

Ofereça

Calorias para a vida!



UM CHOQUE!

Já recebeu na sua caixa de correio, no mesmo dia, duas mensagens que se contradizem?

Uma propõe que queime, sem alterar os seus hábitos alimentares, as calorias ingeridas em excesso que fazem engordar e que prejudicam a vida.

A outra pede-lhe, recorrendo à fotografia de um bebé esquelético com os olhos saídos a olhar para si, nos braços emagrecidos da sua mãe que implora.

Esta situação absurda e escandalosa pode provocar sentimentos de cólera, indignação e potência. Trata-se de algo insuportável! Porém, o que é que os governos fazem? Afinal de contas, não posso transportar todo o infortúnio do mundo! »;

Estes pedidos de ajuda causam-nos mal-estar, porque acabam por perturbar a nossa paz de espírito. Porém, não vê-los e/ou não ouvi-los seria tornar a nossa couraça de indiferença ainda mais impenetrável. Esquecê-los? Impossível! Deplorar este estado de coisas e, a seguir, passar de imediato para outra coisa: trata-se de uma atitude inútil e não chega para nos aligeirar o peso da nossa consciência...

É preciso fazer melhor! Façamos uma análise mais atenta.

UMA SITUAÇÃO PARADOXAL

Vejamos:

Por um lado, a publicidade nos meios de comunicação social apresentam um grande número de propostas, mais ou menos dispendiosas, para nos livrarmos das calorias acumuladas em excesso. Por exemplo, na Suíça, cerca de metade da população sofre presentemente de excesso de peso. Apesar de existirem algumas doenças em que o excesso de peso não está relacionado com a dieta, na maioria dos casos, o peso a mais deve-se a uma dieta que se caracteriza pelo demasiado rica em calorias.

Comida a mais, por vezes, pouco equilibrada, petiscar várias vezes entre as refeições, etc., o resultado é igual: a balança indica o excesso, pelo que se trata de tentar queimar, com a maior rapidez possível, estas calorias supérfluas e incómodas! O excesso de calorias torna o corpo mais pesado e deforma-o, cansa o coração, prejudica as articulações, etc.

Por outro lado, há pessoas que se alimentam apenas de ervas e raízes, num cenário de fome que as leva inexoravelmente à morte, depois de passaram um suplício cruel e longo. Literalmente, estes homens, mulheres e crianças estão condenadas a morrer de fome.

Por um lado, o excesso de calorias é um atentado à saúde que pode provocar ou agravar inúmeras doenças potencialmente mortais...

Por outro, devido à escassez de calorias, as pessoas acabam por morrer após uma longa agonia.

No entanto, esta situação paradoxal e escandalosa pode ter uma saída.

Apresentamos uma proposta concreta.

OFEREÇA CALORIAS!

Mais concretamente, trata-se de não ingerir uma refeição por semana, de preferência um jantar, com vista a oferecer o respetivo valor a uma instituição da sua escolha que luta contra a fome.

A verdade é que a mera ideia de limitar o consumo calórico, mesmo que modestamente, faz-nos sentir que falta alguma coisa, uma privação, uma frustração desagradável. A própria ideia de jejum parece tão desagradável que se considera uma prática ultrapassada e não convencional da qual fugimos. Mesmo que seja prescrita em religiões e na área dos cuidados desde os primórdios do tempo.

Porém, é verdade que quando se oferece livremente um presente a alguém, não há um sentimento de mágoa nem frustração! Quem oferece rejubila com o que não considera uma perda dolorosa, mas sim uma fonte de alegria para quem recebe o presente... e também para quem oferece.

Por analogia, quem dá sangue suporta o inconveniente que isso provoca, porque se sente contente pelo facto de a sua doação proporcionar alívio a quem recebe: não se trata de uma perda de sangue, mas sim de um presente que, por vezes, pode salvar uma vida.



UM POUCO DE BOM SENSO...

Devido à sua grande capacidade de adaptação, o corpo humano suporta bem um intervalo, por vezes, maior entre duas refeições. Logicamente, quem decide saltar a refeição da noite terá tido o cuidado de se alimentar devidamente de manhã e a meio do dia.

À noite, é importante garantir uma boa hidratação, em especial, se estiver calor.

No caso de diabetes, distúrbios alimentares, doenças graves ou que careçam de tratamento complexo, etc., não se deve renunciar a uma refeição para não prejudicar um equilíbrio que, por vezes, é frágil. No entanto, para estas pessoas, há outras formas de manifestar a sua solidariedade com quem sofre de fome!

UMA EXPERIÊNCIA BENÉFICA

Quando não como a refeição da noite, deito-me com fome. É uma sensação desagradável, o estômago protesta, o estômago começa a dar horas... As minhas entranhas sentem a falta da comida e reclamam o que lhes é devido! Mas num olhar mais atento, percebemos que, mais do que a fome, trata-se da vontade de comer. O meu organismo pode ficar algumas horas sem alimentos.

O meu sentimento de frustração passa depressa porque, em breve, vou poder novamente comer o que quiser.

No entanto, permite-me sem esforço e de forma efêmera, partilhar a dor com quem não terá comida amanhã, depois de amanhã e nos dias seguintes.

Por conseguinte, considero que é um escândalo intolerável haver tantas pessoas nesta terra, repleta de bens, que sofrem a tortura da fome que culmina na sua morte. Assim, a luta contra a fome é claramente uma prioridade.

Ao doar o equivalente da minha refeição a uma das instituições que lutam contra a fome, não estarei a doar, como faço com frequência, uma parte do que tenho a mais para ajudar o meu próximo.

Passo pela experiência (mesmo que seja muito limitada) de partilhar o que é necessário para a vida (a minha comida) com quem está ameaçado de morte. Demonstro uma verdadeira solidariedade (= com o sofrimento). Ao oferecer estas calorias, que opto por não ingerir, a quem delas necessita, sinto uma alegria interior.

Por outro lado, ao beber água, água simples da torneira, em substituição da minha refeição, tomo consciência de que é um privilégio ter água limpa, sem um sabor desagradável, com uma frescura agradável e, acima de tudo, limpa e segura. Regozijo-me pelo facto de ter facilmente ao dispor desta água cristalina, sem restrições...

Tenho em mente que há muita gente que só tem acesso a água turva, contaminada, fonte de doenças graves. E, às vezes, privada de qualquer água.

Assim, estou muito mais consciente da necessidade urgente e imperativa de partilhar com os meus irmãos e irmãs humanos este elemento precioso tão indispensável à vida. Isso pode ser feito, por exemplo, garantindo o acesso a pontos de água simples e eficazes.

OS DIAS SEGUINTE...

Na manhã a seguir a uma noite sem jantar, tenho uma boa surpresa! A fome que tenho é idêntica à de outro dia ao pequeno-almoço, além de ter satisfação de me sentir em forma e desperto, com o corpo e o coração leves.

Nos dias a seguir, passo a ter mais consciência dos alimentos que ingiro. Recupero o controlo de certos hábitos automáticos, petiscar incessantemente entre as refeições, etc. Consegui ultrapassar o meu medo de falhar. Gradualmente, vou-me libertando desta estratégia errada e tirânica que visa preencher todas as frustrações, desilusões e ansiedades da vida com o excesso de comida.

Por outro lado, passo a apreciar muito mais a minha comida e considero um privilégio o que tenho no prato. As minhas refeições são fonte de reconhecimento, porque faz-me recordar que a comida é valiosa e que não é algo garantido.

PÃO, POR FAVOR!

A alimentação é uma necessidade elementar que mobiliza, de forma contínua, a atenção, o esforço e os recursos ao dispor do homem para se manter vivo. O nosso tipo de alimentação revela a forma como vivemos em conjunto (guardar para si ou partilhar, por exemplo), Isso está relacionado com a nossa vida espiritual.

Para os cristãos, esta questão está a assumir uma importância cada vez maior.

O que fazemos quando oramos ao nosso Pai: «O pão nosso de cada dia nos dai hoje»? É algo diferente de:

«Dai-me o meu pãozinho os dias»! Existe esta dimensão comunitária, um pedido feito para que cada membro da família do Senhor seja alimentado. E esta consciência de que a comida de cada dia se trata de uma graça, de que não existe a garantia de se receber automaticamente e sempre a comida.

Será que quando oramos pretendemos recordar a Deus as suas obrigações elementares (um pai de família tem de sustentar seus filhos...)? Ou confiamos Nele para prover a tudo sem nenhuma intervenção da nossa parte? Se, pelo contrário, acreditamos que Deus conta connosco para tomarmos conta uns dos outros, não ficaremos nós sobrecarregados com uma responsabilidade sem limites?

UM ENVOLVIMENTO PESSOAL

Na realidade, este é o momento para termos presente que não somos os salvadores do mundo, graças a Deus! Mas que cada um de nós tem uma resposta a dar, que só ele pode dar e que é, literalmente, a sua responsabilidade.

Além disso, quando oramos não só com as nossas palavras, mas também com o nosso corpo, envolvemo-nos na nossa oração de uma forma diferente e mais profunda. As nossas orações e as nossas ações estão interligadas.

O modo como nós próprios podemos agir neste mundo, que Deus ama e segura na sua mão, torna-se mais claro e mais concreto.

QUAL É A EFICÁCIA?

Ao saltar uma refeição por semana, em benefício de quem tem fome, será que não se trata de um gesto irrisório face à imensidão das necessidades do homem?

É preciso colocar a questão da eficácia porque se trata de uma questão fundamental.

Aos seus discípulos que estavam preocupados com a forma como iam alimentar os milhares de pessoas reunidas há horas para ouvi-Lo, Jesus respondeu: «Dai-lhes vós de comer! ». Que resposta surpreendente de quem se esperava tudo! Ora, dos 5 pães e 2 peixes oferecidos por uma das pessoas presentes, 5000 homens e as suas famílias, e ainda mais, seriam finalmente alimentados, graças a Deus. Deus, que pode tudo, escolheu, mesmo assim, pôr-nos a resolver a questão.

Deus pode fazer crescer e multiplicar, além do que possamos ponderar ou imaginar, o pouco que é dado livre e alegremente!



SONHEMOS...

Se a partir de hoje decidir saltar uma refeição por semana e oferecer o montante equivalente à luta contra a fome, e convencer duas pessoas a proceder da mesma forma; se cada uma destas duas pessoas, durante o primeiro mês após a sua decisão de saltar uma refeição por semana, convencer outras duas a fazer o mesmo, e assim sucessivamente, quais seriam as consequências?

Após 12 meses, aproximadamente 4000 pessoas (ou mesmo famílias, dependendo das condições de vida) seriam salvas da fome; 16 milhões após 24 meses; e mais de 4 mil milhões após 34 meses!

Em síntese, em menos de 3 anos, deixaria de haver pessoas a morrer de fome no mundo!

Tudo isso sem aumentos orçamentais!

Sem que ninguém gaste mais do que o habitual... mas simplesmente por via de uma doação modesta de calorias!



SEJAMOS REALISTAS !

Se pelo facto de oferecer o equivalente a um jantar por semana salvar a vida de uma pessoa (ou mesmo de uma família) que, de outro modo morreria à fome, o que o impede de começar a fazê-lo de imediato?

Que alegria é poder realizar algo de concreto sem depender de decisões do governo, da inércia de várias autoridades, etc. Sem ter de ficar de braços cruzados face aos infortúnios do mundo!

Logicamente, há mil e outras formas de combater o sofrimento do mundo, as suas injustiças e violência.

É algo que depende apenas de nós e que não tem nenhum efeito no nosso orçamento (por vezes, reduzido), podendo ser posto em prática de imediato... e que salva vidas!

A ALEGRIA DE UNS... FAZ A ALEGRIA DE OUTROS !

Ao oferecer estas calorias que recusa ingerir a quem tem falta delas, sente de forma plena a alegria da partilha. Esta alegria interior renova-se todas as semanas, sendo isso que permite agir ao longo do tempo.

O seu corpo, frequentemente posto à prova pela ingestão excessiva de calorias, vai apreciar a poupança semanal de algumas calorias a mais. Em breve, vai ter a noção dos efeitos benéficos sobre todo o seu organismo.

Aliviar o sofrimento de uma pessoa com fome e, ao mesmo tempo, sentir-se melhor é experimentar novamente que a alegria de uns faz a alegria de outros!

Deste modo, convidamos a que ofereça também calorias para a vida!



COMPROMISSO

Destaque o compromisso da página a seguir e envie-o para:

Associação «Des Calories pour la Vie»

Route du Zéphyr 7

1817 Brent (Suíça)

ou visite o nosso sítio Web:

www.descaloriespourelavie.ch

Doe o dinheiro que economiza, ao seu próprio ritmo, à sua instituição de caridade favorita e que luta contra a fome através de ajuda em caso de dificuldade, cuidados, prevenção, educação, desenvolvimento, etc.

A guardar:

Comprometo-me / Comprometemo-nos durante o período entre e

A título de exemplo, indicamos quatro instituições merecedoras de confiança:



EPER
Pain pour le prochain.

EPER Entraide Protestante Suisse

Siège romand, 1001 Lausanne

IBAN: CH61 0900 0000 1000 1390 5

informação adicional: 222085 - Des Calories pour la Vie

www.eper.ch

CARITAS
Agir, tout simplement

Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizzera

Caritas

Adligenswilerstrasse 15, CP, 6002 Lucerne

IBAN: CH69 0900 0000 6000 7000 4

informação adicional: Des Calories pour la Vie

www.caritas.ch

MEDAIR

chaque vie compte

Medair

Chemin du Croset 9, 1024 Ecublens VD

IBAN: CH69 0900 0000 1000 0648 6

informação adicional: Des Calories pour la Vie

www.medair.org



HELVETAS

Helvetas

Chemin de Balxert 7-9, 1219 Châtelaine

IBAN: CH42 0900 0000 1000 1133 7

informação adicional: Des Calories pour la Vie

www.helvetas.ch

COMPROMISSO

Comprometo-me / Comprometemo-nos moralmente a renunciar a uma refeição por semana

- durante 1 mês
- durante 3 meses
- meses isto é, durante o período entre e

a oferecer o valor equivalente a uma instituição escolhida por mim (nós) que luta contra a fome.

Manterei (manteremos) este compromisso tanto quanto possível.

A renovação do compromisso depende de mim (nós).

Nome(s):

Apelido(s):

Morada:

E-mail:

Data:

Assinatura(s):





PARA CONTACTAR CONNOSCO

Para nos enviar perguntas, comentários, sugestões, etc.

Associação «Des Calories pour la Vie»

Marc Subilia, pastor e médico

Route du Zéphyr 7

1817 Brent (Suíça)

info@descaloriespourelavie.ch

www.descaloriespourelavie.ch



[@descaloriespourelavie](#)

A associação desenvolve uma atividade de utilidade pública reconhecida

ENCOMENDA DA BROCHURA

Por correio postal:

Associação «Des Calories pour la Vie»

Route du Zéphyr 7

1817 Brent (Suíça)

Online:

Formulário online no nosso sítio Web

www.descaloriespurlavie.ch

O envio incluir um Boletim QR.

IBAN: CH13 0900 0000 1488 1546 9

É possível enviar uma doação para esta conta para favorecer a impressão e a difusão de brochuras.

ENCOMENDA DA BROCHURA

Gostaria de receber exemplares desta brochura pelo preço de 6,00 CHF por exemplar (incluindo portes).

A partir de 10 exemplares, 4,00 CHF por exemplar (incluindo portes).

Nome:

Apelido:

Morada:

E-mail:

Data:

Assinatura:



OFEREÇA CALORIAS PARA A VIDA !

Um choque!	3
Uma situação paradoxal	4
Ofereça calorias!	7
Um pouco de bom senso...	9
Uma experiência benéfica	10
Os dias seguintes...	12
Pão, por favor!	13
Um envolvimento pessoal	14
Qual é a eficácia?	15
Sonhemos...	17
Sejamos realistas!	19
A alegria de uns... faz a alegria de outros!	21
Compromisso	23
Para contactar connosco	27
Encomenda da brochura	28

Impressum :

Textos: Marc Subilia

Grafismo: pixandnet Stéphanie Tapsoba

Impressor editor: IRG Sàrl Imprimerie reliure Grand

Tradução: José Vieira

© Des Calories pour la Vie: edição portuguesa 2021, 2024



Associação «Des Calories pour la Vie (Calorias para a vida)»
www.descaloriespouurlavie.ch