

opusdei.org

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 muito 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 económicos. 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 (Ângelus, 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)