

PENA LIVRE...



Folha livre para uma livre evasão das rotinas da clausura.

Rezar com o Papa



Rezemos para que todos, desde os grandes produtores até aos pequenos consumidores, se comprometam a evitar o desperdício de alimentos e para que todos tenham acesso a uma alimentação de qualidade.

Por uma alimentação para todos

In Rede Mundial de Oração do Papa

Este mês somos convidados a rezar para que todos, desde os grandes produtores até aos pequenos consumidores, se comprometam a evitar o desperdício de alimentos e para que todos tenham acesso a uma alimentação de qualidade.

Mais de 750 milhões de pessoas não têm acesso a alimentos suficientes para levar uma vida saudável e cerca de 260 milhões enfrentam uma situação de emergência alimentar. As principais

causas desta situação, que afeta gravemente a humanidade, são as alterações climáticas, os conflitos armados, os modelos económicos injustos e o desperdício alimentar escandaloso. Todos nós, em diferentes níveis, devemos envolver-nos: rezar e compreender melhor esta dura realidade, despertar em nós uma genuína consciência da forma como podemos dar o nosso contributo a partir dos nossos contextos e mobilizar-nos para que outros se unam a este desafio.

Esta intenção de oração constitui uma excelente oportunidade para, em colaboração com pessoas e grupos de outras confissões religiosas ou comunidades com um propósito humanitário, procurar soluções práticas, como a criação de bancos alimentares locais ou a promoção de campanhas de sensibilização.

Devemos passar do consumo ao cuidado. O primeiro passo para que todos tenham alimento é mudar o coração. Passar da lógica do consumo egoísta para a cultura do cuidado e da solidariedade. Cada gesto conta: escolher com consciência, partilhar com alegria, agradecer com simplicidade. O mundo muda quando mudamos a forma como olhamos para o pão (cfr. Passo 3, 'O Caminho do Coração – Humanizar os nossos hábitos. Humanizar os ambientes').

Todos nós, como cristãos, somos chamados a comprometer-nos ativamente no combate à fome, que exige que se ultrapasse a lógica do descarte e do consumo desmedido.

Oração

*Senhor da criação,
deste-nos a terra fecunda
e, com ela, o nosso pão de cada dia,
como sinal do teu amor e da tua providência.*

*Hoje reconhecemos com dor
que milhões de irmãos e irmãs
continuam a passar fome,
enquanto tantos alimentos
se desperdiçam nas nossas mesas.*

*Desperta em nós uma nova consciência:
que aprendamos a agradecer cada alimento,
a consumir com simplicidade,
a partilhar com alegria
e a cuidar dos frutos da terra como dom teu,
destinado a todos, não apenas a alguns.*

*Pai bom,
torna-nos capazes
de transformar a lógica do consumo egoísta
numa cultura de solidariedade.*

*Que as nossas comunidades promovam
gestos concretos:
campanhas de sensibilização, bancos alimentares
e um estilo de vida sóbrio e responsável.*

*Tu que nos enviaste o teu amado Filho Jesus,
pão partido para a vida do mundo,
dá-nos um coração novo,
com fome de justiça e sede de fraternidade.*

*Que ninguém fique excluído da mesa comum
e que o teu Espírito nos ensine a olhar o pão
não como um objeto de consumo,
mas como sinal de comunhão e de cuidado.*

Ámen.

Atitudes...

1. *Valorizar o que comemos:* No sistema prisional, a refeição é muitas vezes o único marcador temporal do dia. Recuperar o sentido do alimento como dom é um ato de resistência humana. Desafio: Cultivar o hábito de agradecer a "conquista" da refeição, independentemente da sua qualidade. Benzer o prato ou fazer um momento de silêncio antes de comer. Prática: Reconhecer o trabalho dos reclusos que trabalham na cozinha ou na messe, evitando críticas destrutivas e tratando o alimento com o respeito que a tradição lusa dedica ao "pão de cada dia".

2. *Evitar o desperdício de alimentos:* O desperdício nas prisões é um contra-senso num ambiente de privação. A gestão do que se recebe é fundamental. Desafio: Planear a "cantina" semanal com rigor para que os produtos não se estraguem na cela. Se houver fruta ou pão a mais na bandeja, não deitar fora; organizar a sua distribuição por quem tem mais fome. Prática: Reutilizar o que sobra de bens secos (bolachas, pão) para "reforços" noturnos, combatendo a cultura do descarte.

3. *Escolher produtos com consciência* Embora a escolha seja limitada pelo catálogo da Direção-Geral, o recluso pode exercer o seu poder de escolha nas encomendas autorizadas. Desafio: Ao pedir alimentos à família ou comprar na cantina, optar por produtos que não exijam excesso de embalagens plásticas (difíceis de gerir no lixo da cela) e que sejam nutricionalmente densos. Prática: Valorizar o esforço financeiro de quem está cá fora, escolhendo produtos que honrem o trabalho de quem envia o dinheiro para o "fundo" do recluso.

4. *Partilhar com quem tem menos:* Nas cadeias portuguesas, a solidariedade entre "companheiros" é uma lei não escrita que humaniza o sistema. Desafio: Partilhar o "jumbo" (encomenda familiar) com o recluso que não recebe visitas ou que não tem apoio económico. Prática: Partilhar uma peça de fruta com um companheiro de ala que esteja doente ou deprimido. Em Portugal, "sentar-se à mesa" (mesmo que seja na mesa de cimento da cela) é um ato de comunhão.