

## Basta começar (2): Alimentando corpo e alma

O segundo vídeo da série “Basta começar. Formas de ajudar os outros” mostra como algumas pessoas da Rússia e de Filipinas lutam contra o problema da fome.

06/04/2016

Oferecemos alguns recursos para ajudar a aproveitar este vídeo pessoalmente, em reuniões de amigos, no colégio, ou na paróquia.

## Perguntas para o diálogo

- Como começaram os projetos apresentados no vídeo? Os promotores tiveram uma ideia genial, recursos econômicos, ou mito tempo? Então, o que tinham?
- Por que cada vez mais pessoas começam a colaborar em projetos como os deste vídeo?
- Como reagem as pessoas que receberam a ajuda? Apenas agradecem ou começam a fazer parte de um "círculo virtuoso"?
- Você acha que atualmente o problema da falta de alimentos está solucionado?

## Propostas de ação

- Rezar pelas pessoas que passam fome.
- Agradecer a Deus pelos alimentos antes das refeições.
- Evitar o desperdício de comida em casa.

- Distribuir a pessoas necessitadas os alimentos que não vamos consumir (em casa, restaurantes, bares, depois de uma festa ou reunião).
- Colaborar de alguma forma (com trabalho, tempo, bens, dinheiro, oração, etc.) com projetos de luta contra a fome.
- Procurar informação sobre instituições do seu ambiente que trabalham para oferecer alimentos aos necessitados (cozinhas comunitárias, bancos de alimentos, igrejas, promotores de campanhas de arrecadação de alimentos, etc.).

## **Meditar com a Sagrada Escritura**

- E quem der, ainda que seja apenas um copo de água fresca, a um desses pequenos, por ser meu discípulo, em verdade vos digo: não ficará sem receber

sua recompensa (Mateus 10, 42).

- O dia já estava chegando ao fim, quando os Doze se aproximaram de Jesus e disseram: “Despede a multidão, para que possam ir aos povoados e sítios vizinhos procurar hospedagem e comida, pois estamos num lugar deserto”. Mas ele disse: “Vós mesmos, dai-lhes de comer”. (Lucas 9, 12-13).
- Apareceram na superfície do deserto pequenos flocos, como cristais de gelo sobre a terra. Ao verem isso, os israelitas perguntavam uns aos outros: “Man hu?” (que significa: o que é isto?), pois não sabiam o que era. Moisés lhes disse: “Isto é o pão que o Senhor vos dá para comer”. (Êxodo 16, 14-15).
- Eu sou o pão da vida. Os vossos pais comeram o maná no deserto e, no entanto,

morreram. Aqui está o pão que desce do céu, para que não morra quem dele comer. “Eu sou o pão vivo que desceu do céu. Quem come deste pão viverá eternamente. E o pão que eu darei é a minha carne, entregue pela vida do mundo”. (João 6, 48-51).

## **Meditar com o Papa Francisco**

- A pobreza do mundo é um escândalo. Num mundo onde há tantas, tantas riquezas, tantos recursos para dar de comer a todos, não se pode entender que hajam tantas crianças famintas, tantas crianças sem instrução, tantos pobres! Hoje, a pobreza é um grito. Todos nós devemos pensar se podemos tornar-nos um pouco mais pobres: isto mesmo... todos o devemos fazer. Como posso tornar-me

um pouco mais pobre para me assemelhar melhor a Jesus, que era o Mestre pobre? (Discurso, 7 de junho de 2013).

- Outrora, os nossos avós prestavam muita atenção para não jogar fora nada da comida que sobrava. O consumismo induziu-nos a habituar-nos ao supérfluo e ao esbanjamento quotidiano de alimentos, aos quais às vezes já não somos capazes de atribuir o justo valor, que vai além dos meros parâmetros econômicos. Mas recordemos bem que a comida que se joga fora é como se fosse roubada da mesa de quem é pobre, de quantos têm fome! Convido todos a refletir sobre o problema da perda e do desperdício de alimentos (Audiência, 5 de junho de 2013).
- Jesus sacia não só a fome material, mas aquela mais profunda, a fome do sentido da

vida, a fome de Deus. Perante o sofrimento, a solidão, a pobreza e as dificuldades de tantas pessoas, o que podemos fazer? Lamentar-nos nada resolve, mas podemos oferecer aquele pouco que temos, como o jovem do Evangelho. Certamente temos algumas horas à disposição, algum talento, competência... Quem não tem os seus «cinco pães e dois peixes»? Todos os temos! Se estivermos dispostos a pô-los nas mãos do Senhor, serão suficientes para que no mundo haja um pouco mais de amor, paz, justiça e sobretudo alegria (Angelus, 26 de julho de 2015).

- Não se pode tolerar que milhões de pessoas no mundo morram de fome, enquanto toneladas de produtos alimentares são descartadas diariamente das nossas mesas (Discurso, 25 de novembro de 2014).

## Meditar com São Josemaria

- Põe, entre os ingredientes da refeição, "o saborosíssimo", da mortificação. (*Forja*, n. 783)
- Os bens da terra, repartidos entre poucos; os bens da cultura, encerrados em cenáculos. E, lá fora, fome de pão e de sabedoria; vidas humanas - que são santas, porque vêm de Deus - tratadas como simples coisas, como números de uma estatística. Compreendo e partilho dessa impaciência, levantando os olhos para Cristo, que continua a convidar-nos a pôr em prática o mandamento novo do amor (*É Cristo que passa*, 111).
- Se trabalharmos bem, santificando o nosso trabalho, e se ensinarmos outros homens a encontrar Deus no trabalho, sem trabalhos mal feitos, realizando-o com cuidado,

sabendo trabalhar em equipe,  
lado a lado com outros homens,  
quantos milagres materiais  
vamos realizar! Conseguiremos  
que haja menos fome no  
mundo, menos ignorância,  
menos pobreza, menos doenças  
(7 de abril de 1970).

## Textos y links para continuar a reflexão

- Primeiro vídeo da série - Basta começar (1): Trabalhar grátis
- Testemunho do diretor da Federação Espanhola de Bancos de Alimentos
- Seção “Jubileu da misericórdia”

R. Vera

Dígito Identidad

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/basta-  
comecar-2-alimentando-corpo-e-alma/](https://opusdei.org/pt-br/article/basta-comecar-2-alimentando-corpo-e-alma/)  
(23/02/2026)