

Catequese - Os vícios e as virtudes: 3. A gula

O ciclo de catequese desta semana sobre os vícios e as virtudes centrou-se na nossa relação com a comida, que pode acabar por ser uma fonte de problemas se não vivermos a virtude da temperança e nos abandonarmos à gula.

10/01/2024

Estimados irmãos e irmãs, bom dia!

Neste nosso caminho de catequeses que percorremos sobre os vícios e as virtudes, hoje meditemos sobre o vício da *gula*.

O que nos diz o Evangelho a tal respeito? Olhemos para Jesus. O seu primeiro milagre, nas bodas de Caná, revela a sua *simpatia pelas alegrias humanas*: preocupa-se por que a festa acabe bem, oferecendo aos noivos uma grande quantidade de vinho excelente. Ao longo do seu ministério, Jesus manifesta-se como um profeta muito diferente do Batista: se João é recordado pela sua ascese - comia o que encontrava no deserto - Jesus é, ao contrário, o Messias que vemos muitas vezes à mesa. O seu comportamento suscita o escândalo de alguns, pois não só é benevolente para com os pecadores, comendo até com eles; e este gesto demonstrava a sua vontade de comunhão e de proximidade em

relação a todos, às pessoas que todos rejeitavam.

Mas há algo mais. Se a atitude de Jesus em relação aos preceitos judaicos nos revela a sua total submissão à Lei, Ele mostra-se, no entanto, compreensível com os seus discípulos: quando estes são apanhados em flagrante, porque têm fome e colhem espigas de trigo em dia de sábado, Ele justifica-os, lembrando-lhes que o rei David e os seus companheiros, quando estavam em necessidade, também transgrediram um preceito, comendo alguns pães sagrados (cf. *Mc* 2, 23-26). E Jesus, com uma bonita parábola, afirma um novo princípio: os convidados para as bodas não podem jejuar quando o noivo está com eles; jejuarão quando o noivo lhes for tirado. Agora tudo está em relação com Jesus. Quando Ele está no meio de nós, não podemos estar em luto; mas na hora da sua paixão,

então sim, jejuamos (cf. *Mc* 2, 18-20). Jesus quer que estejamos alegres em sua companhia - Ele é o Esposo da Igreja - mas quer igualmente que compartilhemos os seus sofrimentos, que são também os padecimentos dos pequeninos e dos pobres.

Outro aspeto importante. Jesus *põe fim à distinção entre alimentos puros e impuros*, que era uma das pedras angulares de certas culturas do mundo antigo, uma distinção feita pela lei judaica. Na realidade - ensina Jesus - não é o que entra no homem que o contamina, mas o que sai do seu coração. E dizendo isto, «tornava puros todos os alimentos» (*Mc* 7, 19). Por isso, o cristianismo não contempla alimentos impuros. Mas a atenção que devemos ter é interior: portanto, não sobre o alimento em si, mas *sobre a nossa relação com ele*. E sobre isto Jesus diz claramente que o que faz a bondade ou a maldade, digamos assim, de um alimento, não

é o alimento em si, mas a relação que tivermos com ele. E vemos isto quando uma pessoa tem uma relação desordenada com a comida, olhamos para a forma como ela come, come à pressa, como se tivesse vontade de se saciar e nunca se sacia, não tem uma boa relação com o alimento, é escrava da comida.

Esta relação serena que Jesus estabeleceu com a alimentação deveria ser redescoberta e valorizada, especialmente nas sociedades do chamado bem-estar, onde se manifestam muitos *desequilíbrios e patologias*. Come-se demais ou de demasiado pouco. Come-se muitas vezes em solidão. Os distúrbios alimentares alastram-se: anorexia, bulimia, obesidade... E a medicina e a psicologia procuram abordar a má relação com a comida. Uma má relação com a comida produz todas estas enfermidades.

Trata-se de doenças, frequentemente muito dolorosas, ligadas sobretudo aos tormentos da psique e da alma. Como Jesus ensinava, não é a comida em si que está errada, mas a relação que temos com ela. A alimentação é a manifestação de algo interior: a predisposição para o equilíbrio, ou para o exagero; a capacidade de dar graças, ou a arrogante pretensão de autonomia; a empatia de quem sabe partilhar a comida com os necessitados, ou o egoísmo de quem acumula tudo para si. Esta questão é muito importante: diz-me como comes e dir-te-ei que alma tens. No modo de comer revela-se a nossa interioridade, os nossos hábitos, as nossas atitudes psíquicas.

Os antigos Padres designavam o vício da gula com o nome de “gastrimargia”, termo que se pode traduzir por “loucura do ventre”. A gula é uma “loucura do ventre”. E há também este provérbio: devemos

comer para viver, não viver para comer. A gula é um vício que se insere precisamente numa das nossas necessidades vitais, como a alimentação. Tomemos cuidado com isto!

Se a virmos de um ponto de vista *social*, talvez a gula seja o vício mais perigoso, que *mata o planeta*. Pois o pecado de quem cede diante de uma fatia de bolo, considerando bem, não causa grandes danos, mas a voracidade com que nos desencadeamos, desde há alguns séculos, sobre os bens do planeta compromete o futuro de todos. Apoderamo-nos de tudo, para nos tornarmos donos de tudo, quando tudo estava entregue à nossa preservação, não à nossa exploração! Eis, pois, o grande pecado, a fúria do ventre: abjuramos o nome de homens, para assumir outro, “consumidores”. E hoje diz-se assim na vida social: “consumidores”. Nem

sequer nos damos conta de que alguém começou a chamar-nos assim. Fomos feitos para ser homens e mulheres “eucarísticos”, capazes de dar graças, discretos no uso da terra e, ao contrário, transformamo-nos, o perigo é de nos transformarmos em predadores, e agora damo-nos conta de que esta forma de “gula” nos fez muito mal, a nós e ao ambiente em que vivemos. Deixemos que o Evangelho nos cure da gula pessoal e da gula social no mundo. Peçamos ao Senhor que nos ajude no caminho da sobriedade e que os vários tipos de gula não se apoderem da nossa vida.

Libreria Editrice Vaticana

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/catequese-os-
vicios-e-as-virtudes-3-a-gula/](https://opusdei.org/pt-pt/article/catequese-os-vicios-e-as-virtudes-3-a-gula/)
(28/01/2026)