

Basta começar (2): Alimentar o corpo e a alma

Há muitas maneiras de reagir diante do drama que é a falta de alimento. Neste vídeo — o segundo da série “Basta começar. Maneiras de ajudar os outros” — mostra-se como algumas pessoas da Rússia e das Filipinas enfrentam o problema da fome.

06/04/2016

(vídeo com legendas em português)

Os parágrafos seguintes podem ajudar a utilizar este vídeo pessoalmente, em reuniões com os amigos, na escola ou na paróquia.

Perguntas para o diálogo

- Como consideras que começaram os projetos que se apresentam no vídeo? Os promotores tinham ideias surpreendentes, abundantes recursos económicos ou muito tempo à disposição? Então, com que é que contavam?
- Por que é que pensas que cada vez aderem mais pessoas a projetos como os que aparecem no vídeo?
- Quais são as reações das pessoas que recebem ajuda? Limitam-se a agradecer ou passam a fazer parte de um círculo virtuoso?

- Pensas que atualmente o problema da escassez de alimentos está resolvido?

Propostas de ação

- Rezar pelas pessoas que passam fome.
- Dar graças a Deus pelos alimentos antes de comer.
- Estar atento para que não se desperdice comida em casa.
- Distribuir, entre pessoas que os necessitem, os alimentos que não se vão consumir (em casa, nos restaurantes ou bares próximos, depois de reuniões com familiares ou amigos, etc.).
- Colaborar de alguma maneira (com trabalho, tempo, bens, dinheiro, oração, etc.) em projetos de luta contra a fome.
- Informar-se sobre as instituições à nossa volta que trabalham para proporcionar alimentos aos necessitados

(refeitórios sociais, bancos de alimentos, igrejas, promotores de campanhas para recolher alimentos, etc.).

Meditar com a Sagrada Escritura

- E todo aquele que der de beber um simples copo de água fresca a um destes pequeninos, por ele ser meu discípulo, em verdade vos digo que não perderá a sua recompensa (Mateus 10, 42).
- O dia começava a declinar. Aproximando-se d'Ele os doze, disseram-lhe: «Despede as multidões para que, indo pelas aldeias e herdades circunvizinhas, se alberguem e encontrem que comer, porque aqui estamos num lugar deserto». Ele respondeu-lhes: «Dai-lhes vós de comer» (Lucas 9, 12-13).
- Apareceu à superfície do deserto um pó fino, como

escamas, parecido a geada sobre a terra. Ao vê-lo, os filhos de Israel disseram: «O que é isto?». Pois não sabiam o que era. Moisés disse-lhes: «É o pão que o Senhor vos dá para comer» (Êxodo 16, 14-15).

- Eu sou o pão da vida. Vossos pais comeram o maná do deserto e morreram. Este é o pão que desceu do Céu, para que aquele que dele comer não morra. Eu sou o pão vivo descendido do Céu. Quem comer deste pão viverá eternamente; e o pão que eu darei é a Minha carne para a salvação 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 como há tantas crianças com fome, que haja tantas crianças sem educação, tantos pobres! A pobreza, hoje, é um grito. Todos nós temos que pensar se podemos ser um pouco mais pobres: também isto todos o devemos fazer.

Como posso ser um pouco mais pobre para me parecer melhor com Jesus, que era o Mestre pobre (Discurso, 7 de junho de 2013).

- Noutro tempo os nossos avós cuidavam muito de que não se deitasse fora nada comida que sobrasse. O consumismo induziu-nos a acostumar-nos ao supérfluo e ao desperdício quotidiano de alimentos, ao qual por vezes já não somos capazes de dar o justo valor, que vai para além dos meros parâmetros económicos. Mas recordemos bem que o alimento que se deita fora é

como se fosse roubado da mesa do pobre, de quem tem fome! Convido todos a refletir sobre o problema da destruição e do desperdício de alimentos (Audiência, 5 de junho de 2013).

- Jesus sacia não só a fome material, mas o mais profundo, a fome de sentido da vida, a fome de Deus. Diante do sofrimento, da solidão, a pobreza e as dificuldades de tanta gente, que podemos nós fazer? Lamentar-se não resolve nada, mas podemos oferecer esse pouco que temos, como o jovem do Evangelho (cfr. Jo 6, 9). Seguramente temos alguma hora de tempo, algum talento, alguma competência... Qual de nós não tem os seus «cinco pães e dois peixes»? Todos os temos! Se estamos dispostos a pô-los nas mãos do Senhor, bastariam para que no mundo haja um pouco mais de amor, de paz, de

justiça e, sobretudo, de alegria (Angelus, 26 de julho de 2015).

- Não se pode tolerar que milhões de pessoas no mundo morram de fome, enquanto toneladas de restos de alimentos se deitam fora todos os dias das nossas mesas (Discurso, 25 novembro de 2014).

Meditar com S. Josemaría

- Põe, entre os ingredientes da comida, "o riquíssimo" da mortificação (*Forja*, n. 783)
- Os bens da terra, repartidos entre uns 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 compartilho essa impaciência, que me

impulsiona a olhar para Cristo, que continua a convidar-nos a que ponhamos em prática esse mandamento novo do amor (*Cristo que passa*, 111).

- Se trabalhamos bem, santificando as nossas tarefas, e se ensinamos aos outros homens a encontrar Deus no seu trabalho, não fazendo trapaças, realizando-o com esmero, sabendo trabalhar em equipa, lado a lado com os outros homens, quantos milagres materiais faríamos! Conseguiremos que haja menos fome no mundo, menos incultura, menos pobreza, menos doenças... (7 de abril de 1970).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

- "Que possam levar uma Cola Cao no corpo pela manhã". José

Luis, cooperador do Opus Dei, trabalha num economato onde semanalmente distribui alimentos a cerca de 240 famílias necessitadas de Sevilha

- Noite de Natal para todos. A paróquia de São Ramón Nonato organiza uma ceia de Natal para 240 pessoas necessitadas do bairro, em Vallecas.
- 240 almoços diários. Fernando pôs em funcionamento um refeitório social em Sevilha para famílias angustiadas pelo peso da crise.
- Não podem ficar sozinhos. Vários universitários do Colégio Mayor Albalat conseguiram em dois dias, com a ajuda de muitos valencianos, mais de 500 litros de leite e 400 pacotes de bolachas, para os alunos de uma escola de uma zona deprimida de Valência.
- O exame mais difícil, os clientes mais necessitados e a nota mais

satisfatória (trabalho social das alunas da Escola de Profissionais Alcazarén).

- Testemunho do diretor do banco de alimentos de Madrid.
- Recolha de alimentos "Álvaro del Portillo"
- Viste o primeiro vídeo da série “Basta começar”? (legendas em português)
- Vídeo “Trabalhar gratuitamente”
- Secção “Jubileu da misericórdia

R. Vera

Dígito Identidad

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/basta-comecar-2-alimentar-o-corpo-e-a-alma/> (15/01/2026)