-nos o momento  
e nós herdamos capítulos inesquecíveis.

História que vou contar  
história de maravilhas,  
de conversas junto ao lago e de música no ouvido.  
História do AfterBen.



*ACM, Faro  
2º ano Direito, FDUL*

---

“ Os Descobrimentos”

## **Mais calma, mais fé**

Relaxar o físico e o espírito é importante, especialmente para o corpo e a mente de uma estudante; a Domus tornou isto possível! Ao longo de algumas **Sessões de Relaxamento**, o grupo de residentes mais aventureiro reuniu-se para experimentar as maravilhas de um relaxamento natural acompanhado por uma especialista! Estas sessões, além de permitirem a aprendizagem de algumas técnicas de relaxamento simples, rápidas e autónomas, permitiram também a partilha de uma hora de descontração, sorrisos, risos e gargalhadas num ambiente familiar.

Recordando as sessões, temos algumas dicas. Para as pessoas que não conseguem adormecer: senta-te no chão, cruza as pernas, fecha os olhos e concentra-te em respirar para a barriga, em seguida pega num pé e massaja a planta em círculos com o polegar, com a força e o tempo que achares necessários, vai alternando de pé. Para as que não conseguem acordar, sugerimos uma coisa mais simples e que não exige pensar: é só puxar as orelhas! Pega na parte de cima da orelha (cartilagem) e puxa três vezes para cima; vais saltar da cama num instante!



---

“ Os Descobrimentos ”

A espiritualidade do corpo e da mente depende em grande parte da dedicação disponibilizada para a atingir e da força de acreditar. Neste sentido, surge também a Oração, nos encontro **Fé con-Vida**: uma meia-hora semanal que permite um simples exercício de reviver o dia, de partilhar preocupações e anseios que, de alguma forma, se tornam mais suportáveis; uma meia-hora em que nada mais importa além de um silêncio cúmplice ou de uma conversa acolhedora com Deus.



**Fé Con-Vida**

Desafia-te para:

partilhares o **DOM** de ti-mesma  
n1 tempo semanal com:

**Deus**  
**Outros**  
**Maria**

tod@s as Quartas-feiras  
d@s 21h às 21h30  
@ Oratório 6º p.

2010/2011

As Sessões de Relaxamento e os encontro Fé Con-Vida são momentos em que o tempo se cristaliza, em que os ritmos abrandam e **convidam** a viver com **mais calma** e com **mais fé**: em nós próprias, nos outros.

*LR e MG, respectivamente:  
2º ano Direito, UNL, Santarém; 2º ano Economia, UNL, Aveiro*

## Erasmus by LA <sup>(1)</sup>



Desde o fim da minha licenciatura, que decorreu há precisamente 2 anos atrás, que sempre tive aquela vontade de realizar *Erasmus*. Em primeiro lugar, não queria finalizar o meu percurso académico sem ter uma experiência internacional, que se tem vindo a tornar uma mais-valia para entrar no mercado de trabalho, especialmente na minha área. Senti que faltava algo e que precisava de crescer e amadurecer. A vontade realizou-se e no semestre passado, mais concretamente de Setembro de 2010 a Fevereiro de 2011 lá fui eu de malas aviadas rumo ao centro da Europa, à cidade de Louvain-La-Neuve (Bélgica). Esta pequena cidade universitária possui 16 000 estudantes, fica a 30 km a sudeste de Bruxelas e pertence à parte francófona do país. Devo dizer já, que foi sem dúvida uma experiência gratificante e única na minha vida de 4 meses, que rapidamente passaram e que recordo com muita saudade.

**Porquê a Bélgica?** Um país interessante do ponto de vista cultural. É onde, na sua capital, se encontra a maioria dos serviços da Comissão Europeia. Um país cada vez mais multi-cultural e que, através do qual, facilmente podemos viajar de um lado para o outro e, além disso, é também uma forma de aperfeiçoar o francês que já desde o secundário foi a língua que mais gostei.



---

“ Os Descobrimentos ”

A minha experiência de *Erasmus*, para além de tudo o que beneficiei em termos académicos, resumiu-se a: pôr em prática os meus dotes culinários (afinal posso dizer que tenho algum jeitinho para a cozinha), falar francês em casa com as minhas *cocoteures*, conhecer diferentes culturas e pessoas dos 4 cantos do mundo, saber lidar com as inúmeras adversidades que nos acontecem (posso dizer que foi o país onde apanhei mais frio alguma vez na vida), conhecer pessoas extraordinárias e fazer amizades que nunca esquecerei, viajar muito pela Europa (Budapeste, Paris, Amsterdão, Londres, Luxemburgo e Bélgica), muita festa e muita folia: os famosos *cercles*, um conceito radicalmente diferente das nossas discotecas em Portugal e posso dizer que uma experiência a repetir, a famosa competição de cervejas *Le Roi d'Erasmus*, não podia deixar de referir a deliciosa variedade de chocolates (uma grande tentação diária), as famosas batatas fritas em cone com diversos molhos à escolha e acima de tudo aproveitar o que a vida nos dá de melhor!

E quando chega a hora da despedida, depois de já estarmos tão habituados ao nosso dia-a-dia, aos nossos novos amigos e até mesmo ao francês, o coração fica dividido. No entanto, naquele preciso momento o *Erasmus* fala mais alto. Lágrimas em simultâneo com gargalhadas são uma constante.

E com isto, gostava de finalizar com a seguinte questão: **E tu, também vais ser um Erasmus?**

*LA, São Miguel*

*Mestrado em Estratégia e Empreendedorismo, UCP*

(1) - A LA presenteou a Domus com um serão, no passado dia 4 de Abril'11, onde partilhou a sua experiência com as residentes. Duas estudantes de Erasmus estavam presentes e deram também o seu testemunho, desta vez sob o ponto de vista de quem vem fazer Erasmus em Portugal. Este ano a Domus já recebeu quatro estudantes de Erasmus de Espanha, Itália, Bélgica e uma de intercâmbio do Brasil.



---

“ Os Descobrimentos”

## 2º ano de DN - Um Ano Diferente

Mais um ano que passou, num ciclo tão já nosso conhecido: as caras novas de hoje, são as finalistas de amanhã. E é irónico como, apesar de toda a celeridade deste processo, há marcas que ficarão para sempre. É este o espírito-Domus.



Este ano, as novidades não foram apenas na nova “fornada” de caloiras que, expectantes, se nos juntaram. As caras da Direcção foram também renovadas e, com elas, mais ideias, novos projectos. Desde noites de “cinema, chá e conversa”, a iniciativas mensais como a sensibilizante “Noite com os Sem-abrigo”; desde sessões de relaxamento em conjunto, a saídas outdoor; entre inúmeras outras coisas... todos estes são momentos e experiências de crescimento pessoal, que tivemos a oportunidade (única, diria) de partilhar umas com as outras, sempre com a alegria, a boa disposição e o companheirismo a que já nos habituámos.

“Cada novo amigo que ganhamos no decorrer da vida aperfeiçoa-nos e enriquece-nos, não tanto pelo que nos dá, mas pelo que nos revela de nós mesmos.”  
(Miguel Unamuno)



JG, Fuzeta  
2º ano Direito, FDUL

#### **IV. Ano Europeu do Voluntariado**



### **Ano Europeu do Voluntariado 2011**

Desde há muitos anos que a Domus Nostra promove o Voluntariado entre as residentes, como um meio de abrir perspectivas, enriquecimento pessoal e de permitir fazer a experiência de que “há mais alegria em dar do que em receber”!

No início do ano lectivo 2010/11 a Domus aceitou o convite a participar nas Campanhas do Banco Alimentar, a acolheu a campanha de Natal com o Mercado Solidário para a Ajuda de Berço e a recolha de roupa para jovens mulheres Sem Abrigo, visita mensalmente os Sem Abrigo, em parceria com o Colégio Pio XII, e promoveu um serão sobre o voluntariado na Índia, apresentado por duas estudantes universitárias, Isabel e Graça TD. “Escutemos” testemunhos na primeira pessoa:

#### **"Sê a mudança que queres ver no Mundo"**

Com base neste pensamento, ou numa ideia semelhante, nasce na Domus e no coração de cada uma das suas residentes, a vontade de fazer parte desta mudança. Não conseguimos ficar paradas e imóveis ao ver tão perto de nós o princípio da mudança. Assim, aderimos a uma noite com os Sem-Abrigo - “Vozes com Vida”. Quisemos descobrir qual o sentimento que domina os Sem-Abrigo, quisemos conhecer a essência dos seus sorrisos ternos, quisemos descobrir as suas histórias, o seu caminho. E, ao mesmo tempo, descobrimo-nos a nós próprias, no contacto com uma realidade diferente da nossa.

---

“ Os Descobrimentos”

Uma vez por mês, na 3ª quinta-feira, lá se ouvem os últimos preparativos na recepção da Domus. Os kits de higiene, que durante o mês as residentes foram formando, dividem-se por todas as que nessa noite vão dedicar parte do seu tempo a quem tem tão pouco na vida.



Nem o frio dos meses de Inverno nos fez ficar por casa. Nesses dias, lembrávamo-nos do sorriso que iríamos descobrir em cada rosto ao oferecer um chá quente, uma sopa ou um casaco.

Essencialmente, percebemos que a cada um deles não falta só um jantar quente, não falta só um casaco ou um simples kit de higiene. Falta o conforto de uma palavra amiga, falta o sorriso meigo, falta o “Olá” ou a simples partilha do silêncio com alguém. A nós, falta-nos o conhecimento de todas estas histórias, a descoberta destas vivências, destes sonhos, falta-nos a possibilidade de darmos ainda Mais.

Regressar a casa é sempre o experimentar de vários sentimentos ao mesmo tempo. Por um lado, voltamos de coração cheio, agradecidas por Deus nos dar a oportunidade de tocar e dar brilho à vida de alguém. Por outro, um pouco tristes ao sabermos que é tão pouco o que podemos fazer por estas pessoas.

É assim, todos os meses, as inscrições para uma noite com os Sem-Abrigo aumentam. Felizmente temos esta oportunidade. Afinal, viver na Domus, é também fazer parte desta mudança que queremos ver no Mundo!



*PF, Covilhã  
2º ano de Economia, UCP*

## Uma noite diferente

As “Vozes com Vida”, representam as pessoas cujas palavras se perdem no Universo, por não terem quatro paredes para as reter... Partilhar o que temos e o que somos é o objectivo do projecto.

Uma vez por mês, a Domus e o Pio XII reúnem-se para levar algum conforto aos Sem-Abrigo da cidade de Lisboa; fiz parte deste grupo várias vezes durante este semestre e tenho uma única palavra



para descrever a experiência: consciência. Consciência de que um sorriso pode ser importante, consciência de que um simples ‘boa noite’ pode dar início a um momento de partilha... Uma consciência geral de que podemos ser importantes na vida de alguém pelos actos mais simples, pelos gestos mais vulgares.

Esta consciência leva-me a ter de referir uma outra mensagem que ficará em mim para sempre guardada: aproximarmo-nos daqueles de quem normalmente desviamos o olhar torna-nos pessoas com uma perspectiva mais ampla; dá-nos a capacidade de ver para além de um estatuto social, de uma deformação, de uma língua, de uma etnia - **ajudar, ensina-nos a viver.**

*MG, Aveiro  
2º ano de Economia, UNL*

## O voluntariado moldou a minha Vida

*À Conversa com a IF, do Porto, residente da Domus Nostra e aluna do 2º ano de Economia da Universidade Nova de Lisboa.*

### **Domus Nostra: Como descobriste o Voluntariado na tua vida?**

**IF:** Essa é uma pergunta difícil. Porque o voluntariado vem comigo desde sempre. Em muito, muito pequenina, via na TV uma série brasileira, *Chiquititas* - sobre raparigas que viviam num Orfanato - e desde aí sempre quis ter um Orfanato! Depois cresci, a série desapareceu da TV, havia outras coisas a fazer. Mais tarde entrei no Colégio do Rosário, no Porto, onde é sempre feita a apresentação dos projectos que existem de Voluntariado desenvolvidos pelo Colégio, mesmo que não possamos participar, porque ainda somos muito novos - eu tinha 10 anos nessa altura. Mas pensei logo que quando chegasse ao 10º ano queria participar. Havia projectos no Bairro do Ramal, com os Sem-abrigo, em Orfanatos em Portugal e em Moçambique também.

Também pertenço a uma família grande, somos 6 irmãos. Em casa somos 8 e sempre houve o espírito de partilha, união, confiança uns nos outros, de diversidade de personalidades. Isso também me interessou sempre muito porque temos de perceber os outros para nos percebermos a nós próprios.

Na minha vida têm acontecido imensos acasos (ou não?) que incentivaram ainda mais esta minha vontade de fazer Voluntariado.

### **DN: E o que tens feito com essa vontade de fazer Voluntariado?**

**IF:** Com o Colégio estive no Projecto Ramal, um bairro carenciado no Porto, onde ia dar explicações aos miúdos e fazer actividades, no meu 10º ano. Nesse mesmo ano surgiu a possibilidade do projecto em Moçambique e inscrevi-me logo e consegui lugar!

### **DN: Como foi dizer à família: “Vou-me embora, vou para África”?**

**IF:** Foi super fácil. Os meus pais sempre apoiaram imenso essas actividades. Mesmo envolvendo custos, os meus pais não colocam entrave, nunca dizem que não. Quase nem é preciso perguntar. O importante é estarmos cá uns para os outros, assim pensam.

### **DN: Com as expectativas que terias em criança de fazer Voluntariado com crianças de um Orfanato, como foi chegar a Maputo? Que realidade é que te esperava?**

**IF:** Acho que as expectativas falham sempre! Nunca sabemos o que é que nos espera. Então em Voluntariado é sempre muito, muito, muito melhor! É impossível descrever tudo o que se vive ali. Claro que tive também alguns momentos de frustração. Ao nível prático pensei que algumas coisas fossem mais fáceis. Mas quando lidamos com crianças de culturas diferentes, o desafio não é tanto de mudar a sua cultura



mas de os fazer entender que há coisas prioritárias, há hábitos que são importantes inculcar para o seu dia-a-dia, como ir à escola, por exemplo.

Ao princípio houve entraves culturais e, sobretudo a confiança não se conquista de um momento para o outro. Primeiro foi preciso um processo de confiança e de conhecimento mútuo. Foram quase duas semanas exaustivas e eu já me estava a sentir um pouco frustrada. Cada dia parecia igual ao primeiro. Pensava: “Será que estou a fazer alguma coisa de mal? Será que estou a conseguir mudar alguma coisa?”.

Numa manhã, chegámos à casa onde eles dormiam e, para nossa grande surpresa não estava ninguém. Eles tinham TODOS ido para a Escola. Foi um momento auge da Experiência! Foi o momento em que percebemos que tínhamos conseguido alguma coisa, alguma mudança. A partir daí eles não voltaram a faltar às aulas e começaram a evoluir a partir desse momento. Foi um ponto de viragem! Guardo muito boas recordações!

A minha forma de dar é dar tudo de mim! Às vezes deixa-nos um pouco vulneráveis e tem de se ter cuidado, dependendo do sítio para onde se vai. Mas ali, com aquelas crianças, não há hipótese: tem de se dar tudo, tudo, tudo! [grande sorriso]

**DN: O que podes dizer da experiência interior que fizeste enquanto pessoa, nesse Projecto Maputo?**

**IF:** Acho que estar com outra pessoa, com quem quer que seja, transforma-nos sempre. O que sou hoje deve-se muito ao que muitas pessoas, que passaram na minha vida, deixaram em mim. Aquelas pessoas e aquelas crianças tinham muito, muito, muito para dar. Mesmo com a frustração inicial, sinto que ganhei imensa resistência, persistência e capacidade de perseverança.



Cresci imenso enquanto pessoa, terá mesmo sido o tempo em que mais cresci durante 1 mês! Foi intensivo. Mudou radicalmente a minha vida e o meu futuro terá de ter sempre algo em torno do Voluntariado. Percebi que é assim que me concretizo, quando me dou. Sinto-me útil. A vida terá de ser sempre um existir para os outros, sabendo que depois quem sai favorecido somos nós próprios. A vida

é muito mais do que a procura dos bens materiais. Recebemos sempre muito mais quando damos. É uma troca, com uma balança muito mais positiva para o lado de quem dá.

**DN: Estiveste, recentemente, na Noite de Voluntariado da Índia, na Domus Nostra, e falaste também da tua experiência...**

**IF:** Falei desse sentimento que tive, quando saí de Maputo, de que o lado da balança poderia ter sido negativo para o lado das crianças. Até eu ter recebido um *feed-back* de alguns miúdos e saber que eles continuam a seguir o seu caminho mas marcado por esta mudança que deixamos, percebi que a experiência tinha feito todo o sentido! Cheguei a pensar que o Voluntariado

era um acto puramente 'egoísta', por tanto benefício que tiro, porque me concretiza muito, muito, e faz-me feliz! Mas saber que posso tocar outras pessoas e fazê-las felizes dá sentido a tudo e faz-me pensar então de que se trata de um "são egoísmo", porque todos saímos beneficiados.

**DN: O que queres fazer no futuro com este desejo de viver com o Voluntariado, como estudante de Economia da Universidade Nova? Que sugestão gostavas de deixar aqui?**

**IF:** O meu futuro vai passar por qualquer coisa que esteja relacionada com o voluntariado. Tentei encontrar um curso que me permitisse fazer alguma coisa nesse sentido e a Economia permite-me fazer depois graduações em Hotelaria e em Economia do Desenvolvimento, porque os países em vias de desenvolvimento têm riquezas naturais únicas, como Moçambique, ainda por explorar. Um justo desenvolvimento pode ajudar as populações locais e mostrar ao mundo as suas riquezas culturais. Sempre desejei uma profissão que me concretizasse e ao mesmo tempo me permitisse conhecer outras culturas, pessoas.

Dia 8 de Agosto vou partir para Moçambique, num novo projecto de Voluntariado, com a Universidade Nova. Em Lisboa (onde há tantas Instituições) faço voluntariado no Bairro da Boavista, também com crianças.



**DN: Por tudo o que te ouvi dizer e pelo teu entusiasmo acho justo dizer que moldaste a tua vida com o Voluntariado.**

**IF:** É isso mesmo!! Moldei a minha vida com o Voluntariado!

O Voluntariado não tem de ser sempre "lá fora". Com a rotina podemos esquecer as pessoas que estão ao nosso lado - amigos, família, colegas. Às vezes, com um simples sorriso podemos ter um impacto na vida de alguém e essa pessoa vai depois transmitir a outras pessoas. Dar (e dar-se) é Cíclico e uma Corrente! É sempre preciso sairmos da nossa zona de conforto. É muito fácil encontrarmos no nosso dia-a-dia pessoas que precisam. Não custa. É só experimentar! Acho impossível alguém não gostar de fazer Voluntariado. Não é tempo perdido. É sempre tempo ganho!

## ***V. Testemunhos de Vida, na Vida da Domus***

### **Na direcção dos nossos sonhos**

É à chegada de um **novo mundo**

que ocorre a maior transformação do ser humano, a consciência da própria existência e dos laços com quem mais amamos.



**Vive-se** a tão desejada independência acompanhada da responsabilidade esquecida.

**Aprende-se** a conviver com pessoas diferentes, a partilhar o mesmo espaço e a lutar por nós próprias.

**Descobre-se** o universo que nos rodeia e toda a sua diversidade singular.

**Experiências e pessoas** que marcam para a toda vida;

A Domus Nostra contribui activamente na minha transformação. Porque a Domus é muito mais do que um edifício, é constituída por nós próprias, residentes, que em harmonia caminhamos na mesma direcção - os nossos sonhos.

*AA, São Jorge,*

*5º ano Medicina, FMUL*

Dedicado às pessoas mais importantes na minha vida, a minha família!

## Sonhei, sonho e sonharei!

“As armas e os barões assinalados, /Que da ocidental praia Lusitana, /Por mares nunca de antes navegados, /Passaram ainda além da Taprobana, /Em perigos e guerras esforçados, /Mais do que prometia a força humana, /E entre gente remota edificaram /Novo Reino, que tanto sublimaram.” (*Os Lusíadas*, Luís Vaz de Camões)

Leio na diagonal uma das maiores obras literárias portuguesas, a qual se tornou célebre por de uma forma genial tornar heróis aqueles que um dia partiram à procura de um sonho, e na conquista desse sonho, descobriram o mundo.

Não somos heróis por sonhar, sonhamos porque somos humanos. Nos sonhos depositamos todos os nossos desejos, todas as nossas vontades e ambições. Nos sonhos não existem “impossíveis” nem barreiras intransponíveis. Podemos voar, saltar, correr, dar cambalhotas no ar, podemos ir contra todas as leis do Universo, podemos morrer e voltar a viver. Os sonhos são o viver da nossa imaginação e criatividade, são o nosso todo mais puro e reservado.



Quando era pequenina sonhava com tudo aquilo que as crianças pequeninas sonham. Sonhei ser princesa, viver num castelo; sonhei ser sereia, bailarina, cabeleireira e professora. Sendo dum país à beira-mar plantado sonhei descobrir o mar, quis ir a nado do Algarve a Marrocos, ver todos os peixes do mundo, nadar com os golfinhos, cumprimentar as tartarugas, mergulhar com

---

“ Os Descobrimentos”

as baleias e fugir dos tubarões. Quis ganhar barbatanas e conhecer os sete mares. O tempo foi passando e os sonhos foram-se tornando mais concretos e possíveis de se realizar. Assim, passei a querer ser Bióloga Marinha. Como o mundo dos sonhos nunca pára de rodar, percebi mais tarde que não queria defender os mares através da ciência mas sim da palavra. Passei a sonhar com um mundo que me ouvisse, com um mundo que me lesse, com um mundo que me visse. Decidi seguir Ciências da Comunicação e viajar de Faro para Lisboa.

Consigo lembrar-me do dia em que cheguei para, finalmente, viver em Lisboa. Ainda sou capaz de sentir a insegurança inicial, o medo do desconhecido, a saudade daqueles que sempre me protegeram, a sensação de vazio por não ter aquela presença amiga a que estava habituada. Uma casa nova, pessoas diferentes, uma realidade totalmente distinta.

Na nossa casa despimos as protecções e tiramos as defesas, choramos quando temos vontade de chorar, sorrimos quando queremos sorrir. Na Domus Nostra conheci pessoas fantásticas, amigas extraordinária, construí uma família que, pequena ou grande, não duvido que seja verdadeira.

Vim para Lisboa com uma mala recheada de sonhos. Agora, tenho em Lisboa os sonhos que trouxe e outros que fui descobrindo. A mala continua aberta, alguns sonhos vão-se perdendo, outros vão aparecendo. Ainda estou só nos descobrimentos iniciais, já dobrei alguns cabos mas sei que mais mundos ainda estão por descobrir.



*AM, Faro  
1º ano de Ciências da  
Comunicação, UNL*

## **Partimos. Chegámos. Estamos.**

Lisboa com todo o seu movimento, cores, pessoas, prédios e mais prédios, enquanto passo em direcção à residência.

Onde antes estava a excitação e entusiasmo, passou a estar o medo, a saudade, mesmo antes dos meus pais partirem.

E um semestre e tal mais tarde, e cá estou eu. Tantas descobertas e amizades depois, cá continuo na Domus, uma segunda casa, uma segunda família.



As “praxes” foram o melhor que aconteceu a todas as caloiras, porque na verdade, estamos todas cá para o mesmo e isso une-nos e faz-nos mais fortes. Somos todas iguais e todas aceites e, no meio de oitenta, sabia que existia a pequena probabilidade de haver raparigas com o mesmo grau de loucura e parvoíce que eu possuo e foi assim que encontrei um “grupinho” que tem tanto de extremamente louco e rebelde (:D) como de amigo e encorajador.

É nisto que a Domus é realmente boa: formar famílias.

Quando na faculdade tudo o que vemos é competição, aqui encontramos amizade e companheirismo. E é isto que me faz seguir em frente e que faz com que as saudades de tudo aquilo que está a trezentos quilómetros de distância sejam suportáveis porque sei que aqui tenho uma família.

Obrigado Domus, obrigado família.



*AFN, Viseu*

*1º ano Engenharia Civil, IST*

## **Casa.**

Até há bem pouco tempo, se me perguntassem onde estava, eu dizia que estava na Domus. Hoje, consigo responder, sem soar minimamente mal, estou em casa.

O significado de estar em casa, não muda quando estou na Madeira, muda apenas o facto de estar com a minha família biológica, e num ambiente bem menos amplo.



Vir para a Domus foi uma escolha difícil mas, as experiências que tenho tido e as amizades que tenho criado, fazem com que fique cada vez mais feliz por ter tomado essa decisão.

Não é fácil: A ausência da nossa família, as coisas com que lidamos diariamente, os horários...tudo poderia ter sido um problema, mas não foi. Há sempre alguém com quem nos identificamos, que nos apoia e nos faz ver que afinal, em tudo aquilo que fazemos o nosso equilíbrio pode manter-se. Basta saber procurar e acreditar que nada é por acaso e que de uma perda/ausência segue-se sempre um ganho, nem que seja de experiência, mas ganhamos sempre.

Repito, a princípio não é fácil, mas vale a pena.

*CP, Funchal*  
*1º ano Gestão, ISCTE*

## **A Nossa Casa**

Se me dissessem há cerca de um ano que estaria a viver numa casa com 80 raparigas e num quarto triplo, provavelmente não acreditaria mas estou contente de que tal tenha acontecido.

A verdade é que as muitas pessoas que conheci este ano fizeram-me descobrir aspectos sobre mim que ainda me eram desconhecidos.

Achamos sempre que conseguimos fazer tudo sozinhas e que não precisamos de ninguém - pelo menos eu achava isso - mas agora sei que sem o apoio das minhas colegas da *Domus* não teria conseguido adaptar-me nem ao curso nem à residência.

Para além da cooperação e entreaajuda, a partilha também é fundamental para o bom convívio numa residência universitária. Foi isso que eu aprendi com a experiência do quarto triplo. Não se limita apenas a partilhar um espaço físico, mas também as experiências do dia, ansiedades, frustrações, medos...

Gostei dos momentos de riso mas quando o stress da primeira época de exames chegou também nos apoiámos umas às outras.



Penso que sejam estas as grandes lições que se aprendem quando se vive tanto tempo com um grande grupo.

*Domus Nostra* (“a nossa casa”) é isso mesmo, o lar onde 80 raparigas contribuem diariamente para a construção de uma grande família.

Projectando para o futuro sei que cada uma de nós seguirá um caminho diferente e talvez não entrecruzado mas conforta-me o facto de poder sempre recordar o que várias pessoas me ensinaram e moldaram na pessoa que sou.

*CPF, Guimarães*  
*1º ano medicina, FMUL*

## Surpreendida com a vida a três!

A minha vinda para Lisboa, pensava eu, iria processar-se de forma natural, sem grandes problemas de adaptação. Ainda hoje, olhando para trás, diria que não me custou muito adaptar-me; a verdade é que eu adoro Lisboa o que leva a que seja parcial na avaliação da minha adaptação.

No entanto, já a meio do segundo semestre, tenho de admitir que não foi fácil. A exigência e carga de trabalho da faculdade, a distância da família e dos amigos (que muita falta farão, nas alturas mais 'chatas'...), tudo isso e outras coisas, que te parecem, hoje, insignificantes serão certamente difíceis de gerir.



A vida na Residência, acredita, vai ajudar-te a distraíres-te destes contratempos e a ultrapassar os dias menos bons (fique bem claro que vai haver dias menos bons!). Para além disso, vais ter de partilhar o quarto com

duas perfeitas desconhecidas que, ainda por cima, não são do teu curso e, por isso, com quem à partida pouco terás em comum... Devo dizer, tenho pena, do facto de não poderes partilhar essa experiência com alguém do teu curso. No entanto, dificilmente não terão interesses comuns, acerca dos quais vai saber bem falar quando estiveres cansada de estudar cálculo ou anatomia, ou outra cadeira qualquer, igualmente exigente!

Em casa, dividia o quarto com a minha irmã. Ainda assim, a ideia de partilhar o quarto com duas raparigas que não conhecia não me agradava de todo... A verdade é que não custa assim tanto e apesar de uma ou outra coisa que te vai certamente incomodar, vais ficar positivamente surpreendida com a vida a três!

Prepara-te, vai ser difícil, mesmo que aches o contrário, seja a faculdade, a vida na residência, a cidade ou a ausência da família e amigos. Alguma destas (ou até mais do que uma) vai dificultar-te a vida. No entanto, não deixes de aproveitar bem cada dia, diverte-te, descansa.

**Boa sorte!**

*JF, Aveiro*

*1º ano de Engenharia Aeroespacial, IST*



---

**“Escuta o Teu CORAÇÃO,  
segue o Teu DOM,  
melhora o Teu MUNDO.”**



Lema escolhido pelos Finalistas da Diocese de Lisboa