



**GALO VERDE
RECOMENDA**

*Só o quanto você
precisa...*

QUARENTA DIAS PARA...

- Experimentar coisas novas
- Modificar algo em conjunto
- Buscar outro jeito de viver
- Refletir e tomar decisões
- Preservar a Criação de Deus
- Jejuar por justiça climática

JEJUM DE QUARESMA POR JUSTIÇA CLIMÁTICA

**De Quarta-feira de Cinzas, 22 de fevereiro,
a Domingo de Páscoa, 09 de abril de 2023**

- Experimentar o que de fato é suficiente, levando uma vida digna que respeite a Criação de Deus.
- Agir com maior cuidado em relação à Criação e às demais criaturas do planeta.
- Abre a visão, prepara para a Páscoa e modifica o mundo e a mim mesmo.

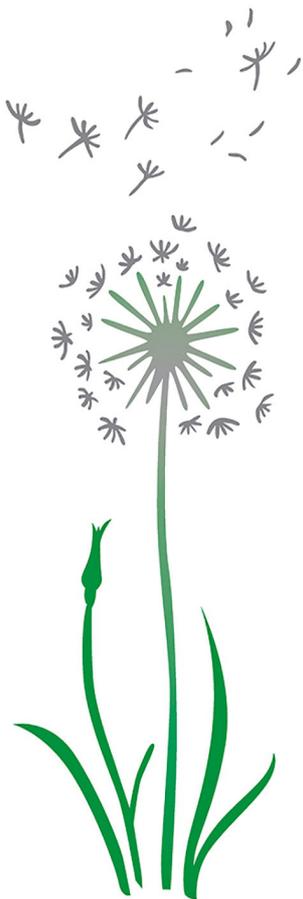
JEJUAR NA QUARESMA

A ação de jejum “**Só o quanto você precisa...**” está inserida na tradição cristã da prática de abstinência consciente no período da Quaresma, respeita o tempo da Paixão que antecede a Páscoa e liberta as pessoas para pensar e agir de outra maneira a partir de sua fé.

A motivação para esta ação de jejum na Quaresma é o agravamento do **aquecimento global** e as graves consequências das mudanças climáticas em curso no planeta. Os cientistas estão alertando há anos para os principais riscos. Por isso, cada vez mais pessoas estão preocupadas, protestando e reduzindo seu consumo pessoal e coletivo; governantes no mundo todo propõem medidas de redução dos impactos da ação humana sobre o clima. Também as igrejas se juntam a esta causa, solidarizando-se, por exemplo, com os jovens estudantes no mundo todo que protestam contra o aquecimento global, no movimento *Fridays for Future*.

As igrejas desejam uma “**ética do suficiente**”. Este jejum da Quaresma propõe diferentes maneiras práticas de exercitar tal ética, cuja ideia é que todas as pessoas tenham o suficiente para viver dignamente, sem ultrapassar limites ou desperdiçar. O objetivo é fazer você refletir sobre a medida justa do seu consumo e praticar o cuidado com a Criação. Nesse sentido, desejamos um tempo de Quaresma sob as bênçãos do Criador.

O que você pode fazer para adequar seu consumo à “ética do suficiente”, neste tempo de Quaresma de 2023? A seguir, damos algumas dicas bem concretas do que você pode fazer durante as sete semanas até a Páscoa.

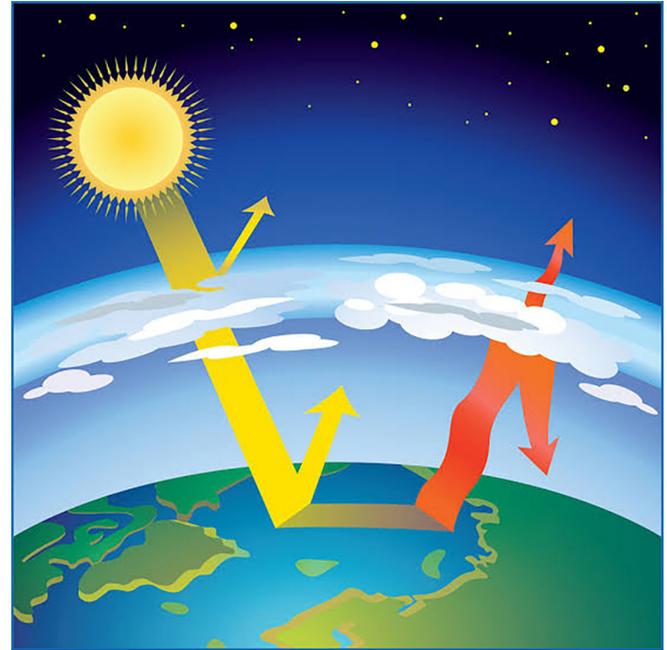


1ª SEMANA DA QUARESMA

Uma semana para reduzir sua **pegada ambiental**.

Tempo para exercitar um menor consumo de energia e diminuir suas emissões de CO₂ (os gases de efeito estufa), principal causa do **aquecimento global**:

- **Reduza o uso do ar-condicionado** (ligue o ar somente no ambiente em uso, na temperatura de 24 graus; abra as janelas no final da tarde, quando a temperatura cai lá fora; use *timer* à noite para desligar o aparelho de madrugada);
- **Reduza o consumo de energia elétrica** (desligue luzes e aparelhos em ambientes não usados; abra mão de ver TV; mude a regulagem da geladeira de *máximo* ou *médio* para *mínimo*);
- **Mude seus hábitos à mesa** (faça uma semana sem carne, com peixe ou pratos vegetarianos; compre alimentos em feiras de agricultura familiar, sem agrotóxicos).
- **Mude seus hábitos de consumo** (Não compre nada novo; conserte o que for possível).



Efeito estufa é um processo físico que ocorre quando uma parte da radiação infravermelha é emitida pela superfície terrestre e absorvida por determinados gases presentes na atmosfera, os chamados gases do efeito estufa. O CO₂ é o principal deles.

2ª SEMANA DA QUARESMA

Uma semana para avaliar as fontes de consumo de energia na casa ou apartamento, melhorando a **eficiência energética** da cozinha ao banheiro.

- **Livre-se de um eletrodoméstico supérfluo** na casa. Doe a quem não tem.
- **Verifique fontes de luz** que ainda não são LED e troque as lâmpadas.
- **Aumente o ar-condicionado em um grau** no quarto de dormir ou desligue-o. Você pode dormir sem cobertor.
- **Descongele o freezer e a geladeira**, reduzindo seu consumo.
- **Cogite implantar energia alternativa** (faça um projeto de placas fotovoltaicas e/ou de aquecimento solar para água quente).



3ª SEMANA DA QUARESMA

Uma semana para **reduzir o desperdício de alimentos**. O mundo desperdiça 33% de todos os alimentos produzidos, entre a lavoura e a mesa.

- **Maior cuidado na hora de comprar** (verifique validade, durabilidade e necessidade; não compre o que você não vai consumir já; evite estoques desnecessários);
- **Maior cuidado na hora de guardar** (embale bem as verduras para que não ressequem na geladeira; guarde sobras em potes adequados; verifique a validade dos produtos guardados para evitar perdas);
- **Faça um plano de consumo** (use primeiro os alimentos que podem perder-se; prepare suas próprias refeições e coma em casa);
- **Evite desperdício à mesa** (pegue somente o que vai comer; não deixe comida no prato).
- **Pratique compostagem** (cascas e sobras orgânicas em geral não são lixo; adote um sistema de compostagem para sua residência. Tem muitas dicas a respeito na internet).



4ª SEMANA DA QUARESMA

Uma semana para cuidar da **comunicação pessoal**. O Brasil tem mais celulares do que gente. Hora de verificar em sua casa o que pode ser alterado:

- **Organizar e descartar:** Quantos celulares há na casa e estão em uso e quantos estão na gaveta? (encaminhe para doação ou descarte correto);
- **Reduza seu tempo nas redes sociais** (planeje reduzir em uma hora por dia ou, se puder, reduza ainda mais);
- **Melhor ainda:** fique uma semana sem redes sociais (leia um livro ou visite uma pessoa que você não vê faz tempo).



5ª SEMANA DA QUARESMA

Uma semana para **exercitar mobilidade amiga da natureza**, usando menos o carro e mais a bicicleta ou o transporte público:

- **Deixe o carro na garagem** em distâncias menores do que três quilômetros. Ande mais de bicicleta e pratique saúde;
- **Vá de carona.** O carro nunca sai com uma só pessoa (planeje saídas com toda a família ou combine com o vizinho);
- **Nesta semana, não leve a família para a praia.** Diminua o engarrafamento nas rodovias ficando em casa; aproveite para relaxar e fugir do estresse.
- **Mantenha os limites de velocidade**, caso seja indispensável viajar (evita desperdício de combustível e aumenta a segurança);
- **Numa viagem indispensável**, posso evitar o avião e ir de ônibus?



6ª SEMANA DA QUARESMA

Uma semana para **viver sem plásticos**. Os plásticos estão em tudo: nos oceanos, lixões, esgotos; na sua casa, na água que você bebe e até na sua corrente sanguínea. Cada embalagem passa alguns minutos em sua mão e décadas na natureza:

- **Observe quanto plástico entra em sua casa** e faça um levantamento;
- **Rejeite sacolas plásticas** no supermercado ou em qualquer compra. Use sacola permanente para trazer suas compras para casa;
- **Canudo plástico, não!**
- **Evite embalar** o que já está embalado e compre produtos com menos embalagens;
- **Faça reciclagem** de plásticos;
- **Pratique a separação de resíduos** como um hábito. Não acredite em discursos que afirmam que isto não é importante. Se todos fizerem, será importante!

CANUDO PLÁSTICO

1 MINUTO
PARA FABRICAR

30 MINUTOS
DE USO

DÉCADAS
PARA DECOMPOR

500 MILHÕES
USADOS POR DIA

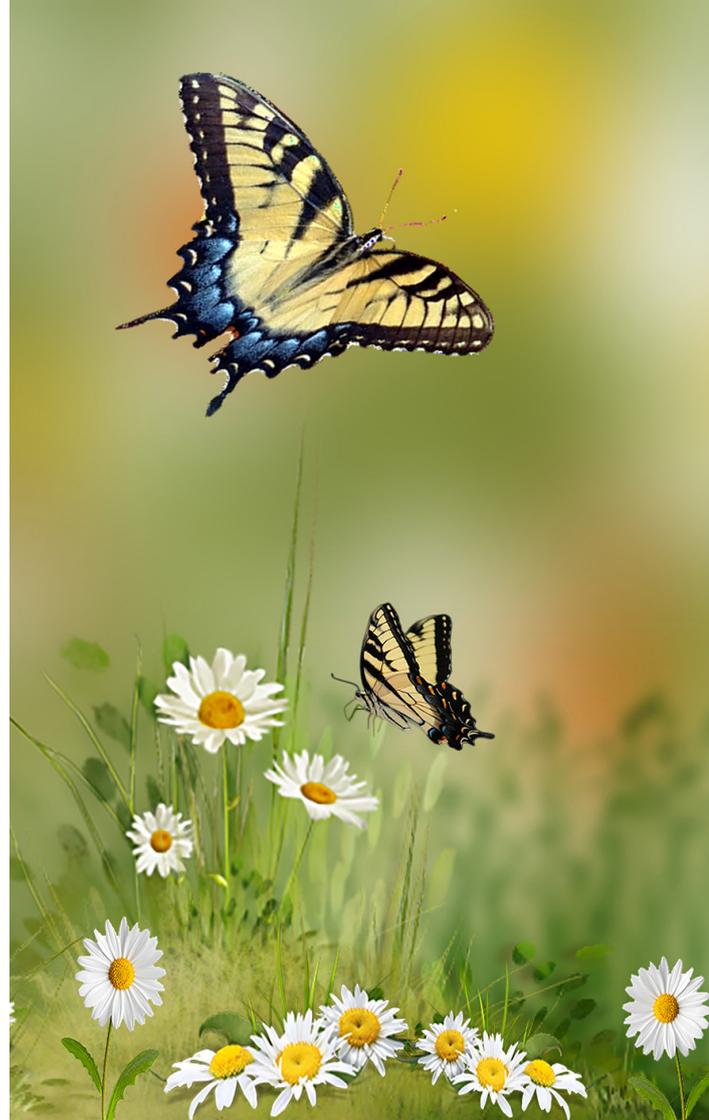
DIGA
NÃO



7ª SEMANA DA QUARESMA

No final desse tempo da Quaresma, em que nos dedicamos ao cuidado consciente da Criação de Deus, queremos celebrar a Páscoa e lembrar que **Jesus Cristo nos anima a mudanças**. Ele quer que nos tornemos uma bênção para todas as criaturas: pessoas, animais, plantas e o próprio planeta, que é um organismo vivo.

- **Organize um passeio em meio à natureza** com a família e amigos, para admirar e celebrar;
- **Faça uma avaliação das mudanças** que ocorreram em sua casa/família nesta Quaresma na relação com a natureza. Celebre o que conseguiram fazer;
- **Mantenha o hábito**. Escolha, dentre os exercícios feitos, quais você deseja tornar definitivos e faça uma lista de ações em que pretende continuar adotando a “ética do suficiente”;
- **Envolva-se na causa ambiental**. Busque mais informações e torne-se um/a militante;
- **Celebre a Ressurreição** de Jesus Cristo na Páscoa e adote como princípio para o seu dia a dia o cuidado com a vida e por sua preservação.



IMPULSOS PARA REFLEXÃO

Leia Êxodo 16.11-18

*“Isso é o alimento que o Senhor está mandando para vocês comerem. Esta é a ordem que ele deu: Cada um de vocês deve juntar **só o quanto precisa** para comer, de acordo com o número de pessoas que houver na família, dois litros por pessoa.”*

O ato de jejuar é o alimento para a alma. Do mesmo modo como o alimento corporal dá forças, o jejum torna a alma mais forte e lhe dá asas capazes de elevá-la para refletir sobre as coisas celestiais.

Johannes Chrysostomus (350-407, foi Patriarca de Constantinopla)

“Não! Não é esse o jejum que eu quero. Eu quero que soltem aqueles que foram presos injustamente, que tirem de cima deles o peso que os faz sofrer, que ponham em liberdade os que estão sendo oprimidos, que acabem com todo tipo de escravidão. O jejum que me agrada é que vocês repartam a sua comida com os famintos, que recebam em casa os pobres que estão desabrigados, que deem roupas aos que não têm e que nunca deixem de socorrer os seus parentes.”

Isaias 58.6-7

Recomendado pelo

Programa Ambiental Galo Verde.

Adaptado para a realidade brasileira pelo Pastor Clovis Horst Lindner, a partir do material da **Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit** “*So viel du brauchst...*”, de diversas igrejas evangélicas na Alemanha.