



## Quaresma 2018: Um jejum do mal que provocamos à nossa casa comum

*“Sabeis qual é o jejum que eu aprecio? - diz o Senhor Deus: É romper as cadeias injustas, desatar as cordas do jugo, mandar embora livres os oprimidos, e quebrar toda espécie de jugo” (Isaiah 58:6)*

Como pessoas de fé, estimamos a criação de Deus e buscamos proteger aqueles que dela partilham, nossos irmãos e irmãs mais vulneráveis acima de tudo. Reconhecemos que nosso mau uso da criação causou trágicos e injustos sofrimentos a pessoas em todo o mundo.

Na *Laudato Si'*, sua carta sobre ecologia, endereçada a todas as pessoas de boa vontade, o Papa Francisco disse: “Esta irmã [a Terra] clama contra o mal que lhe provocamos por causa do uso irresponsável e do abuso dos bens que Deus nela colocou. Crescemos a pensar que éramos seus proprietários e dominadores, autorizados a saqueá-la.”(2)

Que nesta Quaresma, possamos nos arrepender. Que reflitamos sobre a forma como assumimos o nosso lugar na nossa casa comum e deixemos de causar mal à boa dádiva da criação.

Este material especial de Quaresma o guiará ao arrependimento pelo dano que nós causamos e à abstenção de novos males. Ao longo destes 40 dias, tomaremos medidas que nos levarão a um novo relacionamento com o nosso Criador, nosso mundo e uns com os outros.

- Calendário da Quaresma para abstenção do mal provocado ao meio ambiente, com ações e testemunhos globais para cada dia. Online [aqui](#), versão completa para impressão [aqui](#), boletim [aqui](#)
- Publicações no blog para oferecer maior contexto e reflexão sobre as ações diárias. Online [aqui](#), versão completa para impressão [aqui](#)
- Guia discursivo semanal para que as paróquias ponderem sobre como o Espírito Santo as está conduzindo a melhorar suas práticas em relação ao descarte, energia, alimentos, água e apreciação da natureza: [Guia 1](#), [Guia 2](#)

Enquanto avançamos para a Semana Santa, regozijemo-nos na esperança de novos começos. Como a declaração de Crise e Compromisso da Comunhão Anglicana sobre o meio ambiente afirma: “O chamado para que vejamos como novos olhos não nos é novidade, sua voz está nas escrituras; está presente na história da criação quando o ser *parte da* criação, em vez de *à parte* da criação, é deixado abundantemente claro.”

Rezemos para entrar no período de Quaresma nesse espírito, arrependidos da nossa negligência e comprometidos a viver segundo a vontade do Criador.



## Guia discursivo para a Quarta-feira de Cinzas

*“Pergunta, pois, aos animais e eles te ensinarão; às aves do céu e elas te instruirão. Fala {aos répteis} da terra, e eles te responderão, e aos peixes do mar, e eles te darão lições. Entre todos esses seres quem não sabe que a mão de Deus fez tudo isso, ele que tem em mãos a alma de tudo o que vive, é o sopro de vida de todos os humanos?” (Jó 12:7-10)*

*“O aquecimento do sistema climático é inequívoco, e desde os anos 1950, muitas das mudanças observadas são sem precedentes ao longo de décadas e milênios. A atmosfera e o oceano se aqueceram, as quantidades de neve e gelo têm diminuído e o nível do mar subiu.” (Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas, IPCC)*

*“Nunca maltratamos e ferimos a nossa casa comum como nos últimos dois séculos.” (Papa Francisco, Laudato Si’, 53)*

Enquanto entramos no período de Quaresma, um tempo de jejum, arrependimento e oração, tiremos um momento para refletir sobre como podemos nos arrepender do mal que causamos à criação de Deus.

Neste momento, as mudanças climáticas provocadas pelo homem estão contribuindo para o aumento da fome, da sede, das doenças e dos conflitos em todo o mundo. Incontáveis quantidades de espécies estão ficando extintas. Nossas terras, águas e ar estão poluídos.

A criação nos foi dada como um presente. Contudo, não estamos cuidando desse presente, e a família humana está sofrendo por isso.

Nós o convidamos a discutir as seguintes questões em grupo:

1. Reflitamos por alguns instantes sobre aquilo do que, de fato, cuidamos.

- Nós cuidamos bem do que nos é precioso.
- Nós cuidamos bem do que nos é necessário.
- Nós cuidamos bem daquilo que é necessário aos nossos entes queridos.
- Nós cuidamos bem de presentes especiais.

¿Será que a criação, com tudo o que ela oferece, se encaixa nessas descrições? ¿E quanto aos nossos irmão e irmãs em todo o mundo, particularmente aqueles que são mais vulneráveis às mudanças climáticas? O que nos leva a tratar a criação de uma forma diferente daquela com a qual tratamos as coisas de que precisamos e as quais amamos?

2. Como os nossos hábitos e estilos de vida estão detendo o nosso amor por toda a família humana e comunidade de criação?

3. Quais compromissos podemos assumir durante o período de Quaresma para demonstrar penitência e deixar de ferir a criação?

*Com agradecimentos a James E. Hug, SJ*



## Uma oração de gratidão pela criação

Deus do universo,

Graças Vos damos por Suas muitas boas dádivas -

Pela beleza da Criação, com seus ricos e variados frutos,

Pela límpida água e o fresco ar, pelo alimento e abrigo, os animais e as plantas.

Perdoai-nos pelas vezes em que não demos valor aos recursos desta terra

E desperdiçamos aquilo que nos destes.

Transforme nossos corações e mentes

Para que aprendamos a cuidar e repartir,

A tratar a terra com gentileza e amor,

Respeitando todas as coisas vivas.

Pedimos por todos os que sofrem por culpa do nosso desperdício, avareza e indiferença,

E rezamos para chegue o dia em que todos tenham alimento o bastante e água limpa.

Ajude-nos a respeitar o direito de todos os povos e todas as espécies

E ajude-nos a partilhar, de coração, as nossas dádivas.

Hoje e sempre. Amém.

*- Fiona Murdoch, Eco-Congregação da Irlanda*



## Guia discursivo para o Domingo de Ramos

*“Saíram-lhe ao encontro com ramos de palmas, exclamando: Hosana! Bendito o que vem em nome do Senhor, o rei de Israel! Tendo Jesus encontrado um jumentinho, montou nele, segundo o que está escrito: Não temas, filha de Sião, eis que vem o teu rei montado num filho de jumenta.” (John 12:13-15)*

*“[O meio ambiente] encontra-se melhor, mas é necessário uma maior ambição” (ex-chefe de Mudanças Climáticas da ONU, Christiana Figueres)*

*“Surge, assim, um grande desafio cultural, espiritual e educativo que implicará longos processos de regeneração.” (Papa Francisco, Laudato Si’, 202)*

Hoje, celebramos a chegada de Jesus a Jerusalém. Montado em um humilde jumento, passou por um chão coberto de folhas de palmeira.

As dádivas da criação são essenciais para a história do Domingo de Ramos. Damos graças à presença da criação em tudo o que fazemos e aproveitamos esse momento para refletir sobre o nosso papel no cuidado da criação.

Durante o período de Quaresma, consideramos profundamente as formas como cuidamos da criação, questionando se elas são justas. Reconhecemos que pecamos contra o Criador. Que fizemos mau uso da boa dádiva da criação e a tratamos como algo que podemos destruir. Como consequência, nossos irmãos e irmãs sofrem.

Nós nos comprometemos a parar de causar mal à criação e a todos aqueles que partilham dela. Hoje, rezamos para que o nosso compromisso se aprofunde. Assim como Jesus prosseguiu para Jerusalém, mesmo sabendo que um sacrifício muito maior lhe seria exigido, hoje também avançamos em nossas novas formas de habitar a criação, sabendo que sempre há mais espaço para crescemos em justiça.

*Nós o convidamos a discutir estas questões em grupo:*

1. De quais hábitos que ferem a criação você abriu mão durante a Quaresma?
2. Como a prática de uma vida mais simples o ajudou a crescer espiritualmente?
3. Como você pode continuar se aprofundando neste compromisso de viver com simplicidade após a Quaresma? Você pode assumir o compromisso de dividir a sua experiência com outra pessoa?

*Com agradecimentos a James E. Hug, S.J.*




## **Uma oração de perseverança e renovação**

Ó, Deus, cujo Espírito se move sobre as águas,  
lembramo-nos daqueles que vivem em meio à seca ou enchentes,  
cuja colheita não é suficiente ou sequer existe.  
Hoje, eles semeiam em lágrimas:  
mas logo colherão com júbilos de alegria.

Lembramo-nos daqueles cuja provisão de água é poluída por negligência ou necessidade,  
daqueles a quem a água leva enfermidade, veneno ou radiação,  
cujo dom da vida é amaldiçoado pela morte.  
Hoje, eles semeiam em lágrimas:  
mas logo colherão com júbilos de alegria.

Lembramo-nos de nós mesmos:  
Nós devastamos as águas e os frutos da terra,  
e não estamos dispostos a formar um círculo  
com os nossos irmãos e irmãos ao redor do mundo.  
E vos pedimos, Misericordioso Criador,  
que vertam suas lágrimas  
e logo possamos todos colher com júbilos de alegria.

*Episcopal Ecological Network  
(Rede Episcopal Ecológica)*

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
3 Preparação	4 	5	FEVEREIRO 14 Quarta-feira de Cinzas	15 Lamente-se A medida que entramos no período da Quaresma, reflita sobre o grande lamento da criação e aqueles que compartilham dessa dor. Reze com as pessoas em todo o mundo. Criador, abra o meu coração à dor da criação.	16 Conecte-se O período de Quaresma é um momento para meditar sobre o sacrifício de Jesus. Reze com as pessoas em todo o mundo: Criador, deixe-me ouvir o choro daqueles que sofrem pela maneira como eu vivo com a sua criação.	17 Comprometa-se Durante a Quaresma, nos comprometemos a viver com mais retidão. Reze com as pessoas em todo o mundo: Criador, dê-me forças para viver em harmonia com a sua criação.
18 Lixo	19 Use a sua própria garrafa de plástico. As garrafas plásticas de água e outros utensílios descartáveis demoram milhares de anos para se decompor. Comprometa-se a usar seus próprios talheres fora da casa.	20 Assuma a responsabilidade. Faça uma lista dos itens que você costuma jogar no lixo. Identifique aqueles que você pode eliminar dos seus hábitos diários.	21 Reduza o desperdício de alimentos. Compre apenas o alimento de que você precisa. Coma ou doe todos os alimentos que você comprar.	22 Coloque o lixo no lugar certo. Quando produzir algum lixo, descarte-o corretamente. Se não houver nenhuma lixeira por perto, coloque o lixo na bolsa ou no bolso até encontrar uma lata de lixo.	23 Evite o plástico. Leve uma sacola pequena no bolso ou na bolsa para compras inesperadas, e sempre vá ao mercado com a sua sacola reutilizável.	24 Recicle. A reciclagem evita a poluição oceânica que é tão nociva. É possível reciclar vidro, plástico, papel e alumínio em muitos locais. Se não houver pontos de reciclagem na sua região, entre em contato com as autoridades municipais e peça para disponibilizarem esse serviço.
25 Alimento	26 Nutra a natureza no seu jardim. Evite os fertilizantes químicos e os produtos químicos, pois, a longo prazo, causam graves danos ao solo e às águas. Em vez disso, fertilize com manta, composto e estrume, e adote métodos naturais para eliminar as pragas.	27 Experimente os orgânicos. Compre produtos cultivados organicamente, que são produzidos sem os pesticidas e fertilizantes mais nocivos.	28 Opte pela compaixão. Toda a criação de Deus merece respeito. Escolha carnes, ovos e laticínios produzidos de forma ética e sustentável.	MARÇO 1 Coma alimentos locais e naturais da sua região. Os alimentos cultivados perto de casa são produzidos de acordo com a estação, mantendo os ritmos da criação. Os alimentos naturais à sua região preservam a cadeia de vida local. Esses alimentos também ajudarão os produtores de menor escala.	2 Coma menos carne. Nossa tradição inclui um dia por semana sem carne. Renove essa tradição para proteger a Terra das enormes emissões de gases do efeito estufa e do desmatamento causado pela produção comercial de gado.	3 Faça compostagem. Os restos de alimentos constituem uma grande parcela do material presente nos aterros sanitários, onde apodrecem e geram metano, um potente gás causador do efeito de estufa. Faça compostagem em casa e na sua paróquia para fortalecer o solo e diminuir os gases do efeito de estufa.
4 Energia	5 Instale LEDs. Aumentar a eficiência energética é o primeiro passo para administrar os recursos que nos foram dados. Substitua as lâmpadas incandescentes por LEDs eficientes e duradouros.	6 Conserve. Nem a bênção da energia abundante nem os combustíveis poluentes que, muitas vezes, a tornam possível devem ser tomados como garantidos. Coloque os dispositivos grandes, como refrigeradores e aquecedores de água, na potência mais baixa possível. Desligue tudo o que puder quando não estiver usando.	7 Opte pelo renovável. Comprometa-se a obter algum item solar em 2018. Pode ser uma luminária solar, um carregador solar para o seu celular ou painéis solares para a sua casa ou paróquia.	8 Enxergue além da conta de luz. A forma como a eletricidade é gerada na sua região terá consequências por várias gerações. Descubra como a eletricidade é produzida na sua região.	9 Ajuste o seu termostato. Ares condicionados e aquecedores consomem muita energia. Ajuste-os o melhor possível em solidariedade a seus irmãos e irmãs em todo o mundo.	10 Opte por um transporte inteligente. Além de contribuir para as mudanças climáticas, a queima de gasolina e diesel polui o ar. Reveze a carona, use transporte público, caminhe ou pedale sempre que possível. Se o carro for a única opção, dirija com consciência a fim de aumentar a eficiência do combustível.
11 Água	12 Tome banhos mais curtos. Marque quanto tempo você demora no banho. Estabeleça o objetivo de reduzir esse tempo e use um alarme para não ultrapassar o limite.	13 Reutilize a água do banho para dar descarga. Use um balde para reter a água do chuveiro e reutilize-a mais tarde para dar descarga.	14 Tenha perspectiva. 4 de 10 pessoas em todo o mundo não têm água suficiente, um valor que começa com 50 litros por pessoa, por dia. Observe a sua conta de água e avalie como o seu consumo se compara ao de outras pessoas ao redor do mundo.	15 Lave a louça com sabedoria. Reutilize a água parada na pia para esfregar os resíduos de alimentos.	16 Pratique a agroecologia no uso da água. Irrigue o seu jardim à noite ou no início da manhã, quando a água evapora menos. Use uma mangueira microperfurada em vez de ponteiros grandes. Cultive espécies que se adaptem às chuvas naturais da sua região.	17 Diminua o fluxo de água. A maioria das torneiras e chuveiros permite uma passagem de água muito maior do que a necessária para a tarefa em questão. Instale ponteiros para diminuir o fluxo de água e limitar o consumo sem sacrificar sua função.
18 Contemplação da natureza	19 Celebre de uma nova maneira. Planeje um passeio em meio à natureza no dia de Páscoa, para se alegrar com a criação e não no consumo.	20 Medite sobre o dom da criação. Faça uma caminhada ao ar livre, contemple as plantas em sua casa ou simplesmente feche os olhos e concentre-se na sensação do sol e do vento na sua pele.	21 Capture a sua alegria na criação. Comece um diário, semanário ou projeto de fotografia para refletir sobre como a criação fortalece o seu espírito, como você a vê mudando e como a protegerá.	22 Ajude os outros a se conectarem. Peça ao seu pároco para conduzir uma caminhada ou meditação na natureza em sua paróquia.	23 Cante. As canções que louvam a bondade da criação podem ajudar você a se conectar com a alegria do criador. Cante uma canção sobre a criação que pertença ao hinário da sua paróquia ou à tradição da sua família.	24 Prometa cuidar da criação. Prometa rezar, agir e advogar pela criação. Saiba mais em <a href="http://LiveLaudatoSi.org">LiveLaudatoSi.org</a>



## 2018 GUIA DE REFLEXÃO DIÁRIO

15 de Fevereiro



"Como todos os indígenas de Fiji, atribuo minha identidade e o sentimento de pertencimento à vanua (terra). Hoje, a terra a qual pertencemos está em crise. A fonte da minha identidade se vê ameaçada pelas imensas mudanças que são provocadas pelas alterações climáticas.

A cada ano que passa, aumenta-se o nível dos mares, e os eventos climáticos se tornam mais extremos, mais frequentes e mais mortíferos. Estamos trabalhando para defender um futuro que não é nosso, mas dos nossos filhos. Se tivermos uma só mente, um só coração e um só espírito, poderemos desafiar os líderes e os tomadores de decisão a trabalhar eficientemente para colocar um fim na calamidade que certamente nos espera se continuarmos cegamente por esta estrada".

**-Bispo. Api, Fiji**

**Lamente-se:** À medida que entramos no período da Quaresma, reflita sobre o grande lamento da criação e aqueles que compartilham dessa dor. Reze com as pessoas em todo o mundo: Criador, abra o meu coração à dor da sua criação.

### Reflexão:

Lamentemos a destruição da criação de Deus e toda a dor causada. O arquipélago de Fiji é um exemplo perfeito de como os danos à criação fere a família humana.

Fiji está [particularmente exposta](#) aos efeitos das mudanças climáticas. Por se tratar de um grupo de ilhas de baixa altitude, é vulnerável ao aumento do nível do mar, o qual está associado ao aquecimento global. Os mares que se elevam trazem consigo água salgada às terras agrícolas, atrapalhando a agricultura. Mares mais altos e surtos de tempestades também provocam inundações, obrigando famílias inteiras a deixarem seus lares.

Devido a essas vulnerabilidades, toda a aldeia de Vunidogoloa, em Fiji, já foi relocada. A nação está se preparando para novas mudanças em massa e criou a designação legal de "refugiado climático" para acomodar a onda esperada de migrantes internos.

Apesar da incerteza enfrentada, o povo de Fiji estendeu seus braços aos vizinhos que correm riscos ainda maiores. Os habitantes da nação vizinha de Kiribati compraram 20 quilômetros quadrados de terra em Fiji. Eles planejam relocar a nação quando as mudanças climáticas tornarem sua terra inabitável.

Mesmo que lamentemos a perda da terra e o modo de vida em Fiji, damos graças pelo favor e cordialidade dos fijianos, e pela misericórdia de Deus, que sempre acolhe o nosso arrependimento.

Nós o convidamos a lamentar. Reflita sobre como seria perder sua casa e ser forçado a deixar seu país. Reze por todos os refugiados climáticos.

*"Como está abandonada a cidade tão povoada! Assemelha-se a uma viúva a grande entre as nações. Rainha entre as províncias, ficou sujeita ao tributo." (Lamentações 1:1)*

*"É graças ao Senhor que não fomos aniquilados, porque não se esgotou sua piedade. Cada manhã ele se manifesta e grande é sua fidelidade." (Lamentações 3:22-23)*





16 de Fevereiro



"Todos os dias, acordo com montes de sujeira em toda a minha vizinhança escoando para uma nascente próxima e pilhas de garrafas de plástico nas sarjetas e nas terras de cultivo. Todos os dias, os agricultores se queixam de sua má colheita, e a fome continua aumentando. Por quanto tempo devemos continuar chorando quando todos nós podemos tornar a Terra um lugar melhor? O futuro depende das nossas ações de hoje. Juntos podemos reduzir as mudanças climáticas".

-Azwini Ngum Nkwah, Camerún

**Conecte-se:** O período de Quaresma é um momento para meditar sobre o sacrifício de Jesus. Reze com as pessoas em todo o mundo: Criador, deixe-me ouvir o choro daqueles que sofrem pela maneira como eu vivo.

### Reflexão:

Reflitamos sobre os sacrifícios suportados pelos mais vulneráveis e provocados pelas mudanças climáticas.

No zona rural de Camarões, os efeitos das mudanças climáticas causadas pelo homem têm uma [consequência inesperada](#): menor acesso ao ensino superior. Os camaroneses que vivem nas zonas rurais possuem uma renda mensal de US\$ 40 a US\$ 50. A venda de cultivos próprios, como banana e mandioca, proporciona a essas famílias os meios para educar seus filhos e treiná-los para trabalhar nas cidades.

No entanto, o aumento das temperaturas e a diminuição das chuvas reduziram drasticamente a produção desses cultivos familiares. O resultado é a diminuição da renda, reduzindo o acesso à educação para a próxima geração camaronesa.

Meditemos sobre os sacrifícios que as famílias camaronesas estão passando como consequência das escolhas que fazemos em nossas próprias vidas. Consideremos como podemos sacrificar um pouco do nosso excesso de consumo em busca de um mundo mais justo.

Nós o convidamos a se conectar com pessoas que têm um histórico diferente do seu. Talvez a sua diocese tenha uma diocese irmã ou talvez os amigos de escola dos seus filhos tenham vindo do exterior. Reserve algum tempo para aprender como as mudanças climáticas afetam a região à qual você se encontra. Reze por relacionamentos mais profundos com aqueles que se radicaram nesse local.

*"Dou-vos um novo mandamento: Amai-vos uns aos outros. Como eu vos tenho amado, assim também vós deveis amar-vos uns aos outros. Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros." (John 13:34-35)*





## 17 de Fevereiro



“Existe um ditado na minha cultura Māori, que diz: ‘Ko te wai te ora ngā mea katoa’ e significa que a ‘água é o que dá vida a todas as coisas’. As mudanças climáticas ameaçam alterar tudo isso, pois afeta os padrões naturais dos nossos oceanos e a vida marinha neles. Como um povo do mar, dependemos desses recursos naturais para sustentar nossas famílias há gerações. O livro de Gênesis nos diz que somos os guardiões responsáveis por todos os seres vivos. Não desapontemos nosso Deus Criador”.

**-Jacynthia Murphy, Nueva Zelanda**

**Comprometa-se:** Durante a Quaresma, nos comprometemos a viver com mais retidão. Reze com as pessoas em todo o mundo: Criador, dê-me forças para viver em harmonia com a sua criação.

### Reflexão:

Comprometamo-nos a viver com simplicidade e em harmonia com a criação.

Em sua carta encíclica, *Laudato Si'*, que não foi dirigida apenas à Igreja Católica, mas a "todas as pessoas de boa vontade", o Papa Francisco escreveu que "Isto impede-nos de considerar a natureza como algo separado de nós ou como uma mera moldura da nossa vida. Estamos incluídos nela, somos parte dela e compenetramo-nos". (62, 139).

Cada um de nós está interligado com toda a criação, e cada um de nós depende dela. Desde fazendeiros a funcionários de escritório, os bens da criação tornam tudo o que fazemos possível. Os alimentos que comemos, a água que bebemos, o ar que respiramos: todos fazem parte da grande obra de Deus, assim como nós mesmos.

Quando reconhecemos que somos apenas um fio no tecido da criação de Deus, nos dedicamos a viver com retidão.

Nós o convidamos a se comprometer. Durante os próximos 40 dias, sugeriremos algumas ações para se abster do dano causado ao nosso lar comum. Encontre um diário ou outra forma de registrar esses compromissos com o seu estilo de vida. No final da Quaresma, veja as mudanças que você realizou e compartilhe-as com amigos e familiares.

*“Dai, pois, frutos de verdadeira penitência.” (Matt. 3:8)*



## 18 de Fevereiro

*Encaminhei-vos a uma terra de vergéis, para lhe comerdes os frutos e saborear-lhe os bens; tão logo chegastes, maculastes-me a terra; e transformastes minha herança em lugar que me causa horror.*  
(Jeremias 2:7)

## 19 de Fevereiro



"O lixo plástico está invadindo o mar. Nós o vemos flutuando. É difícil entender como a vida marinha sobrevive assim. Até as crianças sofrem com a poluição do nosso mar e da nossa terra"

-Jocina Manuel, Angola

**Use a sua própria garrafa de plástico.** As garrafas plásticas de água e outros utensílios descartáveis demoram milhares de anos para se decompor. Comprometa-se a usar seus próprios talheres fora da casa.

### Reflexão:

Os [fatos](#) as garrafas de plástico são trágicos.

- Em todo o mundo, as pessoas compram um total de 1 milhão de garrafas de plástico *por minuto*.
- 91% delas não são reciclados.
- Uma garrafa de plástico demora em média 400 anos para se decompor.

Deixar de comprar água e levar uma garrafa reutilizável com você são boas maneiras de eliminar um pouco do lixo plástico. Carregar uma garrafa de água reutilizável com você também é um testemunho diário do cuidado com a criação, uma disciplina que o firma na sua fé.

Reze ao encher sua garrafa:

*Deus criador, dou-lhe graças pela benção da água. Ajude-me a administrá-la bem e a cuidar da sua criação em tudo o que eu fizer hoje. Amém.*



20 de Fevereiro



"A Austrália é um país onde temos uma qualidade de vida incrivelmente alta, por isso estamos tão protegidos dos piores impactos das mudanças climáticas. Somos muito mais propensos a ser responsáveis pelas mudanças climáticas do que a sentir seus efeitos. Isso é incrivelmente injusto. Nós cresceremos em espírito quando assumirmos a responsabilidade pelos problemas ambientais que causamos".

-Tess Corkish, Australia

**Assuma a responsabilidade.** Faça uma lista dos itens que você costuma jogar no lixo. Identifique aqueles que você pode eliminar dos seus hábitos diários.

### Reflexão:

Estudos demonstram que elaborar um plano escrito para as mudanças que você deseja realizar aumenta a probabilidade de sucesso. Aplique esse princípio para reduzir a quantidade de lixo que você gera.

- Comece mantendo um diário por escrito dos itens que você descarta.
- Identifique os itens que você costuma usar e que gostaria de eliminar.
- Escreva um plano sobre como você mudará os seus hábitos de descarte.
- Verifique seu planos após uma ou duas semanas para avaliar o seu progresso.

Como título para o seu registro, anote esta [declaração](#) para inspirá-lo e guiá-lo:

*"Assuma um sério compromisso de respeitar e proteger a criação, de ser atencioso com cada pessoa e de combater a cultura do descarte".*



21 de Fevereiro



"O desperdício de alimentos enfraquece a segurança alimentar. Nos Estados Unidos, por exemplo, desperdiçamos uma quantidade inimaginável de comida. Quarenta por cento de toda a produção nos Estados Unidos são descartados, enquanto que, em todo o mundo, 805 milhões de pessoas dormem com fome todas as noites. Estabeleci para mim o objetivo de comprar somente os alimentos de que eu necessito e consumir tudo. É bom saber que estou fazendo a coisa certa."

Daniel Blackman, USA

**Reduza o desperdício de alimentos.** Compre apenas o alimento de que você precisar. Coma ou doe todos os alimentos que você comprar.

### Reflexão:

Aproximadamente [um terço](#) dos alimentos produzidos para consumo humano se perde ou é desperdiçado todos os anos, de acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura.

Embora essa perda ocorra em todas as partes, sua distribuição não é uniforme. Os consumidores em países ricos *desperdiçam* uma quantidade de alimentos equivalente a toda a *produção* líquida da África subsaariana.

Os motivos que levam ao desperdício de alimentos variam por região. Nos países em desenvolvimento, a maior parte do desperdício ocorre antes que o alimento chegue ao consumidor, e é consequência de desafios estruturais como má refrigeração, estradas ruins e falta de coordenação entre os produtores. Nos países mais desenvolvidos, a maioria dos desperdícios ocorre nos estabelecimentos comerciais, onde se valoriza muito uma aparência impecável, e na casa dos consumidores, onde grande parte dos alimentos comprados são descartados.

Caso ocorra desperdício na sua casa, considere as seguintes formas de reduzi-lo:

- Reduza a quantidade de comida que você compra.
- Não compre mais nada até que todos os alimentos que você tenha sejam comidos.
- Use todas as partes dos alimentos que você comprar.
- Faça compostagem com todos os alimentos que você não for capaz de usar.
- Converse com os comerciantes locais sobre possíveis formas de reduzir o desperdício.



22 de Fevereiro



"É comum ver lixo em São Francisco. Não há latas de lixo suficientes em certas áreas. Adotei o hábito de levar meu lixo comigo se não houver uma lixeira disponível. Estou ajudando a minha cidade e, se todos fizessem o mesmo, isso promoveria uma grande diferença".

Sri Vani Yerramilli, USA

**Coloque o lixo no lugar certo.** Quando produzir algum lixo, descarte-o corretamente. Se não houver nenhuma lixeira por perto, coloque o lixo na bolsa ou no bolso até encontrar uma lata de lixo.

### Reflexão:

A maior parte do lixo que os seres humanos jogam no chão vai parar no esgoto, a partir de onde, eventualmente, chegará ao oceano. O plástico representa a maior parcela de lixo marinho, e a quantidade de plástico no oceano está aumentando.

De acordo com a Convenção da ONU sobre Biodiversidade, o lixo plástico [mais afeta](#) as espécies de leões marinhos, focas, tartarugas, baleias e aves.

Quando esses animais encontram plástico nas águas onde vivem, muitas vezes se emaranham nele e ficam incapazes de se mover. Eles, então, morrem lentamente por fome.

Por outro lado, alguns animais que não terminam presos comem o próprio plástico. Eles correm o risco de sufocarem com os pedaços maiores e rígidos. Todo o plástico engolido não é digerido, mas se acumula no estômago, dando uma falsa sensação de saciedade e levando novamente à morte dos animais por fome.

Elimine o lixo oceânico, reduzindo o uso de itens descartáveis, reciclando sempre que possível e fazendo o descarte correto dos itens restantes.

Se notar o acúmulo de lixo no chão em um determinado terreno, peça aos líderes locais para instalarem uma lixeira e realizarem a coleta regularmente. Em comunidades menores, um grupo de moradores e paroquianos pode assumir a tarefa como um projeto comunitário.

Com uma oração como [esta](#), reze por gratidão e pelo cuidado com a criação:

*Agradeço pela vida selvagem,  
pelos rios, oceanos e lagos,  
pelos desertos, arbustos e florestas.  
Mostrai-nos como cuidar de seu habitat  
e ensinaí-nos a tratar toda a sua criação com bondade,  
pois Tu a fizestes.  
Amém.*



23 de Fevereiro



"Eu vi uma vaca na rua comendo uma sacola de plástico. Isso partiu meu coração, e decidi organizar uma limpeza na minha cidade Mbabane".

-Mncedisi Masuku, Swaziland

**Evite o plástico.** Leve uma sacola pequena no bolso ou na bolsa para compras inesperadas, e sempre vá ao mercado com a sua sacola reutilizável.

### Reflexão:

Na [mensagem](#) do Papa Francisco em 2016 para o Dia Mundial de Oração pelo Cuidado da Criação, que também é celebrado pela Comunhão Anglicana, os membros do Conselho Mundial de Igrejas e muitas outras tradições de fé, o Papa renovou seu apelo de que "evitemos o uso de plástico".

Os plásticos são, na maioria das vezes, feitos de [combustíveis fósseis](#), especialmente petróleo bruto. Seu uso contínuo sustenta a indústria mais responsável pelas mudanças climáticas causadas pelo homem. Além disso, o lixo plástico está por toda parte e é prejudicial.

Responda ao chamado dos líderes de fé contra o plástico, identificando um ou dois usos que você pode eliminar da sua rotina diária ou estabelecendo o objetivo de evitar completamente o uso de plástico por um período de tempo determinado. Caso utilize algum plástico, não deixe de reciclá-lo.



24 de Fevereiro



"Dói-me ver a poluição que escoia pelos nossos rios e deságua no oceano, pois deveríamos abençoar a criação de Deus e fazê-la florescer - não esconder toda a sua maravilha e beleza debaixo de tanto lixo."

-Julio Reis, Portugal

**Recicle.** A reciclagem evita a poluição oceânica que é tão nociva. É possível reciclar vidro, plástico, papel e alumínio em muitos locais. Se não houver pontos de reciclagem na sua região, entre em contato com as autoridades municipais e peça para disponibilizarem esse serviço.

### Reflexão:

A reciclagem é o melhor fim que podemos dar aos materiais que extraímos da Terra. Se você ainda não tem o hábito de reciclar, procure saber quais pontos de reciclagem estão disponíveis na sua região e faça um plano com os membros da sua casa ou paróquia para reciclarem o máximo possível.

Se você já recicla, reserve tempo para uma celebração de oração na sua casa ou paróquia. Aproveite o momento para se alegrar no trabalho que você compartilha em defesa da criação e fique atento para não descartar nada que possa ser reciclado.

Para orientar suas conversas, reflita sobre [esta](#) declaração do ex-arcebispo de Canterbury, Rowan Williams:

*"Deus está envolvido na 'construção para durar', na criação de um mundo sustentável e de relações sustentáveis conosco, seres humanos. Ele não abandona a matéria das vidas humanas. Ele não joga tudo fora e começa de novo... Deus não descarta."*





## 25 de Fevereiro

*O Senhor Deus tomou o homem e colocou-o no jardim do Éden para cultivá-lo e guardá-lo. Deu-lhe este preceito:  
"Podes comer do fruto de todas as árvores do jardim"  
(Gênesis 2:15-16)*

## 26 de Fevereiro



*"No passado, a terra era tão fértil que nem precisávamos fertilizar duas vezes para colher alguma coisa. O que mudou? A terra continua a mesma, mas não conseguimos mais colher o suficiente."*

**-Charles Bakolo, Malawi**

**Nutra a natureza no seu jardim.** Evite os fertilizantes químicos e os produtos químicos, pois, a longo prazo, causam graves danos ao solo e às águas. Em vez disso, fertilize com manta, composto e estrume, e adote métodos naturais para eliminar as pragas

### Reflexão:

Um solo rico é a [base](#) para a boa produção de alimentos e um lindo exemplo da conexão de toda a vida em nossa casa comum. O solo é um ecossistema complexo de organismos e nutrientes, e a saúde desse sistema afeta consideravelmente as plantas que cultivamos nele. Um solo mais saudável é mais produtivo.

Aumente a saúde do solo, contribuindo com sua cadeia de vida. Adicione estrume, manta de folhas ou compostagem ao seu jardim. Esses métodos funcionam em conjunto com os sistemas naturais da criação, não contra eles, e podem ocasionar uma devotada reflexão sobre o trabalho de cuidar da terra de Deus.

Você pode recitar uma oração como [esta](#) para abençoar o cuidado pelo solo:

*Pedimos, Senhor, que abençoe o solo que nutre uma nova vida neste terreno e nesta comunidade. Ajude-nos a admirar os mistérios ainda não vistos da sua obra. Ajude-nos a apreciar o alimento de sua terra e usá-lo com sabedoria.*



27 de Fevereiro



“A beleza da Terra se encontra nas árvores, nas plantas e nos animais. Cultivar e plantar é revesti-la de beleza. Cultivar plantas, plantar vegetais e cuidar dos animais é preservar a vida, a beleza e a completude da criação. Sejamos pró-vida.”

-Lasarus Ngube, Namibia

**Experimente os orgânicos.** Compre produtos cultivados organicamente, que são produzidos sem os pesticidas e fertilizantes mais nocivos.

### Reflexão:

Os alimentos orgânicos são produzidos sem o uso dos pesticidas e fertilizantes mais nocivos. Os padrões orgânicos são regulamentados de acordo com cada país, e o [selo orgânico](#) é visto como um indicador confiável de que o alimento foi produzido de acordo com o padrão.

Comprar carnes, laticínios e cultivos orgânicos não serve apenas para reduzir as substâncias tóxicas em nossas terras e águas. Também envia um importante sinal aos mercados de que um grupo considerável de consumidores favorece a regulamentação e os cuidados com a criação.

Comprar alimentos orgânicos é um voto a favor dos sistemas humanos que preservam e protegem a criação.



28 de Fevereiro



“O confinamento causa extrema dor e sofrimento a bilhões de criaturas de Deus a cada ano. O confinamento também é um dos principais impulsionadores das mudanças climáticas e da degradação ambiental. Deus nos concedeu domínio sobre as outras espécies para ajudar a cuidar delas e protegê-las, e para tomar conta da nossa casa comum.”

-Frank Molteno, South Africa

**Opte pela compaixão.** Toda a criação de Deus merece respeito. Escolha carnes, ovos e laticínios produzidos de forma ética e sustentável.

### Reflexão:

A [Declaração](#) da Igreja Episcopal sobre o Tratamento Misericordioso e Humano das Criaturas de Deus diz que "A Tradição Cristã sustenta que Deus criou a Terra e tudo o que vive nela. Ensina que tudo o que Deus criou é "bom" e, além disso, que somos responsáveis pela boa administração da criação de Deus".

Do mesmo modo, o ensino católico enfatiza a ordem deixada por Deus para cuidarmos de toda a criação. O Catecismo da Igreja Católica [ensina](#) que “Os animais são criaturas de Deus. Deus envolve-os na sua solicitude providencial (157). Pelo simples fato de existirem, eles O bendizem e Lhe dão glória... É contrário à dignidade humana fazer sofrer inutilmente os animais e dispor indiscriminadamente das suas vidas.”

A escolha de carnes, laticínios e ovos produzidos eticamente pode trazer reflexão espiritual às suas refeições. Antes de comer, recite uma oração de bênção como [esta](#):

*Oh, Deus, que tudo criastes com sabedoria. Em sua bondade, fizestes-nos à sua imagem e concedestes-nos o cuidado sobre todos os outros seres viventes.*

*Estenda sua destra e permita que estes animais sirvam às nossas necessidades, e que sua generosidade nos recursos desta vida possam nos levar a buscar com mais confiança o objetivo da vida eterna.*

*Que Deus, criador dos animais desta terra como nosso auxílio, continue a nos proteger e sustentar por meio da graça trazida por suas bênção, agora e para sempre.*

*Amém.*



1º de Março



“O que mais me impressiona é que a maioria dos agricultores do meu estado está abandonando a agricultura para buscar trabalho assalariado, pois não têm clientes suficientes a fim de cultivar para a comunidade local.”

-Rhadhika Sri Paravastu, Índia

**Coma alimentos locais e naturais da sua região.** Os alimentos cultivados perto de casa são produzidos de acordo com a estação, mantendo os ritmos da criação. Os alimentos naturais à sua região preservam a cadeia de vida local. Esses alimentos também ajudarão os produtores de menor escala.

### Reflexão:

Comer alimentos locais e naturais da região incentiva a economia da sua comunidade a trabalhar segundo os ritmos da criação. Além disso, promove conexões entre as pessoas, visto que os consumidores buscam e encontram os agricultores entre os seus vizinhos.

As conexões com a natureza e vizinhos reforçam-se mutuamente.

Como o Papa Francisco disse na Laudato Si', sua carta encíclica sobre as mudanças climáticas e a criação, "Isto impede-nos de considerar a natureza como algo separado de nós ou como uma mera moldura da nossa vida... Não há duas crises separadas: uma ambiental e outra social; mas uma única e complexa crise sócio-ambiental." (139)

Adicionar alimentos locais e naturais da região à sua dieta é um passo a mais rumo a resolução dessas crises. Os alimentos locais são cultivados segundo a estação, sem a intervenção intensiva necessária para cultivar alimentos no verão durante o inverno ou vice-versa. Os alimentos naturais da região preenchem nichos importantes na cadeia de vida presente em sua região.

Conhecer os produtores locais desenvolve relações e constrói uma economia que sustenta a criação.



2 de Março



"Comecei a pensar em como os animais que comemos são tratados nos abatedouros. O resultado disso foi que me tornei vegana dez anos atrás. Fui ficando cada vez mais ciente de que comer menos carne é uma importante contribuição para salvar o planeta, e acabei virando uma ambientalista sem perceber."

-Kuzipa Nalwamba, Zambia

**Coma menos carne.** Nossa tradição inclui um dia por semana sem carne. Renove essa tradição para proteger a Terra das enormes emissões de gases do efeito estufa e do desmatamento causado pela produção comercial de gado.

### Reflexão:

A Quaresma [há muito](#) é marcada pela abstinência das refeições com carne vermelha, e tanto o ensino anglicano como o ensino católico incentivam um jejum semanal da carne. Essa prática espiritual, que ajuda a nos afastarmos da indulgência terrestre e comemorar a paixão de Cristo Jesus, também oferece benefícios práticos para a criação.

Muitas pessoas se surpreendem ao saber que a produção de gado contribui consideravelmente para a mudança climática. A ONU [estima](#) uma contribuição de aproximadamente 14% em todas as emissões de gases do efeito de estufa causadas pelo homem.

Existem várias razões para isso. Uma delas é que o gado criado em operações industriais precisa ser alimentado, e é preciso muito combustível fóssil para cultivar e processar todo esse grão e outros alimentos. Outra razão é porque os ruminantes, como as vacas, produzem grandes quantidades de gás metano à medida que fazem digestão.

Muitas tradições culturais contam com deliciosas refeições vegetarianas. Cozinhar uma dessas receitas todas as sextas-feiras da Quaresma e pelo menos uma vez por semana ao longo do ano é uma boa maneira de preservar a herança da nossa fé e proteger a criação.



3 de Março



"Eu amo jardinagem; é uma das minhas formas preferidas de relaxar e também de ser criativa. Eu faço compostagem para reduzir o lixo, enriquecer o solo, ter plantas mais saudáveis e obter mais rendimentos. Fico satisfeita em obedecer ao mandamento de Deus para cuidar da terra."

-Roselyn Kareithi, Tanzania

**Faça compostagem.** Os restos de alimentos constituem uma grande parcela do material presente nos aterros sanitários, onde apodrecem e geram metano, um potente gás causador do efeito de estufa. Faça compostagem em casa e na sua paróquia para fortalecer o solo e diminuir os gases do efeito de estufa.

### Reflexão:

A compostagem é um excelente método para eliminar o desperdício de alimentos enquanto se promove a saúde do solo. Na compostagem, os restos de comida são combinados com outros resíduos orgânicos, como folhas soltas, jornais ou sacos de papel, e arejados durante a decomposição.

O resultado é uma terra rica e escura que pode ser adicionada a um jardim ou vasos de plantas. Além de beneficiar o solo, este método de descarte de alimentos evita os gases de efeito estufa que seriam criados pelos alimentos se decompõem em um aterro sanitário. Em vez de gerar um subproduto nocivo, o composto contribui para a cadeia de vida na criação de Deus.

[Aqui](#) você encontra instruções para montar uma pilha de compostagem.

Se a sua paróquia ou escola paroquial não tiver uma composteira, incentive seu líder a criar uma. Escreva um e-mail para o responsável dizendo algo assim:

*"Caro [nome], tenho aprendido mais sobre a perspectiva da nossa fé quanto à criação, e percebo que cuidar da Terra é parte importante do nosso chamado para servir o Criador. Cumprindo a minha parte, instalei um recipiente para compostagem em casa. Eu acho que a compostagem também seria uma boa opção para [nome da instituição]. Protegeria a nossa casa comum, estimularia a participação dos paroquianos e seria um bom exemplo da vivência da nossa fé. Eu ficaria muito feliz em ajudar a criar e manter essa prática. Você teria alguns minutos para discutir essa ideia?"*



## 4 de Março

*Deus criou o homem à sua imagem; criou-o à imagem de Deus, criou o homem e a mulher. Deus os abençoou: "Frutificai, disse ele, e multiplicai-vos, enchei a terra e submetei-a. Dominai sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus e sobre todos os animais que se arrastam sobre a terra.. (Gênesis 1:27-28)*

## 5 de Março



"Quando Moçambique foi dizimado por inundações em 2000, o ocorrido foi chamado de desastre natural. Alguns de nós, em Londres, pensamos diferente. Nossas preces se encheram de determinação para mudar nossas escolhas quanto ao uso da energia, reduzindo a nossa contribuição para a mudança climática pelo bem da criação divina."

-John Hawkins, England

**Instale LEDs.** Aumentar a eficiência energética é o primeiro passo para administrar os recursos que nos foram dados. Substitua as lâmpadas incandescentes por LEDs eficientes e duradouros.

### Reflexão:

A maioria dos prédios que vemos no nosso dia-a-dia são iluminados artificialmente. Alterar o tipo de lâmpada que usamos é um pequeno gesto que, em conjunto, faz uma grande diferença.

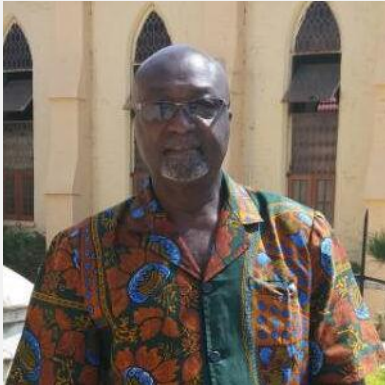
As lâmpadas LED geram luz através de diodos emissores de luz, em vez da queima de filamentos, como é o caso das lâmpadas incandescentes convencionais. Como resultado, elas são muito mais eficientes. Na verdade, a lâmpada LED usa, em média, cerca de [75% menos](#) energia do que uma lâmpada convencional.

Evitar o excesso de energia, por sua vez, reduz os combustíveis queimados para produzi-la. Fazer a transição das lâmpadas incandescentes ou fluorescentes para o LED é uma maneira fácil, mas impactante, de economizar energia e proteger o clima que todos compartilhamos.





6 de Março



"A pobreza energética é a ruína das nossas vidas aqui na Gâmbia. As quedas de luz diárias afetam todos os aspectos das nossas vidas. Não podemos conservar alimentos nem administrar os nossos negócios. Nossos filhos não podem estudar apropriadamente; a segurança é um problema; nossos hospitais não podem funcionar corretamente, e a lista continua. Solucionar o problema de energia precisa ser a nossa maior prioridade, e o foco tem que estar nas energias renováveis."

-Amb Crispin Grey-Johnson, Gambia

**Conserve.** Nem a bênção da energia abundante nem os combustíveis poluentes que, muitas vezes, a tornam possível devem ser tomados como garantidos. Coloque os dispositivos grandes, como refrigeradores e aquecedores de água, na potência mais baixa possível. Desligue tudo o que puder quando não estiver usando.

### Reflexão:

Os equipamentos elétricos geram muito desperdício em casa, no trabalho ou na paróquia. Modificar o uso desses aparelhos a fim de reduzir o consumo de energia é uma boa maneira de proteger a criação.

Sempre use o aquecedor de água e a máquina de lavar louça da forma mais eficiente possível. Apague as luzes, desligue a televisão, computadores, impressoras, roteadores e qualquer outra coisa que tenha um interruptor ou botão de desligar sempre que não estiver usando.

Todos os membros da sua casa ou trabalho devem participar das novas práticas para que elas surtam efeito. Conversar sobre o chamado da nossa fé de proteger a criação é uma boa oportunidade para refletir sobre os valores que você compartilha enquanto faz planos para economizar energia.

Para guiar a sua conversa, recite uma oração como [esta](#):

*Abençoado seja Deus, cujo poder criou a Terra e cuja providência a sustenta. Deus nos deu a terra para cultivo, para que colhêssemos seus frutos, que sustentam a vida. Enquanto agradecemos a Deus por sua generosidade, aprendamos também, como nos ensina o Evangelho, a buscar primeiro o caminho de santidade de Deus: e todas as demais coisas nos serão acrescentadas.*



7 de Março



"A mineração de carvão na Austrália representa um problema ambiental e social para as comunidades locais e nacionais. As cidades não apenas são realocadas com a chegada da mineração como a falsa economia gerada pelo crescimento rápido da atividade geralmente diminui a cultura, a economia e comunidade no fim. Eu vi esses impactos enquanto viajava pela Austrália, o que me causou enorme ansiedade e preocupação."

-Jamee Lee Callard, Australia

**Opte pelo renovável.** Comprometa-se a obter algum item solar em 2018. Pode ser uma luminária solar, um carregador solar para o seu celular ou painéis solares para a sua casa ou paróquia.

### Reflexão:

A energia solar é uma maneira limpa, segura e acessível de gerar energia. Instalar painéis solares no telhado ou no jardim da sua casa ou paróquia é uma ótima maneira de reduzir sua contribuição para as mudanças climáticas e proteger a criação. Alguns financiamentos especiais, disponíveis na sua localidade, podem tornar esse investimento mais viável. Reserve algum tempo para descobrir quais opções estão disponíveis na sua região.

Se não for possível fazer uma instalação completa, uma boa alternativa são os painéis específicos para determinados equipamentos. Um carregador solar para celulares ou computadores, uma luminária solar ou um gerador pequeno que captura a energia do sol para alimentar os equipamentos que usamos no cotidiano.

Independentemente de como decidir incorporar a energia solar como uma escolha energética, você acabará reduzindo a sua dependência pelos combustíveis fósseis. Essa é uma expressão do chamado da nossa fé para amarmos o nosso próximo, protegendo-o das mudanças climáticas.

Como o arcebispo de Canterbury, Justin Welby, disse: "Responder às mudanças climáticas é parte essencial da nossa responsabilidade de proteger a criação de Deus. Por outro lado, amar o nosso próximo - particularmente, neste caso, o nosso próximo que podemos nunca vir a conhecer, mas que vive diariamente com a profunda ameaça causada por essa crise moral - é o cerne do que é seguir a Jesus Cristo".



8 de Março



"Malauí depende, em grande medida, da energia hidrelétrica para uso tanto industrial quanto doméstico. As secas persistentes e as chuvas irregulares causadas pela mudança climática reduziram os níveis de água no Lago Niassa. Como resultado, o Malauí está enfrentando apagões extremos que duram, no mínimo, 24 horas. Isso afeta toda a produção das microempresas e causa mortes indesejadas nos hospitais."

-Tia Banda, Malawi

**Enxergue além da conta de luz.** A forma como a eletricidade é gerada na sua região terá consequências por várias gerações. Descubra como a eletricidade é produzida na sua região.

### Reflexão:

A geração de energia varia de país para país e dentro dos países. Na [América do Sul](#), por exemplo, o Chile obtém 45% de sua energia por meio de fontes renováveis, enquanto a Argentina conta com apenas 2%. As regiões nos Estados Unidos também [variam](#) bastante - o estado da Geórgia obtém 50% de sua energia a partir de fontes renováveis, enquanto que a Virgínia Ocidental menos de 1%.

Esses números demonstram que a forma como a eletricidade é gerada pode ser tanto um histórico de progresso quanto um histórico de danos à nossa casa comum. Qual é o histórico da sua região?

Sua conta de luz pode trazer informações sobre a origem da eletricidade. Caso contrário, entre em contato com a empresa que fornece energia na sua cidade e solicite essa informação.

Se o percentual de energia renovável for inferior a 100%, incentive uma rápida transição para uma forma de energia limpa. Aqui estão algumas sugestões:

- Escreva uma carta para o redator de um jornal local, descrevendo como a energia local é suja, por que isso é importante e o que você gostaria de mudar.
- Com um grupo de vizinhos, reúna-se com a empresa que fornece energia para a região, com o seu prefeito ou ambos.
- Procure saber se há outras alternativas de energia limpa na sua região (como o Programa de Certificação de Energia Renovável).
- Substitua parte ou toda a energia elétrica que você utiliza por energia solar.



9 de Março



"A mudança climática está aumentando os períodos de seca e as ondas de calor. O aumento da temperatura média do ar e das ondas de calor está elevando a taxa de doenças transmitidas por mosquitos, o que levou à dengue na Ilha da Madeira. Quando as chuvas, por fim, ocorrem, elas são muito intensas e violentas, aumentando o risco de inundações. Muitas pessoas que conheço estão sofrendo."

Diana Melo, Portugal

**Ajuste o seu termostato.** Ares-condicionados e aquecedores consomem muita energia. Ajuste-os o melhor possível em solidariedade a seus irmãos e irmãs em todo o mundo.

### Reflexão:

Aquecer ou refrigerar casas e prédios consome muita energia. Ajustar o seu termostato em apenas alguns graus é uma das coisas mais impactantes que você pode fazer para proteger a nossa casa comum e as pessoas que compartilham dela.

Um termostato programável permite que o usuário ajuste a temperatura de determinados períodos ao longo da semana, atribuindo temperaturas diferentes para quando os ocupantes estiverem em presentes, ausentes ou dormindo. Com esse dispositivo, que é acessível e fácil de instalar e programar, sua casa é aquecida ou refrigerada somente na medida necessária.

Se não puder usar um termostato programável, talvez você possa simplesmente desligar o aquecedor ou o ar-condicionado antes de sair de casa ou ir dormir.

Mudanças simples na sua casa podem ajudar a compensar a diferença no termostato. Fechar as cortinas durante o dia no verão e abri-las durante o dia no inverno pode ajudar muito. Colocar tapetes durante o inverno e guardá-los durante o verão também pode ser útil. Por fim, você também pode substituir o aquecimento e refrigeração da casa inteira por aparelhos específicos para um cômodo, como ventiladores e aquecedores portáteis.

Reduzir a sua dependência por aquecedor e ar-condicionado é uma medida que protegerá pessoas vulneráveis em todo o mundo. Ao discutir essas mudanças com as pessoas que moram na sua casa, a luz da nossa fé pode ajudar a orientar a conversa. Leia uma reflexão como [esta](#):

*"O mundo não é algo indiferente, uma matéria-prima a ser utilizada simplesmente como nos convier. Pelo contrário, faz parte do bom plano de Deus... A preocupação justificada com as ameaças ao meio ambiente, presentes em tantas partes do mundo, é reforçada pela esperança cristã, que nos compromete a trabalhar de forma responsável pela proteção da criação".*



10 de Março



"Muitas das principais cidades indianas, incluindo Mumbai, Pune e Kolkata, estão sentindo os impactos da poluição atmosférica. Os pulmões das nossas crianças estão envelhecendo mais rápido do que elas próprias. As crianças muitas vezes sentem de forma aguda os efeitos físicos do ar poluído. Nós queremos que os nossos filhos vivam. Todos devemos agir com urgência para parar a poluição do ar."

**Dr. Mathew Koshy Punnackadu, India**

**Opte por um transporte inteligente.** Além de contribuir para as mudanças climáticas, a queima de gasolina e diesel polui o ar. Reveze a carona, use transporte público, caminhe ou pedale sempre que possível. Se o carro for a única opção, dirija com consciência a fim de aumentar a eficiência do combustível.

### **Reflexão:**

O transporte alimentado por combustíveis fósseis cria emissões de gases do efeito estufa. Escolher meios de transporte de baixo impacto ambiental no decorrer do dia reduzirá consideravelmente a sua contribuição para as mudanças climáticas.

Sempre que possível, caminhe ou pedale. Para distâncias mais longas, escolha um transporte compartilhado, como transporte público ou carona. Se a única opção viável for sair de carro, aumente a eficiência do veículo pisando lentamente no freio ou no acelerador, deixando os pneus completamente cheios e tirando o máximo de peso do veículo.



## 11 de Março

*Porque eis que vou fazer obra nova, a qual já surge: não a vedes? Vou abrir uma via pelo deserto, e fazer correr arroios pela estepe. Dar-me-ão glória os animais selvagens, os chacais e as avestruzes, pois terei feito jorrar água no deserto, e correr arroios na estepe, para saciar a sede de meu povo, meu eleito; o povo, que formei para mim, contará meus feitos.*  
(Isaías 43:19-21)

## 12 de Março



"Um desastre ecológico como o esgotamento da água afeta todos nós - dos mais ricos aos mais pobres. Pela primeira vez, aqueles que sempre tiveram fácil acesso à água saberão o que é ter pouco. Uma crise como essa é um equalizador."

-Barbara Oosthuizen, South Africa

**Tome banhos mais curtos.** Marque quanto tempo você demora no banho. Estabeleça o objetivo de reduzir esse tempo e use um alarme para não ultrapassar o limite.

### Reflexão :

Os banhos utilizam os recursos da criação de Deus de duas maneiras. Primeiro, a própria água é extraída de aquíferos, reservatórios e outras fontes. Em segundo lugar, o tratamento e o aquecimento da água consomem bastante energia. Em muitas regiões, a água dos chuveiros é higienizada no mesmo nível que a água utilizada para beber, um processo industrial que exige grande quantidade de eletricidade. Em casa, a água é novamente aquecida, o que exige uma grande quantidade de eletricidade.

Diminuir a duração do seu banho, qualquer que seja a duração, já é um passo na direção certa. Estabeleça um objetivo e use um alarme para marcar o seu progresso. Quando for ajustar o alarme, [reflita](#):

*"A água é um presente sagrado de Deus e, falando pelos cristãos, não são apenas os conservadores que são chamados a cuidar da criação de Deus - todos nós somos!"*



13 de Março



"Os efeitos das mudanças climáticas são reais em Moçambique, com inundações históricas no norte e secas no sul. É surpreendente o quanto uma mudança na água afeta as nossas vidas cotidianas. Afeta o bem-estar humano assim como todas as criaturas de Deus."

**Bishop Ernesto, Mozambique**

**Reutilize a água do banho para dar descarga.** Use um balde para reter a água do chuveiro e reutilize-a mais tarde para dar descarga.

### Reflexão:

Zelar pela água significa usá-la da melhor maneira possível. Ao tomar banho, coloque um balde no chão para coletar a água. Ao dar banho em crianças, guarde a água da banheira quando terminar. Usando um balde, use essa mesma água para dar descarga no vaso.





14 de Março



"A chuva está ficando escassa, os lagos e os rios estão secos. Consequentemente, o nosso direito básico à água não é respeitado. Nossos filhos estão sofrendo de desnutrição e sede."

-Tsiry Nantenaina Randrianavelo, Madagascar

**Tenha perspectiva.** 4 de 10 pessoas em todo o mundo não têm água suficiente, um valor que começa com 50 litros por pessoa, por dia. Observe a sua conta de água e avalie como o seu consumo se compara ao de outras pessoas ao redor do mundo.

### Reflexão:

Em todo o mundo, [4 em cada 10](#) pessoas não têm água suficiente. Como a água é necessária a todos os aspectos das nossas vidas, essas pessoas estão sujeitas a sede, fome e doenças.

Ter um abastecimento de água é apenas o primeiro passo. É igualmente importante que a água esteja limpa e que haja saneamento. Água limpa e saneamento reduzem o risco de doenças como a diarreia, que, todos os anos, toma a vida de 1,5 milhão de crianças, em sua maioria, menores de 5 anos.

Depois de examinar seu próprio uso da água, ofereça-se para conduzir uma discussão sobre o uso e a pobreza da água na sua paróquia. Todo mundo no grupo deve trazer sua própria conta de água, comparar com a média global e encontrar formas de economizar água em casa. Esta é uma ocasião para celebrar o compromisso e o aumento da sustentabilidade da sua paróquia.



15 de Março



"O distrito de Chokwé tem um enorme potencial agrícola por ser cortado pelo rio Limpopo. No passado, essa região abastecia os principais mercados do país. Mas, devido ao aumento das enchentes e das secas, não podemos mais usar a irrigação como antes. Com os problemas que temos de água, a área agrícola encolheu quase 75%."

-David Junior, Mozambique

**Lave a louça com sabedoria.** Reutilize a água parada na pia para esfregar os resíduos de alimentos.

### Reflexão:

Lavar a louça pode ser uma boa oportunidade para refletir sobre o privilégio de se ter água e a sagrada responsabilidade de administrá-la. Existem várias maneiras de reduzir o uso da água ao lavar a louça:

- Se for lavar à mão, use uma bacia ou feche o ralo da pia enquanto esfrega a louça. Use a água corrente apenas para enxaguar. Reutilize a água suja no seu jardim.
- Se for usar uma lava-louças, lave apenas quando a máquina estiver completamente cheia e evite a opção de secagem com aquecimento.

Enquanto lava a louça, reflita sobre esta breve declaração do Irmão Lawrence, um monge do século XVII que passou sua vida lavando pratos: *"Devemos tornar todas as ações, sem exceção, em uma espécie de breve conversa com Deus - não de uma forma artificial, mas pura, simples"*.



16 de Março



"Na Amazônia, estima-se que quase 70% da região seja afetada pelas mudanças climáticas. Quando há seca, os rios desaparecem e as comunidades ficam isoladas, impossibilitando a comunicação e viagens. Prevê-se que esses períodos de seca se tornarão mais frequentes. Estamos comprometidos, pela fé, com a agroecologia, que ajuda a proteger o meio ambiente."

-Paulo Ueti, Brazil

**Pratique a agroecologia no uso da água.** Irrigue o seu jardim à noite ou no início da manhã, quando a água evapora menos. Use uma mangueira microperfurada em vez de ponteiros grandes. Cultive espécies que se adaptem às chuvas naturais da sua região.

### Reflexão:

Cuidar de um jardim é uma forma maravilhosa de se conectar com o dom da criação. Irrigar o seu jardim com sabedoria é fazer com que a água chegue às plantas cultivadas sem ser desperdiçada.

- Capte a água da chuva em vez de usar a água da torneira.
- Irrigue à noite ou ao amanhecer, horários em que a água não evapora tão rápido.
- Irrigue por gotejamento, não aspersão.
- Faça uma manta para evitar a evaporação e criar sombra para as raízes.
- Reutilize a água "suja" do banho ou da pia.



17 de Março



"A Cidade do Cabo está enfrentando uma extrema escassez de água. A nossa água está prevista para acabar em maio, quando teremos que beber água residuária reciclada. Estamos todos sob racionamento. Com 3 filhos e 10 pessoas no total vivendo na minha casa, tenho que criar maneiras criativas de manter o limite de 87 litros por dia. Preciso lavar roupa uma vez por semana e, com essa água, encho baldes para dar descarga no vaso, irrigar o jardim e limpar pisos e janelas. Usamos água para tudo: cozinhar, limpar, beber. Não é fácil."

-Sheila- Ann Bennett, South Africa

**Diminua o fluxo de água.** A maioria das torneiras e chuveiros permite uma passagem de água muito maior do que a necessária para a tarefa em questão. Instale ponteiros para diminuir o fluxo de água e limitar o consumo sem sacrificar sua função.

### Reflexão:

Existem muitos adaptadores especiais que conservam a água sem afetar a experiência do equipamento. Eles são fáceis de encontrar e instalar.

O padrão das torneiras varia de acordo com o país, mas a economia de água costuma ser considerável.

Os chuveiros de baixo fluxo podem economizar 20% da água utilizada. Os arejadores de torneira podem reduzir o gasto em 30% e os vasos sanitários com duplo acionamento podem usar 20% a menos de água.

Como se usa água aquecida na pia e no chuveiro, tais medidas também economizam energia e diminuem a contribuição com as mudanças climáticas.

Diminuir o fluxo de água nas torneiras, chuveiros e descargas significa proteger o dom da criação. Quando estiver implementando essas adaptações na sua casa ou paróquia para cuidar da nossa água, recite [esta](#) oração:

*Sobre os mares e águas derramai vossas bênçãos, ó, Senhor.*

*Ensinai-nos a cuidar da água do planeta*

*e a conservar os mares, lagos e rios.*

*Nós vos pedimos em fé:*

*ouvi-nos, bom Senhor.*



## 18 de Março

*Pergunta, pois, aos animais e eles te ensinarão; às aves do céu e elas te instruirão.  
Fala {aos répteis} da terra, e eles te responderão, e aos peixes do mar, e eles te darão lições. Entre todos esses  
seres quem não sabe que a mão de Deus fez tudo isso,  
ele que tem em mãos a alma de tudo o que vive, e o sopro de vida de todos os humanos?  
(Jó 12: 7-10)*

## 19 de Março



"A compaixão a longo prazo por todos em nosso ecossistema precisa substituir a luxúria a curto prazo de se adquirir sempre mais."

-Sheila Chauhan, London

**Celebre de uma nova maneira.** Planeje um passeio em meio à natureza no dia de Páscoa, para se alegrar com a criação e não no consumo.

### Reflexão:

Ao planejar o seu dia de Páscoa, considere a possibilidade de celebrar a data passando algum tempo em meio à natureza com os seus entes queridos. À medida que a Páscoa nos traz novos começos com o fim do período de Quaresma, iniciamos uma relação mais sustentável com a criação.

Aqui estão algumas idéias para celebrar a Páscoa de forma sustentável:

- Faça um piquenique ou caminhe em um parque.
- Plante flores ou uma árvore com seus filhos.
- Sente-se na rua com seu avô ou avó, ou com algum vizinho de mais idade.

A ressurreição de Cristo significa alegria e contentamento. Enquanto planeja sua celebração com os entes queridos, [pense](#) na alegria da ressurreição de Cristo:

*Que todos participem da alegria do Nosso Senhor! Tanto o primeiro quanto o último, e aqueles que buscarem, aproveitem sua recompensa! Ricos e pobres, dancem uns com os outros; sensatos e ociosos, comemorem o dia. Aqueles que mantiveram o jejum e aqueles que não o fizeram, regozijem-se hoje, pois a mesa está ricamente posta.*



20 de Março



"A criação é uma doce amiga, sempre presente para ouvir e compartilhar minhas alegrias e tristezas. Não julga, mas oferece livremente sua formosura e prosperidade. Ela renova o meu ser interior para compartilhar a alegria que somente a natureza pode oferecer."

-Catherine Ngangira, Zimbabwe

**Medite sobre o dom da criação.** Faça uma caminhada ao ar livre, contemple as plantas em sua casa ou simplesmente feche os olhos e concentre-se na sensação do sol e do vento na sua pele.

### Reflexão:

Reserve alguns minutos da sua rotina para se concentrar na sua conexão com o Criador. Aqui estão algumas ideias:

- Comece identificando um lugar onde você possa ouvir, ver e sentir o mundo natural.
- Respire fundo e limpe a sua mente.
- Permita que a presença de Deus preencha o seu espírito.

Após concluir a sua meditação, comprometa-se a encontrar de 5 a 10 minutos por dia para rezar em silêncio com a criação pelo restante da Quaresma e além. Sele o seu compromisso com [esta](#) oração:

*Ó, Pai celestial, que enchestes o mundo de beleza: abri nossos olhos para contemplarmos sua graciosa mão em todas as suas obras; que, regozijando-nos em toda a sua criação, possamos aprender a servi-Lo com alegria; por aquele através do qual todas as coisas foram feitas, seu Filho, Jesus Cristo, nosso Senhor.*



21 de Março



"No oeste do Canadá, onde moro e trabalho, vivenciamos todas as quatro estações. Amo tirar fotos enquanto exploro e aprecio a natureza, que me acalma, motiva e inspira. A natureza fala comigo e, na fotografia, eu respondo."

**Ken Gray, Canada**

**Capture a sua alegria na criação.** Comece um diário, semanário ou projeto de fotografia para refletir sobre como a criação fortalece o seu espírito, como você a vê mudando e como a protegerá.

### Reflexão:

A arte inspirada na criação pode se tornar uma meditação sobre os dons do criador. Seja para compartilhar com alguém ou guardar para si, a arte que você cria é uma maneira de refletir sobre o seu lugar na nossa casa comum.

Nenhuma experiência é necessária para rezar com os frutos das suas mãos. Por inspiração, veja o que outras pessoas já fizeram:

- Blog de [fotografia](#)
- [Poema](#) sobre a criação
- [Canções](#) sobre a criação





**22 de Março**



"Mais de 10 anos atrás, levei os nossos jovens para uma caminhada de Rhodes a Kirstenbosch. Ao ver de perto a maravilhosa beleza da Montanha da Mesa e perceber que os jovens estavam gostando, eu soube que não poderia guardar aquilo e todas as outras experiências de caminhadas somente para mim. Eu quero mostrar a beleza da magnífica criação de Deus para o máximo de jovens possível, para que eles possam não apenas apreciar a natureza, mas conhecer o Deus que criou tudo isso."

**-Neil Adams, South Africa**

**Ajude os outros a se conectarem.** Peça ao seu pároco para conduzir uma caminhada ou meditação na natureza em sua paróquia.

### **Reflexão:**

Ajude aqueles à sua volta a refletir sobre o dom da criação. Pergunte ao seu pároco ou ao conselho paroquial se você pode promover uma caminhada na natureza, plantar uma árvore ou simplesmente orientar uma reflexão em grupo sobre as escrituras ou outros ensinamentos. Além de enriquecer a vida espiritual da paróquia, essas atividades podem ser uma forma muito especial de unir os ministérios.

Independentemente de como você decida compartilhar a mensagem de esperança para a criação de Deus, o seu trabalho é um dom maravilhoso.



23 de Março



"Cantar faz eu me sentir próxima e conectada a tudo. Existe uma grande alegria e contentamento na música, e parte de mim acredita que é porque a música nos aproxima como uma família humana. Espero que o Criador se agrade do hinos de louvor."

-JoEmma Urena, United States

**Cante.** As canções que louvam a bondade da criação podem ajudar você a se conectar com a alegria do criador. Cante uma canção sobre a criação que pertença ao hinário da sua paróquia ou à tradição da sua família.

### Reflexão:

Cantar ao criador é uma prática diretamente ligada às raízes da nossa fé. Em Salmos, encontramos esta linda canção:

*Narram os céus a glória de Deus,  
e o firmamento anuncia a obra de suas mãos.  
O dia ao outro transmite essa mensagem,  
e uma noite à outra a repete.  
Não é uma língua nem são palavras,  
cujo sentido não se percebe,  
porque por toda a terra se espalha o seu ruído,  
e até os confins do mundo a sua voz;  
aí armou Deus para o sol uma tenda.  
E este, qual esposo que sai do seu tálamo,  
exulta, como um gigante, a percorrer seu caminho.  
Sai de um extremo do céu, e no outro termina o seu curso;  
nada se furta ao seu calor.  
(19:1-6)*

Cante hinos que o deixem mais unido ao criador. Uma boa opção é a [Oração de São Francisco](#).



24 de Março



"Jurar proteger a criação me ajudou a cuidar melhor da nossa casa comum. O juramento é uma promessa, um compromisso que eu assumo com o meu criador e a minha comunidade, e algo que desejo profundamente cumprir. A minha promessa significa muito para mim."

-Maria Paula Vega, Ecuador

**Prometa cuidar da criação.** Prometa rezar, agir e advogar pela criação. Saiba mais em [LiveLaudatoSi.org](https://LiveLaudatoSi.org)

### Reflexão:

Regojize-se! Enquanto entramos na Semana Santa, reserve um momento para refletir sobre a sua jornada durante a Quaresma. Ao longo da Quaresma, você se arrependeu dos danos que causou à nossa casa comum e tomou medidas concretas para viver com simplicidade.

Tire um momento para refletir sobre como essas ações aprofundaram o seu relacionamento com a criação, com Deus e a sua comunidade.

Continue a sua caminhada de vida em harmonia com o Criador e a Criação. Comprometa-se a rezar, a viver com simplicidade e a advogar em [livelaudatosi.org](https://livelaudatosi.org). Quando assumir o seu compromisso, você receberá recursos para colocar a sua fé em ação e se juntar a uma comunidade global de pessoas dedicadas a proteger a nossa casa comum.