

Pax Christi Portugal

Viver com Simplicidade,  
Sustentabilidade e em  
Solidariedade com os Pobres

Nos 40 anos da *Populorum Progressio*

Lisboa  
Maio 2007



## PAX CHRISTI

### Um Movimento Católico Internacional ao Serviço da Paz

A Pax Christi é um Movimento Católico Internacional para a Paz, fundado em França em 1945 com o objectivo de encorajar a reconciliação e a paz no seio das nações feridas pela II Guerra Mundial. Com mais de 100 organizações membros activas em todo o mundo, a Pax Christi trabalha, com todos os homens e mulheres de boa vontade, pela paz entre todos, testemunhando sempre a paz de Cristo. Através da oração, do estudo e da acção, a Pax Christi quer contribuir para "edificar um mundo verdadeiramente mais humano para todos" (*Gaudium et Spes* 77) e em todos os lugares, promovendo uma cultura de paz baseada na justiça, na reconciliação, no desenvolvimento e no respeito pela vida e pelos direitos de cada ser humano.

A Pax Christi tem estatuto consultivo nas Nações Unidas, na UNESCO e no Conselho da Europa. Em 1983 recebeu o Prémio Educação para a Paz da UNESCO e em 1987 o Prémio Mensageiro da Paz das Nações Unidas.

#### Pax Christi – Secção Portuguesa

##### Presidente

D. Januário Torgal Ferreira

##### Vice-presidente

Maria Margarida Saco

##### Secretário Geral

Manuel Quintãos

A/c CRC

Rua Castilho, 61 – 2º Dtº

1250-068 LISBOA

Tel.: 213 86 51 39

E-mail: [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com)

Webpage: <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

## SUMÁRIO

### APRESENTAÇÃO

A JEITO DE INTRODUÇÃO:  
DESENVOLVIMENTO E SOLIDARIEDADE. Nota da CEP

VIVE DE FORMA SIMPLES PARA QUE OUTROS  
POSSAM SIMPLEMENTE VIVER

Tema 1: Destino Universal dos Bens da Criação

Tema 2: Desenvolvimento Autêntico

Tema 3: Desenvolvimento e Paz

Tema 4: Solidariedade e Universalidade

Tema 5: Educação e Combate à Iliteracia

Tema 6: Gestão e Salvaguarda da Criação

10 Sugestões para um Estilo de Vida Mais Simples

Questões para Reflexão Pessoal

### OBJECTIVOS DE DESENVOLVIMENTO DO MILÉNIO

Os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio

Objectivos de desenvolvimento do milénio:  
Qual a Situação?

Os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio,  
o desenvolvimento humano e os direitos humanos  
partilham uma motivação comum

O que podemos fazer?

## APRESENTAÇÃO

É necessário (...) esforçar-se por construir estilos de vida, nos quais a busca do verdadeiro, do belo e do bom e a comunhão com os outros, em ordem ao crescimento comum, sejam os elementos que determinam as opções do consumo, da poupança e do investimento.

JOÃO PAULO II – *Centesimus Annus*, n. 36

Porque, ao celebrarmos o 40º aniversário da *Populorum Progressio* (26.03.1967), documento profético do Papa Paulo VI sobre o desenvolvimento dos povos, ainda...

... **1,2 mil milhões** de habitantes do planeta, dos quase 6 mil milhões, sobrevive em condições de extrema pobreza;

... **6,3 milhões** de crianças morrem de fome por ano e há **842 milhões** de pessoas subnutridas no mundo;

... cerca de **115 milhões** de crianças não vão à escola e há **876 milhões** de iletrados;

... **13 milhões** de crianças morrem antes dos 5 anos de idade devido a causas que poderiam ser evitadas;

... **2 mil milhões** de pessoas no mundo não têm acesso a fontes de energia e **mil milhões** não têm acesso a água potável;

... **15%** da população mundial vive nos países ricos, embora sejam responsáveis por **50%** das emissões de carbono no mundo;

... **20%** da população mundial consome **80%** dos recursos do nosso planeta;

... muitos países pobres gastam mais com os juros da dívida externa do que com a resolução dos seus problemas sociais;

e porque no *nosso mundo globalizado tudo está interligado*: os nossos estilos de vida e as escolhas que fazemos afectam a vida de outras pessoas e da própria Terra;

a secção portuguesa da Pax Christi, Movimento Católico Internacional para a Paz, durante o período quaresmal de 2007, lançou o desafio a fazermos uma reflexão profunda sobre os nossos estilos de vida e a escolher

*viver com simplicidade, sustentabilidade e em solidariedade com os pobres*, porque acreditamos que, deste modo, é possível ajudar a fazer do mundo um lugar melhor para todos, um mundo onde a dignidade humana é respeitada e cada um pode atingir o seu pleno potencial. Isto sim seria o verdadeiro *progresso dos povos*.

Foi assim que, ao longo da Quaresma de 2007, fomos disponibilizando na nossa página na Internet – <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt> – um conjunto de textos para reflexão, motivados pelo aniversário da *Populorum Progressio*, que nos desafiavam a *viver de forma simples para que outros possam simplesmente viver*, como propugnava Gandhi.

Com o intuito de reunir esses textos, surgiu o presente dossier, ao qual acrescentamos a *Nota Pastoral da Conferência Episcopal Portuguesa*, divulgada a propósito do aniversário das encíclicas *Populorum Progressio* e *Sollicitudo Rei Socialis*, bem como uma série de textos relativos aos *Objectivos de Desenvolvimento do Milénio*, através dos quais os 189 Estados Membros das Nações Unidas, se comprometeram, até 2015, a reduzir a pobreza e a criar um mundo mais sustentável.

*Pax Christi – Secção Portuguesa*

*Maio de 2007*

# A JEITO DE INTRODUÇÃO

## DESENVOLVIMENTO E SOLIDARIEDADE

*Nota Pastoral da Conferência Episcopal Portuguesa*

No passado dia 26 de Março, completaram-se quarenta anos após a publicação da encíclica "Populorum Progressio" (26.03.1967), designada "encíclica da Ressurreição", por ter sido publicada no Domingo de Páscoa e por ter lançado um enorme raio de luz e de esperança, sobre os muitos milhões de seres humanos que, ao tempo, viviam oprimidos pela miséria e pelo subdesenvolvimento. Esta foi a primeira encíclica publicada depois do II Concílio do Vaticano e também a primeira que abordou o tema do progresso e do desenvolvimento dos povos. Fruto da lucidez e da visão profética do papa Paulo VI, colocou-se na linha de continuidade do Magistério da Igreja sobre a questão social, mas mostrou uma inovadora ousadia, tanto em relação ao tema como à forma de o tratar, com base nos ensinamentos conciliares. Daí resulta a sua flagrante actualidade, nos dias de hoje.

Vinte anos depois da publicação da "Populorum Progressio", o papa João Paulo II, levado pelo seu extraordinário zelo apostólico, quis comemorar essa data, publicando a encíclica "Sollicitudo Rei Socialis" (30.12.1987). Com ela propôs à Igreja e ao mundo uma releitura da encíclica do papa Paulo VI, ao mesmo tempo que fazia o balanço da sua recepção, aprofundava os conceitos de desenvolvimento e solidariedade e lançava a luz e a esperança do Evangelho sobre os problemas sociais e políticos, entretanto surgidos na cena internacional.

A Conferência Episcopal Portuguesa, na sequência de outros documentos publicados sobre questões sociais e, concretamente, sobre estas encíclicas, decidiu assinalar o aniversário da sua publicação, chamando a atenção dos fiéis católicos e de "todos os homens de boa vontade" do nosso país para a importância e actualidade desses dois notáveis documentos do Magistério da Igreja. Pela profundidade e pela justeza dos seus ensinamentos, bem merecem ser relidos, meditados e postos em prática.

### 1. O CONTEXTO DA "POPULORUM PROGRESSIO"

Quando foi publicada a "Populorum Progressio", vivia-se a época da descolonização dos povos. Nas relações internacionais, predominava o sistema económico da livre troca, que tende a aumentar a riqueza e o poder dos poderosos

enquanto confirma a miséria dos pobres. As ajudas económicas dos países ricos retardavam a autonomia e prolongavam a dependência dos países subdesenvolvidos. Era urgente contrariar o ciclo do desenvolvimento unilateral, destruidor de culturas e de seres humanos.

O papa Paulo VI compreendeu profundamente a necessidade de ultrapassar os limites da dimensão económica e política do desenvolvimento e evidenciou o seu carácter ético e cultural. Propôs, como modelo, o desenvolvimento integral de " todos os homens e do homem todo".

Por outro lado, partindo da noção de interdependência mundial, alargou os horizontes da questão social, cuja solução se há-de encontrar a partir do equilíbrio universal, baseado na justiça e no "dever de solidariedade" entre os povos. E sintetizou o seu pensamento na célebre intuição profética: "o desenvolvimento é o novo nome da paz".

### 2. VINTE ANOS DEPOIS

Foi o papa João Paulo II quem, vinte anos mais tarde, fez balanço dos efeitos produzidos pela encíclica de Paulo VI e afirmou, de forma lapidar: os resultados foram positivos e valeu a pena o esforço dispendido. Mas para lá das luzes também havia muitas sombras. Era unanimemente reconhecido, que tinha aumentado o fosso entre os ricos e os pobres, entre o Norte e o Sul. Alguns chegaram mesmo a afirmar que o desenvolvimento estagnou, devido ao mau uso dos recursos económicos, tanto pelo capitalismo liberal como pelo colectivismo marxista. Era a época dos dois blocos políticos, mais preocupados com a produção e venda de armamento bélico do que com o desenvolvimento dos povos, sujeitos ao regime opressor do proteccionismo.

Em nome de uma pretensa "igualdade", cerceou-se o direito de iniciativa e o subdesenvolvimento económico passou a ser também cultural e político. Agravaram-se as condições de vida, cresceu a falta de habitação, o desemprego e o emprego precário. Na cena internacional, crescia o número de refugiados, aumentava o terrorismo e ampliavam-se os problemas demográficos. A raiz de tão graves problemas alimenta-se das "estruturas de pecado", ancoradas, por sua vez, na avidez do lucro e na sede de poder.

### 3. O CAMINHO A PROSSEGUIR

As cores carregadas, usadas na análise feita atrás, poderiam induzir em pessimismo. Mas não é disso que se trata. No dizer do papa João Paulo II, autor da encíclica "Sollicitudo Rei Socialis", convém ser realista na análise dos males, para identificar o caminho a seguir e descobrir os remédios que servirão de cura para a doença.

Num contexto tão complexo como o que ficou definido, o papa João Paulo II identificou dois elementos fundamentais, que hão-de ajudar na solução da problemática social: a interdependência e a solidariedade. Antes de mais, é necessário perceber que o sistema de relações, no mundo contemporâneo, só poderá ser correctamente entendido a partir do fenómeno da interdependência generalizada entre os homens e entre as nações. Por sua vez, numa teia tão complexa de interdependências, a chave de solução dos problemas só poderá ser encontrada a partir de uma determinação firme e perseverante de assumir uma atitude de solidariedade, perante os problemas, sejam eles nacionais ou internacionais.

O caminho da solidariedade é complexo e difícil. Mas é possível. E a Igreja, sem assumir a responsabilidade da solução, que não lhe pertence, dá o seu contributo, oferecendo "princípios de reflexão, critérios de julgamento e directrizes de acção". E, como é óbvio, privilegiando o aspecto moral ao tecnológico, o teológico ao ideológico e o anúncio evangélico sem omitir a denúncia profética.

Entretanto, vão-se tornando visíveis alguns sinais de esperança. Em não poucos países concretizou-se, ainda que imperfeitamente, o desenvolvimento. É notório o caminho percorrido a nível da aceitação dos princípios sociais propostos pela Igreja e a nível dos direitos humanos. Cento e noventa países reconheceram "o direito a não ser pobre" como um dos direitos humanos. A cidadania activa cresce em substituição da lógica da ajuda. Há mais consciência da dignidade humana. Generalizou-se a preocupação com a paz. Reconhece-se a necessidade de respeitar a integridade e os ritmos da natureza e de poupar os recursos naturais que são limitados. Aceita-se a interdependência radical e pratica-se a solidariedade.

Felizmente, hoje são muitas as pessoas que, contrariando os critérios do consumismo, optam por um estilo de vida mais sóbrio e mais consentâneo com a ecologia. Muitos declaram-se dispostos a trabalhar em prol da reconciliação, da paz, da liberdade, da solidariedade, da subsidiariedade e da justiça.

### 4. DE OLHAR VOLTADO PARA O NOSSO PAÍS

Evoquemos a parábola do rico avarento e do pobre Lázaro a que faz referência o papa Paulo VI na sua encíclica. Ela retrata muito do que acontece no nosso país onde a pobreza atinge 21% da população. Muito se tem falado da sua erradicação. Alguns especialistas consideram possível atingir, ao

menos parcialmente, esse objectivo. Porém, ainda não se encarou a sério esse problema.

Os sintomas parecem apontar o sentido contrário. Pensemos na exclusão social, no desemprego e no emprego precário, na desertificação do interior, no envelhecimento da população, no isolamento dos idosos, nas deficiências do sistema de saúde, no desenraizamento dos imigrantes, entre outros. Todos eles são problemas complexos e multifacetados que requerem uma abordagem abrangente. Não podem ser equacionados apenas sob o prisma económico, esquecendo a sua componente humana, social e ética.

O consumismo, a globalização, a deslocalização de empresas, a corrupção, o tráfico de pessoas humanas, de drogas e de influências são fenómenos que contribuem para ampliar a distância entre os ricos e os pobres. Basta pensar que uma escassa minoria da população é detentora da grande parte dos recursos.

Para alcançar um desenvolvimento equilibrado e integral não se pode esquecer a educação, sector que se tem vindo a degradar. Precisa, urgentemente, de ser reabilitado. As novas gerações, garantia do desenvolvimento futuro, precisam de ser educadas para os valores humanos, cívicos e morais, suporte básico do desenvolvimento dos indivíduos e da sociedade. Entre os valores a promover, destacam-se: o valor da vida desde o seu início até à morte natural; o valor do matrimónio e da família, célula base de uma sociedade equilibrada, capaz de propiciar desenvolvimento harmónico e integral às novas gerações.

Finalmente, dentro do quadro do desenvolvimento propiciado pela solidariedade, queríamos pôr em evidência a importância do voluntariado. Antes de mais, deixamos uma palavra de louvor e de incentivo aos muitos milhares de voluntários que, ultrapassando a concepção economicista do trabalho e da vida, disponibilizam o seu saber, as suas competências e o seu tempo ao serviço de instituições de saúde, de solidariedade, de serviço cívico ou outros, dando um sentido de valor às suas próprias vidas e ajudando milhares de crianças, de jovens ou de idosos a superar os obstáculos do percurso vital.

Deixamos aqui um desafio a todas as pessoas que têm disponibilidade de tempo e coração generoso a que exercitem a solidariedade, individualmente ou integradas em grupos organizados ou instituições.

Se, como disse Paulo VI, o desenvolvimento é o novo nome da paz, a solidariedade, no dizer de João Paulo II, é o caminho para o desenvolvimento.

*Fátima, 19 de Abril de 2007.*

**Vive de forma simples  
para que outros possam simplesmente viver**

---



# Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver

## TEMA 1: DESTINO UNIVERSAL DOS BENS DA CRIAÇÃO

Deus destinou a terra e tudo o que nela existe ao uso de todos os homens e de todos os povos.

*Populorum Progressio, 22*

«A origem primeira de todos os bens é o próprio acto de Deus que criou a Terra e o homem e ao homem deu a Terra para que a domine com o seu trabalho e goze dos seus frutos (cf. Gn 1, 28-29). Deus deu a Terra a todo o género humano, para que ela sustente todos os seus membros, sem excluir nem privilegiar ninguém. Está aqui a raiz do destino universal dos bens da terra. Esta, pela sua própria fecundidade e capacidade de satisfazer as necessidades do homem, constitui o primeiro dom de Deus para o sustento da vida humana». A pessoa não pode prescindir dos bens materiais que respondem às suas necessidades primárias e constituem as condições basilares da sua existência

O princípio do destino universal dos bens da Terra está na base do direito universal ao uso dos bens. Todo o homem deve ter a possibilidade de usufruir do bem-estar necessário para o seu pleno desenvolvimento.

O destino universal dos bens comporta (...) um esforço comum que visa obter para qualquer pessoa e para todos os povos as condições necessárias ao desenvolvimento integral, de modo que todos possam contribuir para a promoção de um mundo mais humano, «onde cada qual possa dar e receber, e onde o progresso de uns não seja obstáculo ao desenvolvimento dos outros, nem pretexto para a sua sujeição». Este princípio corresponde ao apelo que o Evangelho incessantemente dirige ao homem e às sociedades de todos os tempos, sempre expostos às tentações da avidez da posse, a que o próprio Senhor Jesus quis submeter-Se (cf. Mc 1, 12-13; Mt 4, 1-11; Lc 4, 1-13) ensinando-nos o caminho para superá-la com a sua graça.

Os bens da Terra foram criados por Deus para serem sabiamente usados por todos: tais bens devem ser divididos com equidade, segundo a justiça e a caridade. Trata-se essencialmente de impedir a injustiça de um açambarcamento dos recursos: a avidez, seja individual ou colectiva, é contrária à ordem da criação.

COMPÊNDIO DA DOCTRINA SOCIAL DA IGREJA, nn. 171, 172, 175, 481

15% da população mundial vive nos países ricos, embora sejam responsáveis por 50% das emissões de carbono no mundo e 20% da população mundial consome 80% dos recursos do nosso planeta.

### Para reflectir

O que é que eu faço para assegurar uma distribuição mais justa dos recursos do mundo? Que mais posso fazer?

### Leitura bíblica

Ler a história da criação em *Génesis 1-2,1* e reflectir sobre o nosso papel como colaboradores de Deus na criação. Em seguida ler *Isaías 58,5-7* e considerar de que modo a injustiça não só interfere nas relações que temos uns com os outros mas também na nossa relação com Deus.

### Oração

Deus, nosso criador e redentor, restaura em nós a Tua visão de um mundo criado para todos, de modo a que possamos aprender a partilhar os dons da terra e tornar-nos Teus colaboradores na criação.

### Acção para a mudança

Procurar conhecer melhor uma organização/ONG que promova a solidariedade e uma melhor distribuição dos recursos ou participar numa das campanhas de promoção do Comércio Justo.

Adaptado de:

[http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply\\_worship/six\\_themes](http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply_worship/six_themes)



PAX CHRISTI – SECÇÃO PORTUGUESA

Ao C/ CRC – Rua Castilho, 61 – 2º Dtº, 1250-068 Lisboa

Tel.: 213865139 | [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com) | <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

# Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver

## TEMA 2: DESENVOLVIMENTO AUTÊNTICO

O desenvolvimento não se reduz a um simples crescimento económico. Para ser autêntico, deve ser integral, quer dizer, promover todos os homens e o homem todo.

*Populorum Progressio, 14*

Uma das tarefas fundamentais dos actores da economia internacional é a obtenção de um desenvolvimento integral e solidário para a humanidade, isto é, «promover todos os homens e o homem todo». (...) Nota-se sempre mais difusamente a exigência de modelos de desenvolvimento que prevejam não apenas «elevar todos os povos ao nível que hoje gozam somente os países mais ricos, mas de construir no trabalho solidário uma vida mais digna, fazer crescer efectivamente a dignidade e a criatividade de cada pessoa, a capacidade de corresponder à sua própria vocação e, portanto, ao apelo de Deus».

Um desenvolvimento mais humano e solidário favorecerá também os próprios países mais ricos. Em tais países, advertem-se com frequência «uma espécie de desorientação existencial, uma incapacidade de viver e de gozar rectamente o sentido da vida, embora na abundância de bens materiais, uma alienação e perda da própria humanidade em muitas pessoas, que se sentem reduzidas ao papel de engrenagens no mecanismo da produção e do consumo e não encontram o modo de afirmar a própria dignidade de homens, feitos à imagem e semelhança de Deus». Os países ricos mostraram ter a capacidade de criar bem-estar material, mas, não raro, às custas do homem e das faixas sociais mais débeis.

Deve-se ter presente o direito fundamental dos povos ao desenvolvimento nas questões ligadas à crise das dívidas de muitos países pobres. (...) Os sofrimentos maiores, atribuíveis a questões estruturais, mas também a comportamentos pessoais, atingem as populações dos países endividados e pobres, as quais não têm responsabilidade alguma. A comunidade internacional não pode ignorar uma semelhante situação: mesmo reafirmando o princípio de que o débito contraído deve ser honrado, é preciso encontrar caminhos para não comprometer o «fundamental direito dos povos à subsistência e ao progresso».

COMPENDIO DA DOCTRINA SOCIAL DA IGREJA, *nn. 373, 374, 450*

Adaptado de:  
[http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply\\_worship/six\\_themes](http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply_worship/six_themes)

Nos próximos 25 anos a população mundial vai aumentar de 6 para 8 mil milhões de habitantes, mas a maioria vai nascer nos países mais pobres.

Muitos países pobres gastam mais com os juros da dívida externa do que com a resolução dos seus problemas sociais.

### Para reflectir

Para mim o que significa progresso: mais riqueza, mais bens, mais tecnologia, ...? Segundo que critério acho que se deve avaliar o progresso?

### Leitura bíblica

Ler *Amós 2, 6-8 e 8, 4-6*. No tempo de Amós, houve um certo progresso social e económico. A melhoria da situação económica vai ter, no entanto, um reverso da medalha: o pequeno proprietário vê-se sufocado pelos interesses dos mais poderosos, acentua-se a divisão entre ricos e pobres, a ambição dos ricos não conhece fronteiras, geram-se injustiças sociais gritantes e os pobres acabam por ficar à mercê dos que detêm o poder. Como leitura complementar, ler o *livro de Rute* e reflectir sobre a relação entre Rute e Naomi: uma relação de solidariedade e entrega mútua que só enriquece as duas.

### Oração

Deus da dádiva, abre os nossos corações para a generosidade do Teu amor, para que saibamos oferecer solidariedade e compreensão uns aos outros e assim transformar-nos nas pessoas que Tu tinhas projectado.

### Acção para a mudança

Comprar um exemplar da *revista Cais*, falar com o vendedor e saber de que outras formas poderá ajudar os sem-abrigo.



PAX CHRISTI – SECÇÃO PORTUGUESA

Ao C/ CRC – Rua Castilho, 61 – 2º Dtº, 1250-068 Lisboa

Tel.: 213865139 | [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com) | <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

# Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver

## TEMA 3: DESENVOLVIMENTO E PAZ

As excessivas disparidades económicas, sociais e culturais provocam, entre os povos, tensões e discórdias, e põem em perigo a paz... A paz (...) constrói-se, dia a dia, na busca de uma ordem querida por Deus, que traz consigo uma justiça mais perfeita entre os homens.

*Populorum Progressio, 76*

A paz não é simplesmente ausência de guerra nem tão-pouco um equilíbrio estável entre forças adversárias, mas funda-se sobre uma correcta concepção da pessoa humana e exige a edificação de uma ordem segundo a justiça e a caridade.

A paz é fruto da justiça (cf. Is 32, 17), entendida, em sentido amplo, como o respeito pelo equilíbrio de todas as dimensões da pessoa humana. A paz periga quando ao homem não é reconhecido aquilo que lhe é devido enquanto homem, quando não é respeitada a sua dignidade e quando a convivência não é orientada em direcção ao bem comum. Para a construção de uma sociedade pacífica e para o desenvolvimento integral de indivíduos, povos e nações, resultam essenciais a defesa e a promoção dos direitos humanos.

A paz constrói-se dia a dia na busca da ordem querida por Deus e pode florescer somente quando todos reconhecem as próprias responsabilidades na sua promoção. Para prevenir conflitos e violências, é absolutamente necessário que a paz comece a ser vivida como valor profundo no íntimo de cada pessoa. (...) Só num clima difuso de concórdia e de respeito pela justiça pode amadurecer uma autêntica cultura de paz capaz de se difundir também na comunidade internacional.

A guerra é um «flagelo» e não representa nunca um meio idóneo para resolver os problemas que surgem entre as nações: «Nunca foi e jamais o será», porque gera conflitos novos e mais complexos. Quando deflagra, a guerra torna-se uma «carnificina inútil», uma «aventura sem retorno», que compromete o presente e coloca em risco o futuro da humanidade.

É (...) essencial a busca das causas que originam um conflito bélico, em primeiro lugar as que se ligam a situações estruturais de injustiça, de miséria, de exploração, sobre as quais é necessário intervir com o objectivo de as remover: «Por isso, o outro nome da paz é desenvolvimento. Como existe a responsabilidade colectiva de evitar a guerra, do mesmo modo há a responsabilidade colectiva de promover o desenvolvimento».

COMPENDIO DA DOUTRINA SOCIAL DA IGREJA, nn. 494, 495, 497, 498

4,35% da população mundial no século XX morreu em consequência de conflitos bélicos. 9 em cada 10 países classificados na cauda do Índice do Desenvolvimento Humano viveram conflitos violentos em algum momento da década de 90.

### Para reflectir

Todos queremos uma vida tranquila e sem complicações. Será que nesta busca de tranquilidade não nos esquecemos do esforço contínuo e necessário para a construção da paz?

### Leitura bíblica

Ler *Jeremias 6,13-14* e também *Jeremias 7,5-7*. Jeremias viveu num dos períodos mais conturbados da história do povo de Israel: o fim do reino de Judá e a destruição de Jerusalém (587/86) pelo império da Babilónia. A queda de Jerusalém já se adivinha, a corrupção e as injustiças multiplicam-se: mesmo assim os profetas e sacerdotes têm a ousadia de declarar que tudo está em paz, ignorando as dificuldades e injustiças impostas ao povo. Jeremias faz a relação entre paz e justiça, declarando que paz sem justiça não é verdadeiramente PAZ. A busca de justiça reforça o caminho da paz.

### Oração

Deus Justo, dá-nos a coragem de sermos instrumentos de paz e construtores do Teu Reino, lutando contra a injustiça.

### Acção para a mudança

Procurar informação sobre um conflito regional em curso (por ex., no Médio Oriente ou em África, na região dos Grandes Lagos), averiguando de que forma as injustiças estiveram na sua origem. Participar em alguma campanha de promoção da paz nessas regiões (por ex. a campanha da Pax Christi "A população da Terra Santa precisa de Pontes, não de Muros").

Adaptado de:

[http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply\\_worship/six\\_themes](http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply_worship/six_themes)



PAX CHRISTI – SECÇÃO PORTUGUESA

Ao C/ CRC – Rua Castilho, 61 – 2º Dtº, 1250-068 Lisboa

Tel.: 213865139 | [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com) | <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

# Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver

## TEMA 4: SOLIDARIEDADE E UNIVERSALIDADE

Ninguém tem direito de reservar para seu uso exclusivo aquilo que é supérfluo, quando a outros falta o necessário.

*Populorum Progressio, 23*

No início do novo milénio, a pobreza de milhões de homens e mulheres «é a questão que, em absoluto, mais interpela a nossa consciência humana e cristã». A pobreza coloca um dramático problema de justiça: nas suas diferentes formas e conseqüências, ela caracteriza-se por um crescimento desigual e não reconhece a cada povo «igual direito a “sentar-se à mesa do banquete comum”». Tal pobreza torna impossível a realização daquele humanismo planetário que a Igreja almeja e persegue, para que as pessoas e os povos possam «ser mais» e viver em «condições mais humanas».

A luta contra a pobreza encontra uma forte motivação na opção ou no amor preferencial da Igreja pelos pobres. (...) Com a constante reafirmação do princípio da solidariedade, a doutrina social incentiva a passar à acção para promover o «bem de todos e de cada um, porque todos nós somos verdadeiramente responsáveis por todos». O princípio da solidariedade, também na luta contra a pobreza, deve ser sempre oportunamente ladeado pelo da subsidiariedade, graças ao qual é possível estimular o espírito de iniciativa, base fundamental de todo o desenvolvimento socio-económico, nos países pobres: aos pobres se deve olhar «não como um problema, mas como possíveis sujeitos e protagonistas dum futuro novo e mais humano para todo o mundo».

O ensinamento da Igreja retorna constantemente a esta relação entre caridade e justiça: «Quando damos aos pobres as coisas indispensáveis, não praticamos com eles grande generosidade pessoal, mas devolvemos-lhes o que é deles. Cumprimos um dever de justiça e não um acto de caridade». Os Padres Conciliares recomendam fortemente que se cumpra tal dever para que não «se ofereça como dom da caridade aquilo que já é devido a título de justiça». O amor pelos pobres é certamente «incompatível com o amor imoderado das riquezas ou com o uso egoísta das mesmas» (cf. Tiago 5,1-6).

COMPÊNDIO DA DOCTRINA SOCIAL DA IGREJA, nn. 449, 184

Adaptado de:  
[http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply\\_worship/six\\_themes](http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply_worship/six_themes)

Somos quase 6 mil milhões de habitantes neste planeta.

1,2 mil milhões de nós sobrevive em condições de extrema pobreza.

6,3 milhões de crianças morrem de fome por ano e há 842 milhões de pessoas sub-nutridas no mundo.

### Para reflectir

Em que medida me deixo influenciar pela publicidade? Quando vou ao supermercado, por exemplo, compro só aquilo de que realmente necessito ou acabo por trazer coisas que não me fazem falta?

### Leitura bíblica

Ler *Lucas 18,18-27*: O homem rico descobre como é difícil prescindir das suas riquezas para seguir a Cristo. Também nós, em certas situações, somos chamados a fazer opções difíceis: optar pela riqueza ou pela justiça é uma delas. Este é o Evangelho da misericórdia, da alegria, da solidariedade e da oração. Para Lucas, no respeito pelo ser humano, a salvação evangélica transforma a vida das pessoas, com reflexos no seu interior, nos seus comportamentos sociais e no uso que fazem dos bens terrenos.

### Oração

Senhor, Tu chamas-nos para ser Teus discípulos. Ajuda-nos a enfrentar os nossos medos, para que não nos deixemos levar pelas coisas que nos prendem ao chão e nos impedem de seguir os Teus passos.

### Acção para a mudança

Calcular quanto gastou durante o ano passado em artigos supérfluos ou desnecessários e fazer um donativo, nesse montante, à Pax Christi para a sua acção a favor da paz e da justiça.



PAX CHRISTI – SECÇÃO PORTUGUESA

Ao C/ CRC – Rua Castilho, 61 – 2º Dtº, 1250-068 Lisboa

Tel.: 213865139 | [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com) | <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

# Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver

## TEMA 5: EDUCAÇÃO E COMBATE À ILITERACIA

A educação de base é o primeiro objectivo dum plano de desenvolvimento... Saber ler e escrever, adquirir uma formação profissional, é ganhar confiança em si mesmo e descobrir que pode avançar junto com os outros.

*Populorum Progressio, 35*

O analfabetismo é um flagelo, uma pesada «deficiência», que se une à da fome e de outras misérias. Com o analfabetismo estão em questão não só alguns aspectos da economia ou da política, mas a dignidade mesma do ser humano. O direito à educação é direito a ser plenamente homem.

JOÃO PAULO II, *Angelus, 13 de Setembro de 1998*

Todo o ser humano possui capacidades naturais que aguardam por ser desenvolvidas. Disso depende a realização plena da sua personalidade e também a conveniente integração no contexto social do próprio ambiente. Por conseguinte, é necessário, antes de mais nada, prover a uma adequada educação de todos os que assomam à ribalta da vida: disso depende o seu bom êxito futuro.

Deste ponto de vista, como não preocupar-se ao constatar que, nalgumas regiões de entre as mais pobres do mundo, as oportunidades de formação, sobretudo no que diz respeito à instrução primária, têm realmente diminuído? Às vezes, isso fica-se a dever à situação económica do país, que não permite dar o devido salário aos professores. Noutros casos, parece que há dinheiro disponível para projectos de prestígio ou para a educação secundária, mas não para a instrução primária. Quando se limitam as oportunidades de formação, especialmente no caso das meninas, preparam-se estruturas de discriminação capazes de condicionar todo o desenvolvimento da sociedade. O mundo acabaria por ficar dividido segundo um novo critério: de um lado Estados e indivíduos dotados de tecnologias avançadas, e do outro países e pessoas com conhecimentos e habilitações extremamente limitados. Como é fácil de intuir, isso levaria apenas a aumentar as disparidades económicas, actualmente já tão profundas, não só entre os Estados mas também no interior de cada um deles. Educação e formação profissional devem ser colocadas em primeira linha, quer nos planos dos países em vias de desenvolvimento quer nos programas de renovação urbana e rural dos povos economicamente mais avançados.

JOÃO PAULO II, *Mensagem para o 37º Dia Mundial da Paz (1999), n. 8.*

Cerca de 115 milhões de crianças no mundo não vão à escola. Destas três quintos são meninas.

876 milhões de pessoas no mundo são iletradas, dois terços das quais são mulheres.

### Para reflectir

Pensar na afirmação de Nelson Mandela: "A Educação é a arma mais poderosa que se pode usar para mudar o mundo". Qual o seu sentido?

### Leitura bíblica

Ler *Livro da Sabedoria 8, 5-7* e *Lucas 2,46-52* e *4,15-22*. A aprendizagem, a educação e o desenvolvimento da inteligência desde sempre foram considerados como essenciais para atingir a sabedoria – dom de Deus – e como a maior riqueza que se pode ter. Jesus foi educado e cresceu em *sabedoria* e estatura. Em criança já era capaz de discutir com os Doutores da Lei no Templo e mais tarde, já adulto, levantava-se, lia os textos sagrados na Sinagoga e ensinava o povo. A Educação dá poder às pessoas: dá-lhes a capacidade de orientar a suas próprias vidas e de dar o seu contributo à comunidade onde vivem.

### Oração

Cristo, nosso educador, dá-nos inspiração para procurar os teus caminhos, compreender a tua verdade e agir de acordo com a tua palavra, para que saibamos dar a outros o poder de fazer esse mesmo caminho.

### Acção para a mudança

Escrever uma carta aos responsáveis do Governo pela cooperação e solidariedade exigindo que o orçamento destinado ao apoio à educação seja reforçado, de modo a que mais crianças possam ter acesso à educação. Organizar ou participar numa campanha com este objectivo.

Adaptado de:

[http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply\\_worship/six\\_themes](http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply_worship/six_themes)



PAX CHRISTI – SECÇÃO PORTUGUESA

Ao C/ CRC – Rua Castilho, 61 – 2º Dtº, 1250-068 Lisboa

Tel.: 213865139 | [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com) | <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

# Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver

## TEMA 6: GESTÃO E SALVAGUARDA DA CRIAÇÃO

Cada homem é membro da sociedade: pertence à humanidade inteira... Herdeiros das gerações passadas e beneficiários do trabalho dos nossos contemporâneos, temos obrigações para com todos, e não podemos desinteressar-nos dos que virão depois de nós aumentar o círculo da família humana.

*Populorum Progressio, 17*

A tutela do ambiente constitui um desafio para toda a humanidade: trata-se do dever, comum e universal, de respeitar um bem colectivo.

A responsabilidade em relação ao ambiente, património comum do género humano, estende-se não apenas às exigências do presente, mas também às do futuro. (...) Trata-se de uma responsabilidade que as gerações presentes têm em relação às futuras, uma responsabilidade que pertence também a cada um dos Estados e à comunidade internacional.

A programação do desenvolvimento económico deve considerar atentamente a «necessidade de respeitar a integridade e os ritmos da natureza», já que os recursos naturais são limitados e alguns não são renováveis. O actual ritmo de exploração compromete seriamente a disponibilidade de alguns recursos naturais para o tempo presente e para o futuro. (...) Uma atenção particular deverá ser reservada às complexas problemáticas concernentes aos recursos energéticos. As não-renováveis, exploradas pelos países altamente industrializados e pelos de recente industrialização, devem ser postas ao serviço de toda a humanidade.

A água, pela sua própria natureza, não pode ser tratada como uma mera mercadoria entre outras e o seu uso deve ser racional e solidário. (...) O direito à água, como todos os direitos do homem, baseia-se na dignidade humana e não em considerações de tipo meramente quantitativo, que consideram a água tão-somente como um bem económico. Sem água a vida é ameaçada. Portanto, o direito à água é um direito universal e inalienável.

Os graves problemas ecológicos exigem uma efectiva mudança de mentalidade que induza a adoptar novos estilos de vida (...). Tais estilos de vida devem ser inspirados na sobriedade, na temperança e na autodisciplina nos planos pessoal e social.

COMPÊNDIO DA DOUTRINA SOCIAL DA IGREJA, nn. 466, 467, 470, 485, 486

Adaptado de:  
[http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply\\_worship/six\\_themes](http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply_worship/six_themes)

2 mil milhões de pessoas no mundo não têm acesso a fontes de energia regulares.

1000 milhões de pessoas no mundo não têm acesso a água potável.

2,4 mil milhões de pessoas no mundo não podem contar com a melhoria do seu sistema sanitário.

### Para reflectir

O que posso fazer para poupar água e energia na minha própria casa?

### Leitura bíblica

Ler *1ª Carta aos Coríntios 12, 4-30*. Reflectir sobre a imagem do corpo: todos dependemos uns dos outros e das atitudes que tomamos. Todos devemos trabalhar em conjunto para o bem comum, para assegurar um futuro para as próximas gerações. Salvaguardar a Criação é também pôr os nossos dons ao serviço dos outros e do mundo inteiro. Quais os dons que tenho para pôr ao serviço da humanidade? De que forma os estou a usar?

### Oração

Deus da plenitude, ajuda-nos a trabalhar como um só corpo, a transformar este mundo salvaguardando a Tua Criação e fazendo nascer o futuro!

### Acção para a mudança

Propor à comunidade paroquial a realização de um inquérito ecológico para perceber como estamos a actuar no que respeita à utilização das instalações paroquiais, à poupança de energia, à reciclagem, ao comércio justo... Realizar acções para melhorar as nossas atitudes, de acordo com os resultados do inquérito.



PAX CHRISTI – SECÇÃO PORTUGUESA

Ao C/ CRC – Rua Castilho, 61 – 2º Dtº, 1250-068 Lisboa

Tel.: 213865139 | [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com) | <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

# Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver

---

## 10 SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA MAIS SIMPLES

Não vos inquieteis com o que haveis de comer ou beber, nem andeis ansiosos...; o vosso Pai sabe do que tendes necessidade. Procurai, antes, o seu Reino, e o resto vos será dado por acréscimo... Arranjai bolsas que não envelheçam, um tesouro inesgotável no Céu, onde o ladrão não chega e a traça não rói. Porque, onde estiver o vosso tesouro, aí estará também o vosso coração.

*Lucas 12, 29-34*

### 1. DESFRUTA DA TUA CASA

Faz com que te sintas bem em tua casa. Que ela seja e pareça simples. Não a enchas de adornos desnecessários. Evita que o televisor ocupe o lugar da lareira ou chaminé: coloca-o num local menos visível ou dentro de um armário. Decora e repara as coisas com as tuas mãos. Poupa energia, instala vidros duplos, procura alternativas à instalação de ar condicionado. Redescobre o ritual das refeições em família e sem televisão. Não sejas escravo do telefone e liga o atendedor de chamadas. Convida os teus amigos para a tua casa em vez de os levar ao restaurante. Confecciona tu as refeições em vez de encomendar uma pizza. Acolhe outros e fá-los sentir-se bem-vindos. Abre os armários e desprende-te de tudo o que não usaste no último ano. Dá-o ou vende-o numa loja de segunda mão. Aprende a dizer não. Evita acumular coisas e costumes desnecessários.

### 2. CORTA COM O "CENTRO COMERCIAL"

Não voltes a sair para ir às compras por impulso ou diversão. Nas tardes de sábado evita cair na fórmula dos 6 C's: carro – centro comercial – compras – cinema – ceia. Nunca faças compras a um Domingo. Estabelece dias de "baixo consumo" ou "consumo zero" nos quais só comprarás o estritamente necessário. Impõe a ti próprio um período de reflexão antes de fazer grandes despesas. Compra mais nas lojas de bairro e comércio tradicional. Inscreve-te numa cooperativa de consumo. Pratica a troca e o uso partilhado das coisas. Compra coisas em segunda mão, produtos sem embalagem de marca, do comércio justo e ecológicos. Sê fiel à regra dos 3 Erres: Reduzir, Reutilizar, Reciclar.

### 3. COMPRA COM DINHEIRO

Paga as tuas dívidas. Sempre que possível tenta fazer pagamentos com dinheiro: gastarás menos. Faz ajustes para viver dentro das tuas possibilidades. Tem só um cartão de crédito. Analisa e anota os teus gastos. Calcula quanto poderias poupar se não

comesses fora tantas vezes, se não comprasses certos produtos de marca, se usasses o telemóvel de forma mais selectiva. Que a tua austeridade aconteça na alegria. Concede a ti próprio um carinho ou um capricho de vez em quando. Motiva-te com um compromisso solidário: o que te sobra é o que outra pessoa necessita para ter uma vida mais digna. Se ficaste sem trabalho, aprende com essa experiência de insegurança económica: no futuro pode ajudar-te a viver com mais simplicidade.

### 4. PÁRA PARA CHEIRAR O PERFUME DAS FLORES

Tira a algema do pulso – pelo menos de vez em quando – e deixa de depender tanto do relógio. Escuta o teu relógio interior. Oferece-te dias de retiro, de verdadeiro descanso, sem nenhum programa. Não fiques até à última hora do dia a fazer coisas ou a ver televisão. Pelo menos um dia por semana deita-te e levanta-te cedo. De vez em quando vive um dia sem horas marcadas: passeia sem destino. Surpreende alguém com uma visita, uma flor.

### 5. RECUPERA O LEME DA TUA VIDA

Desliga o piloto automático. Foge da rotina. Procura ter tempo para aquilo de que gostas. Faz algo de novo todas as semanas. Luta para conseguir um ambiente de trabalho mais enriquecedor. Põe um limite ao teu compromisso com o teu trabalho. Aceita as promoções, mas só até certo ponto: calcula o impacto que vai ter na tua vida o ganhar mais esse pouco dinheiro. Descobre a pessoa que existe nos teus colegas de trabalho. Equilibra a tua vida de trabalho e familiar. Não percas a oportunidade de estar com os teus filhos enquanto crescem. Explora todas as possibilidades que tenhas de trabalho a partir de casa, sobretudo em períodos iniciais de paternidade/maternidade. Se for necessário, prepara um salto gradual para um trabalho menos *stressante* ou mais gratificante, ainda que ganhes menos dinheiro. Se estiveres desempregado põe todo o teu empenho em encontrar um trabalho que te preencha mais que o anterior. Há ofertas de formação gratuitas que podem ajudar-te nisso.



## 6. VIAJA PARA DENTRO

Prolonga ao máximo a vida do teu automóvel. Sai com tempo e caminha; todo o teu ser agradecer-te-á. Utiliza mais os transportes públicos. Faz com que o tempo no autocarro ou no comboio seja enriquecedor: cada dia te parecerá mais gratificante sem tempo perdido nos engarrafamentos. Antes de viajar para o fim do mundo, contribuindo para o crescente desgaste dos recursos naturais que os aviões produzem, tenta conhecer melhor a tua cidade, a tua região, o teu país. Viaja ao teu mundo interior reservando um tempo de qualidade dedicado à meditação: descobrirás paisagens incríveis e enriquecerás todas as dimensões da tua vida. Escreve um diário e desfruta mais da tua existência. Visita as pessoas que estão sós e passeia também, com respeito e admiração, pelos seus mundos pessoais. E, claro, se viajas para fora, não o faças com grupos de turistas ou agências de viagens. Se verdadeiramente queres conhecer o mundo, descobre-o em estradas secundárias, comendo da comida local, bebendo o seu vinho, dançando a sua música e estando em contacto com a realidade.

## 7. APAGA A TELEVISÃO

Evita cair na tentação da televisão cada vez com mais canais como forma de passar o tempo. Todos os dias estamos frente a ela uma média de três horas. Procura alternativas que sejam mais criativas e gratificantes a esse enorme gasto de tempo. Evita o impulso de acendê-la para matar o tempo. Foge da ilusão de que estás informado só porque vês o telejornal. Usa o vídeo mais sabiamente: grava os programas que te interessam para os veres depois, poupando-te ao tempo da publicidade. Lê mais. Passeia mais. Escreve mais a quem amas. Aprende novas habilidades. Se há crianças em casa, controla tu o comando. Vê a televisão com elas e fornece-lhes critérios para escolherem. Dá-lhes alternativas, lê-lhes histórias, participa nas suas brincadeiras. Troca o programa da noite pela tua música favorita. Propõe-te ler todas as noites durante uma hora. Experimenta desligar a televisão durante uma semana e observa o que acontece (é uma boa ascese para a Quaresma que pode substituir o "não comer carne"). Aplica algumas destas coisas à rádio e à música que não param de soar nos teus ouvidos. Não saias todos os dias "ligado" à música, alheio ao que te rodeia. Deixa o leitor de CD/MP3 em casa pelo menos uma vez por semana.

## 8. NÃO CORRAS ATRÁS DE TUDO O QUE É NOVIDADE

As novas tecnologias devem estar ao nosso serviço e não o contrário. Utiliza o computador como ferramenta e não como um fim em si mesmo. Compra só os programas, periféricos e acessórios que precisas de utilizar. Aproveita as possibilidades de comunicação que as novas tecnologias te proporcionam, para comunicar mais, conhecer melhor, mas impõe um limite ao tempo que gastas em frente do computador (tal como com a televisão) e não deixes que ele substitua uma boa conversa com um amigo ou um momento de lazer agradável com pessoas que já não vês há muito

tempo. Antes de o ligares define o que precisas de fazer. Marca um tempo limite para a utilização e cumpre-o. Faz o mesmo com as crianças: combina com elas o tempo que podem estar a jogar ou no *Messenger* ou na *net*. Pára para pensar se de verdade precisas de um telemóvel e para quê. Desliga o telemóvel durante a noite e sempre que estiveres em casa, a passear com a família ou a descansar.

## 9. LEVA UMA VIDA Sã E PRÓXIMA DA NATUREZA

Faz exercício regularmente, mas sem cair no culto do corpo perfeito. Muda de hábitos de alimentação e renuncia totalmente à comida "pré-fabricada". Utiliza produtos menos processados, mais naturais. Consome mais produtos frescos, verduras e legumes. Redescobre os sabores puros do leite (do dia!), da água e do vinho. Usa mais sabiamente o congelador para conservar a comida preparada por ti próprio. Procura a medicina preventiva e as terapias alternativas. Aprende alguma coisa com elas (quiromassagem, reflexoterapia, ...) fazendo um curso ou *workshop*. Escolhe com muito cuidado o local para viveres. Uma aldeia é preferível a um condomínio em terrenos vedados. Se vives na cidade, sai todas as semanas para o campo. Desfruta do mar e também da montanha. Procura lugares menos congestionados para passar as férias ou goza-as em épocas alternativas ao Verão. Oferece a ti próprio de vez em quando uma tarde num parque ou a contemplação do entardecer ou do amanhecer. Associa sempre o teu tempo livre com a natureza.

## 10. RECUPERA O SENTIDO DE COMUNIDADE

Não caias no sedentarismo. Compromete-te com actividades que te obriguem a sair de casa. Procura conhecer os teus vizinhos. Participa nas reuniões de moradores e da tua paróquia. Compromete-te com actividades cívicas ou com uma ONG. Sê solidário, sê voluntário. Partilha o que tens, sobretudo o que te sobra. Caminha com outros nesta estrada de uma vida mais simples e mais plena.

Adaptado de: <http://www.ciberiglesia.net/documentos/vidasimple2.htm>



PAX CHRISTI – SECÇÃO PORTUGUESA

Ao C/ CRC – Rua Castilho, 61 – 2º Dtº, 1250-068 Lisboa

Tel.: 213865139 | [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com) | <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

# Vive de forma simples para que outros possam simplesmente viver

## QUESTÕES PARA REFLEXÃO PESSOAL

Vive de forma simples  
para que outros possam simplesmente viver

*Mahatma Gandhi*

Como pensa responder ao desafio de viver de forma simples?

*Leve o tempo necessário para reflectir sobre estas perguntas. Elas constituem sugestões para reflexão pessoal e, portanto, não há respostas "correctas"!*

1. O que há de bom na minha vida actualmente? O que é que me dá mais prazer?
2. Que áreas da minha vida gostaria de mudar?
3. O que faço na maior parte do meu tempo? É esta a minha prioridade mais certa neste momento?
4. Em que é que gasto a maior parte do meu dinheiro? É esta a minha prioridade mais correcta neste momento?
5. Relativamente às questões anteriores como decidi as minhas prioridades? A minha fé faz parte dos meus critérios de decisão?
6. Há alguma coisa que eu tenha em demasia? Ou só tenho o suficiente? Como decido quanto é *suficiente*?
7. Se eu decidir viver de forma mais simples, estarei em condições de partilhar mais daquilo que tenho? Haverá alguma coisa que eu possa partilhar mais – do meu tempo, dinheiro, capacidades, recursos?
8. Será que estou a viver sustentavelmente? As futuras gerações ficarão satisfeitas com a forma como eu cuidei da Terra? Que quantidade dos recursos da Terra estou a usar diariamente (por ex., carro, aquecimento, água,...)? Todos esses gastos são essenciais?
9. Que tipo de pessoa seria se atingisse completamente o potencial humano que Deus quis para mim? Será que gostaria de ser essa pessoa? Se sim, que passos teria de dar?
10. Em que tipo de mundo quero viver e ajudar a criar?
11. Para ajudar a criar esse mundo, que mudanças estou pronto(a) a fazer na minha vida? Estas mudanças são diferentes das que enumerei na resposta à pergunta 2? Que mudanças quero realmente?

### ORAÇÃO PARA VIVER COM SIMPLICIDADE

Deus compassivo e bondoso,  
criaste o mundo para ser partilhado por todos,  
um mundo de beleza e abundância.  
Cria em nós o desejo de viver de forma simples,  
para que as nossas vidas  
possam espelhar a tua generosidade

Deus criador,  
deste-nos a responsabilidade sobre a terra,  
um mundo de riqueza e encanto.  
Cria em nós o desejo de viver de forma sustentável,  
para que aqueles que nos sucederem  
possam gozar dos frutos da tua criação.

Deus de paz e justiça,  
deste-nos a capacidade de mudar,  
de suscitar um mundo que espelhe a tua sabedoria.  
Cria em nós o desejo de agir em solidariedade,  
para que os pilares da injustiça desabem  
e aqueles que agora estão esmagados sejam libertados.  
Amen.

© Linda Jones / CAFOD

Adaptado de:  
[http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply\\_worship](http://www.cafod.org.uk/resources/worship/livesimply_worship)



PAX CHRISTI – SECÇÃO PORTUGUESA

Ao C/ CRC – Rua Castilho, 61 – 2º Dtº, 1250-068 Lisboa

Tel.: 213865139 | [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com) | <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>

# Objectivos de Desenvolvimento do Milénio

---



# Os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio

Até 2015 os 189 Estados Membros das Nações Unidas comprometeram-se a:

## 1. Erradicar a pobreza extrema e a fome

- Reduzir para metade a percentagem de pessoas cujo rendimento é inferior a 1 dólar por dia
- Reduzir para metade a percentagem da população que sofre de fome

## 2. Alcançar o ensino primário universal

- Garantir que todos os rapazes e raparigas terminem um ciclo completo do ensino primário

## 3. Promover a igualdade de género e a autonomização da mulher

- Eliminar as disparidades de género no ensino primário e secundário, se possível até 2005, e em todos os níveis, até 2015

## 4. Reduzir a mortalidade de crianças

- Reduzir em dois terços a taxa de mortalidade de menores de cinco anos

## 5. Melhorar a saúde materna

- Reduzir em três quartos a taxa de mortalidade materna

## 6. Combater o VIH/SIDA, a malária e outras doenças

- Deter e começar a reduzir a propagação do VIH/SIDA
- Deter e começar a reduzir a incidência da malária e de outras doenças graves

## 7. Garantir a sustentabilidade ambiental

- Integrar os princípios do desenvolvimento sustentável nas políticas e programas nacionais; inverter a actual tendência para a perda de recursos ambientais
- Reduzir para metade a percentagem da população sem acesso permanente a água potável
- Melhorar consideravelmente a vida de pelo menos 100 000 habitantes de bairros degradados, até 2020

## 8. Criar uma parceria global para o desenvolvimento

- Continuar a desenvolver um sistema comercial e financeiro multilateral aberto, baseado em regras, previsível e não discriminatório. Inclui um compromisso em relação a uma boa governação, ao desenvolvimento e à redução da pobreza, tanto a nível nacional como internacional
- Satisfazer as necessidades especiais dos países menos avançados. Inclui o acesso a um regime isento de direitos e não sujeito a quotas para as exportações dos países menos avançados, um programa melhorado de redução da dívida dos países muito endividados, o cancelamento da dívida bilateral oficial e a concessão de uma ajuda pública ao desenvolvimento mais generosa aos países empenhados em reduzir a pobreza
- Satisfazer as necessidades especiais dos países em desenvolvimento sem litoral e dos pequenos Estados insulares
- Tratar de uma maneira global os problemas da dívida dos países em desenvolvimento através de medidas nacionais e internacionais, a fim de tornar a sua dívida sustentável a longo prazo
- Em cooperação com os países em desenvolvimento, formular e aplicar estratégias que proporcionem aos jovens um trabalho digno e produtivo
- Em cooperação com as empresas farmacêuticas, proporcionar acesso a medicamentos essenciais, a preços acessíveis, nos países em desenvolvimento
- Em cooperação com o sector privado, tornar acessíveis os benefícios das novas tecnologias, em particular os das tecnologias da informação e comunicação

Para mais informações sobre os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio, pode consultar as páginas na Internet, com os seguintes endereços:

- [www.un.org/millenniumgoals](http://www.un.org/millenniumgoals)
- [www.undg.org/login.cfm](http://www.undg.org/login.cfm)
- [www.undp.org/mdg/](http://www.undp.org/mdg/)



## Objectivos de desenvolvimento do milénio: Qual a Situação?

Na Cimeira do Milénio, promovida pelas Nações Unidas em Setembro de 2000, 147 Chefes de Estado e de Governo deram o seu acordo ao pacto global conhecido por Objectivos de Desenvolvimento do Milénio. Os objectivos foram reafirmados no quadro da Conferência de Monterrey sobre Financiamento do Desenvolvimento. E, em Junho de 2003, na Cimeira dos G-8, realizada em Évian, na França, os líderes das nações mais ricas do mundo reiteraram o seu apoio aos Objectivos de Desenvolvimento do Milénio. O Secretário-Geral das Nações Unidas Kofi Annan exortou publicamente os líderes dos G-8 para que fosse dada a “devida prioridade à pobreza e ao desenvolvimento, questões que são de primordial importância para a grande maioria das populações do mundo”.

Os oito objectivos—representando cada um deles um compromisso específico para inverter a propagação da pobreza e da doença até 2015—são suportados por um plano de acção com 18 metas quantificáveis para combater a pobreza, a fome, a doença, o analfabetismo, a degradação ambiental e a discriminação contra a mulher. Os objectivos também atribuem responsabilidades muito claras aos países ricos para que estes prestem maior ajuda, estabeleçam regras comerciais mais justas, e aliviem significativamente a dívida aos países em desenvolvimento. O Relatório do Desenvolvimento Humano 2003, do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento disponibiliza a mais pormenorizada análise, actualizada, do estado desta campanha global, bem como das reformas políticas levadas a cabo, e dos compromissos necessários a que se recorreu para, até 2015, transformar estes objectivos em realidades.

Mas os desafios são grandes:

- ❖ Mais de mil milhões de pessoas continuam a lutar pela sobrevivência com menos de 1 dólar por dia. Segundo o Relatório do Desenvolvimento Humano 2003, a maioria dessas pessoas também carece de acesso a serviços básicos de saúde e a água potável.
- ❖ A nível mundial, uma criança em cada cinco não termina o ensino primário.

- ❖ Em grande parte do mundo desenvolvido, a pandemia do VIH/SIDA continua a propagar-se indiscriminadamente: em 2001, mais de 14 milhões de crianças perderam a mãe ou o pai, ou ambos, por efeito da doença, e espera-se que o número de órfãos devido à SIDA duplique até 2010.
- ❖ Cerca de 800 milhões de pessoas, o que corresponde a 15% da população mundial, sofrem cronicamente de fome. Segundo os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio, a comunidade mundial reduzirá para metade esta percentagem, até 2015. Mas se as actuais tendências se mantiverem, a Ásia do Sul e a África Subsariana não alcançarão esta meta.
- ❖ Na África Subsariana, uma criança tem só uma em três hipóteses de terminar o ensino primário. E, na Ásia do Sul, uma criança em cada quatro não recebe instrução.
- ❖ Meio milhão de mulheres morre durante a gravidez ou no parto, em cada ano—ou uma em cada minuto, todos os dias. Na África Subsariana, uma mulher tem 100 vezes mais probabilidades de morrer durante a gravidez ou no parto do que uma mulher na Europa Ocidental.

Estas tendências negativas podem ser invertidas se se usar de vontade política no mundo em desenvolvimento e se as nações mais ricas assumirem novos compromissos financeiros e modificarem os mecanismos comerciais, afirma o PNUD. Entre os líderes dos países em desenvolvimento, está a aumentar o consenso relativamente ao facto de se considerar os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio como a melhor hipótese de libertar centenas de milhões de pessoas da pobreza, do analfabetismo e das doenças.

O PNUD é a rede mundial das Nações Unidas para o Desenvolvimento, que promove a mudança e estabelece a ligação entre os países e os conhecimentos, a experiência e os recursos necessários para ajudar os povos a construir uma vida melhor.

## Os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio, o desenvolvimento humano e os direitos humanos partilham uma motivação comum

### Valores orientadores da Declaração do Milénio das Nações Unidas e dos Objectivos de Desenvolvimento do Milénio

Tal como está esclarecido na Declaração do Milénio, os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio são pontos de referência do progresso no sentido de uma visão de desenvolvimento, paz e direitos humanos, orientada por “certos valores fundamentais... essenciais às relações internacionais no século vinte e um. Neles se incluem:

- **Liberdade.** Os homens e as mulheres têm o direito de viver a vida e de criar os seus filhos com dignidade, sem fome e sem medo da violência, da opressão e da injustiça. A melhor forma de garantir estes direitos é através de governos de democracia participativa baseados na vontade popular.
- **Igualdade.** Nenhum indivíduo ou nação deve ser privado da possibilidade de beneficiar do desenvolvimento. A igualdade de direitos e de oportunidades entre homens e mulheres deve ser garantida.
- **Solidariedade.** Os desafios mundiais devem ser geridos de modo a que os custos e as responsabilidades sejam distribuídos com imparcialidade, de acordo com os princípios fundamentais da equidade e da justiça social. Os que sofrem, ou os que beneficiam menos, merecem ajuda dos que beneficiam mais.
- **Tolerância.** Os seres humanos devem respeitar-se mutuamente, em toda a sua diversidade de crenças, culturas e línguas. As diferenças dentro e entre as sociedades não devem ser temidas nem reprimidas, mas acarinhadas como activos preciosos de toda a humanidade. Uma cultura de paz e diálogo entre todas as civilizações deve ser promovida activamente.
- **Respeito pela natureza.** É necessário actuar com prudência na gestão de todas as espécies vivas e recursos naturais, de acordo com os princípios do desenvolvimento sustentável. Só assim poderemos conservar e transmitir aos nossos descendentes as incomensuráveis riquezas que a natureza nos oferece. É preciso alterar os actuais padrões insustentáveis de produção e consumo, no interesse do nosso bem-estar futuro e no das futuras gerações.
- **Responsabilidade partilhada.** A responsabilidade pela gestão do desenvolvimento económico e social mundial, bem como das ameaças à paz e à segurança internacionais, deve ser partilhada por todos os países do mundo e ser exercida multilateralmente. Sendo a organização de carácter mais universal e mais representativa de todo o mundo, as Nações Unidas devem desempenhar um papel central.” (UN 2000, p. 2.)

### Os Objectivos – pedras angulares do desenvolvimento humano...

O desenvolvimento humano tem a ver com pessoas, com a expansão das suas opções para viverem vidas plenas e criativas com liberdade e dignidade. Crescimento económico, comércio e investimento crescentes, progresso tecnológico – tudo é muito importante. Mas são meios, não são fins. Fundamental para a expansão das opções humanas é a construção de capacidades humanas: o conjunto de coisas que as pessoas

podem ser. As capacidades mais básicas para o desenvolvimento humano são: viver uma vida longa e saudável, ser instruído, ter um nível de vida digno e gozar de liberdades cívicas e políticas para participar na vida da sua comunidade.

As três primeiras estão incorporadas no índice de desenvolvimento humano deste Relatório (IDH). Embora contribuam para essas capacidades, os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio não reflectem todas as dimensões fundamentais do desenvolvimento humano, que é um conceito mais amplo.

### ...e direitos humanos

Attingir os Objectivos fará progredir os direitos humanos. Cada Objectivo pode ser ligado directamente a direitos económicos, sociais e culturais enumerados na Declaração Universal dos Direitos do Homem (artigos 22, 24, 25 e 26) e outros instrumentos de direitos humanos.

Reconhecer que as metas expressas nos Objectivos não são apenas aspirações de desenvolvimento, mas também direitos reclamáveis tem importantes implicações.

- Ver os Objectivos desta maneira significa que tomar medidas para os atingir é uma obrigação e não uma forma de caridade. Esta abordagem cria um quadro para reunir vários actores responsáveis, incluindo governos, cidadãos, empresas e organizações internacionais.
- Os direitos humanos acarretam obrigações correspondentes da parte dos outros – não só de se absterem de os violar, mas também de protegerem e promoverem a sua realização. As convenções dos direitos humanos

reconhecem a necessidade de uma ordem internacional que assegure que esses direitos sejam garantidos (artigo 28 da Declaração Universal dos Direitos do Homem, artigo 2 da Convenção sobre Direitos Económicos, Sociais e Culturais) e que estabeleça as obrigações correspondentes dos governos e outros actores para contribuírem para a sua realização.

- Ver os Objectivos através do quadro dos direitos humanos aumenta o entendimento das políticas e das reformas institucionais necessárias para os atingir. A plena realização do direito humano à educação, por exemplo, exige mais do que atingir a alfabetização e o ensino primário universais. Também exige que as pessoas participem significativamente nas decisões públicas sobre educação. E exige que as medidas para atingir os Objectivos relacionados com a educação sejam equitativas – não colocando em desvantagem grupos vulneráveis, nem fortalecendo a discriminação sexual.

A plena realização dos direitos económicos, sociais e culturais exige muito mais do que alcançar os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio. Mas alcançá-los é um passo importante para esse fim. Porque os direitos à educação, aos cuidados de saúde e a um nível de vida adequado dependem do crescimento económico e da reforma institucional a longo prazo, esses direitos podem ser realizados progressivamente. Contudo, o ritmo aceitável de “realização progressiva” e as obrigações para o atingir raramente são falados, sendo, em vez disso, deixados para definir e debater por cada país. Os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio definem mais explicitamente o que todos os países concordam que pode ser exigido – pontos de referência em relação aos quais esses compromissos devem ser medidos.

### Como é que os objectivos do desenvolvimento humano se relacionam com os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio?

Capacidades fundamentais para o desenvolvimento humano	Objectivos de Desenvolvimento do Milénio correspondentes
Viver uma vida longa e saudável	Objectivos 4, 5 e 6: reduzir a mortalidade de crianças, melhorar a saúde materna e combater as principais doenças
Ser instruído	Objectivos 2 e 3: alcançar o ensino primário universal, promover a igualdade de género (especialmente na educação) e capacitar as mulheres
Ter um nível de vida digno Gozar de liberdades políticas e civis para participar na vida da sua comunidade	Objectivo 1: reduzir a pobreza e a fome Não é um Objectivo mas uma importante meta mundial incluída na Declaração do Milénio
Condições essenciais para o desenvolvimento humano	Objectivos de Desenvolvimento do Milénio correspondentes
Sustentabilidade ambiental	Objectivo 7: garantir a sustentabilidade ambiental
Equidade – em particular equidade de género	Objectivo 3: promover a igualdade de género e capacitar as mulheres
Facilitar o ambiente económico mundial	Objectivo 8: reforçar a parceria entre países ricos e pobres

## O QUE PODEMOS FAZER?



### 1 ACABAR COM A FOME E A MISÉRIA

*Como?*

Estimulando a agricultura familiar e comunitária de subsistência; apoiando iniciativas de distribuição e capacitação de mão-de-obra na elaboração de alimentos básicos; promovendo a merenda escolar...



### 2 EDUCAÇÃO BÁSICA DE QUALIDADE PARA TODOS

*Como?*

Apoiando programas de criação de oportunidades e estímulo no acesso ao ensino; prevenindo e erradicando o trabalho infantil; contribuindo para a melhoria dos equipamentos das escolas básicas; estimulando a permanência dos alunos nas escolas...



### 3 IGUALDADE DE GÊNERO E VALORIZAÇÃO DA MULHER

*Como?*

Implementando programas de capacitação de e melhoria na qualificação das mulheres; criando oportunidades de inserção de mão-de-obra feminina; valorizando o trabalho da mulher, eliminando as desigualdades no acesso a bens e serviços e de direitos entre homens e mulheres...



### 4 REDUZIR A MORTALIDADE INFANTIL

*Como?*

Apoiando programas de acesso a água potável às populações carentes; promovendo campanhas de consciencialização no combate à sida que visem a prevenção de crianças portadoras do vírus; suportando programas de acesso a medicamentos específicos; prestando esclarecimentos sobre higiene pessoal e sanitária, aleitamento materno e nutrição infantil...



### 5 MELHORAR A SAÚDE MATERNA

*Como?*

Apadrinhando iniciativas comunitárias de atendimento às grávidas e no pós-parto; melhorando a saúde materna; facilitando o acesso a informações sobre planeamento familiar, doenças sexualmente transmissíveis, cancro da mama, gravidez de risco, nutrição...



### 6 COMBATER A SIDA, A MALÁRIA E OUTRAS DOENÇAS

*Como?*

Investindo em campanhas de informação e mobilização; facilitando o acesso a medicamentos necessários, vacinas e a todos os meios de prevenção possíveis; melhorando as condições básicas de higiene e saneamento...



### 7 PROMOVER A QUALIDADE DE VIDA E RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE

*Como?*

Apoiando iniciativas de implementação de práticas ambientais sustentáveis e responsáveis; estimulando o colectivo para a reciclagem e reutilização de materiais; promovendo a educação e sensibilização para esta temática; suportando projectos de pesquisa e de formação na área ambiental; desenvolvendo programas de tratamento de resíduos...



### 8 O MUNDO TODO A TRABALHAR PELO DESENVOLVIMENTO

*Como?*

Estabelecendo parcerias mundiais para o desenvolvimento, reduzindo as diferenças existentes entre países pobres e ricos; pensando em formas de conquistar o acesso a mercados e tecnologias; abrindo o sistema comercial e financeiro para a livre concorrência; satisfazendo as necessidades especiais dos países menos avançados, nomeadamente com programas de redução ou cancelamento da dívida externa dos mais endividados; formulando e aplicando estratégias que proporcionem aos jovens um trabalho digno e produtivo...

Sandra Nunes

<http://aocirculo.googlepages.com/sabiaque>



O estilo de vida corrente, neste mundo de prosperidade material em que nos situamos, não é sustentável. Nem do ponto de vista ecológico (...) nem à luz de critérios de desenvolvimento humano global (...). Acresce que não permite uma vida física e psicologicamente saudável (...).

Um dos sinais de esperança do nosso tempo é, porém, verificar que vem crescendo a consciência de que é necessário arrear caminho e procurar alternativas de vida mais saudável, mais solidária e mais feliz. É uma corrente que vai ganhando expressão e se traduz em comportamentos individuais e familiares, bem como em empenhamentos em várias causas comuns.

*CNJP — Espaços de liberdade para a transformação do mundo.  
Uma reflexão da CNJP na Quaresma de 2007, n. 8*

## PAX CHRISTI

### Um Movimento Católico Internacional ao Serviço da Paz

A Pax Christi é um Movimento Católico Internacional para a Paz, fundado em França em 1945 com o objectivo de encorajar a reconciliação e a paz no seio das nações feridas pela II Guerra Mundial. Com mais de 100 organizações membros activas em todo o mundo, a Pax Christi trabalha, com todos os homens e mulheres de boa vontade, pela paz entre todos, testemunhando sempre a paz de Cristo. Através da oração, do estudo e da acção, a Pax Christi quer contribuir para "edificar um mundo verdadeiramente mais humano para todos" (*Gaudium et Spes* 77) e em todos os lugares, promovendo uma cultura de paz baseada na justiça, na reconciliação, no desenvolvimento e no respeito pela vida e pelos direitos de cada ser humano.

A Pax Christi tem estatuto consultivo nas Nações Unidas, na UNESCO e no Conselho da Europa. Em 1983 recebeu o Prémio Educação para a Paz da UNESCO e em 1987 o Prémio Mensageiro da Paz das Nações Unidas.



### Pax Christi – Secção Portuguesa

**Presidente**

D. Januário Torgal Ferreira

**Vice-presidente**

Maria Margarida Saco

**Secretário Geral**

Manuel Quintãos

A/c CRC

Rua Castilho, 61 – 2º Dtº

1250-068 LISBOA

Tel.: 213 86 51 39

E-mail: [paxchristi\\_pt@hotmail.com](mailto:paxchristi_pt@hotmail.com)

Webpage: <http://paxchristiportugal.no.sapo.pt>