

# #cabeça mãos coração

**Usamos nossa cabeça** para estudar e nos mantermos informados

Eu comprometo-me

Quanto mais conheço a realidade na qual vivem os pobres, mais seguro, convicto e eficaz será o meu compromisso. Para encontrar soluções é preciso ter conhecimento.

 **Comprometo-me** pessoalmente em me manter atualizado, lendo e aprofundando temas sobre o problema da fome, tanto no plano local como mundial. Pergunto-me: "Por que razão aumenta a pobreza?"

Descubro e partilho o que posso fazer...

Juntos somos mais fortes

 **Elaborar** uma lista das realidades (pessoas, grupos, organizações, instituições) que têm o mesmo objetivo na minha cidade: procuremos estar abertos a possibilidades de colaboração.

 **Informar-me** acerca da existência no meu país de leis sobre o desperdício alimentar, cumpri-las e convidar todos a pô-las em prática.

 **Promover** a cultura do dar.

Descobrimos e partilhamos o que podemos fazer...

# #cabeça mãos coração

**Escutamos com o coração** o grito de quem sofre: sensibilizar-se e sensibilizar os outros

Eu comprometo-me

Sozinho não posso acabar com a fome no mundo, por isso tento envolver o maior número de pessoas nesta ação.

 **Não deixar passar** sequer um dia sem pensar ou rezar por todas aquelas pessoas que vivem na miséria ou que morrem de fome.

O **objetivo** de acabar com a fome alcança-se com o testemunho e o envolvimento de todos.

 **Comprometo-me** em explicar o tema #fomezero a todos os meus amigos, colegas de escola, familiares e conhecidos. Convido-os para aderirem a esta iniciativa, promovendo um novo estilo de vida.

 **Compartilho** nas redes sociais a que pertença boas práticas e iniciativas para atingir o objetivo #fomezero.

 **As guerras** dão origem à pobreza e à fome. Empenho-me em construir a paz ao meu redor, promovendo o diálogo e o relacionamento pacífico entre todos.

Descubro e partilho o que posso fazer...

OBJETIVO  
#FOMEZERO  
ATE  
2030

Juntos somos mais fortes

 **Vamos** ao encontro dos mais pobres e escutemos o que eles nos dizem, podemos aprender muito através desta escuta de quem mais sofre..

 **Solicitamos** nas nossas escolas que, pelo menos, uma vez por ano (por ex. 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação) se promova uma atividade para sensibilizarmos as pessoas para o tema #fomezero. Podemos organizar palestras convidando especialistas, mas temos que privilegiar as histórias e os testemunhos de vida.

 **Divulgar** ações "desperdíciozero", já desenvolvidas por alguns restaurantes e/ou supermercados da minha cidade.

 Para **evitar** que a lógica da guerra seja lei entre os povos, sejamos desde já construtores da paz. Acolhemos o que é diferente e o estrangeiro, não invejamos, não roubamos hoje para nunca roubarmos.

 Todas as nossas ideias ou iniciativas podem ser **comunicadas** para: [centro.rpu@focolare.org](mailto:centro.rpu@focolare.org) ou nas páginas do facebook ou Instagram do United World Project.

Descobrimos e partilhamos o que podemos fazer...

# #cabeça mãos coração

**"Abrir as mãos** ao dom e ao acolhimento"

São as ações concretas e do quotidiano que podem contribuir para vencermos a fome.

*Anualmente 1/3 da comida é desperdiçada — 1,3 mil milhões de toneladas. Isto corresponde a cerca de 4 vezes a quantidade de comida necessária para alimentar as 800 milhões de pessoas subnutridas.*

Eu comprometo-me

 **Comprometo-me** em evitar todo o tipo de desperdício, começo pelo meu prato.

 **Comprometo-me** em comprar e consumir alimentos com a data de validade próxima do fim do prazo, para que não sejam deitados fora nos supermercados. Prefiro a fruta mais madura, aproveitando-a para sumos ou compotas, por ex., e nunca deito comida para o lixo.

*A escassez de alimentos no mundo está ligada à falta de água.*

 **Comprometo-me** em não desperdiçar a água que tenho, tomo duchas mais curtas, fecho a torneira e não deixo a água a correr, uso um copo para lavar os dentes.

*A fome aumentou devido à degradação do meio ambiente.*

Descubro e partilho o que posso fazer...



#geraçãofomezero

## UM COMPROMISSO PARA UM MUNDO UNIDO

Redigida pelo Movimento Juvenil Pela Unidade – Movimento dos Focolares\*

No nosso planeta há comida e água suficientes para todos, mas há quem tenha muito e quem tenha muito pouco. De entre os 7 bilhões e meio de habitantes do planeta, alguns têm acesso a educação, casa, roupa, carro, moto, internet, cinema, TV, podem praticar desporto, ir de férias. MUITAS outras pessoas não possuem nem o essencial nem o indispensável para a própria sobrevivência.

Será que gostamos de viver num mundo assim? Não! Acreditamos que as condições de vida no nosso planeta podem mudar partindo do compromisso de todos. O que podemos fazer? Todos podemos contribuir, de um modo pessoal, com os nossos gestos do dia a dia, e de um modo coletivo, agindo em parceria com os nossos amigos ou grupos a que pertencemos. A nossa geração quer ser a primeira a assistir ao fim da fome no mundo, queremos ser a #geraçãofomezero.

Por isso vivemos e divulgamos um novo estilo de vida, usando a nossa cabeça, o nosso coração e as nossas mãos com esta finalidade. #cabeçacoraçãomãos (#testacuoremani).

*“Se não podes alimentar cem pessoas, então alimenta ao menos uma”*

*Madre Teresa de Calcutá*

## #cabeçamãoscoração

Eu comprometo-me

 **Comprometo-me** no dia a dia a utilizar materiais ecologicamente sustentáveis, a reduzir o uso de materiais poluentes, como o plástico, e a reutilizar, por ex. garrafas de plástico.

*Uma grande parte dos recursos naturais, especialmente a água, é usada na indústria da carne, em contraponto à que é utilizada para a produção de verduras e legumes. Gasta-se 10 vezes mais água numa empresa pecuária do que numa plantação de grão.*

 **Comprometo-me** em fazer com frequência uma refeição sem carne, substituindo a proteína animal por proteína de origem vegetal.

*A luta contra a fome passa também por prestar atenção e partilhar o que tenho com os que estão ao meu redor*

 **Comprometo-me** em partilhar o que possuo através de uma verdadeira comunhão de bens, partilho igualmente as minhas ideias, os meus talentos e o meu tempo.

 Descubro e partilho o que posso fazer...

 **Ajudar** em cozinhas comunitárias ou em pontos de distribuição de alimentos para os mais desfavorecidos; tento envolver os meus amigos nestas atividades.

 Para **proteger** a natureza comprometo-nos em cuidar do meio ambiente e em fazer a reciclagem do lixo doméstico. Não deitamos lixo para o chão.

Juntos somos mais fortes

 Organizamos **ações ecológicas** para proteger e/ou aumentar as zonas verdes das nossas cidades.

 A **cultura do dar** e da partilha não fica nas fronteiras da nossa cidade. Vivemos a nível planetário. Promovemos atividades para sustentar projetos de solidariedade\*\* e fazemos circular os nossos bens numa rede mundial de partilha.

*Alguns dados desta Carta foram extraídos do "Libro di attività. Il clima sta cambiando. L'alimentazione e l'agricoltura anche", Giornata Mondiale Alimentazione, 2016, Roma, FAO, 2016; e "Forests for kids, Learning Guide" (age 8-13), Rome, FAO, 2017*

 Descobrimos e partilhamos o que podemos fazer...

## Existe alguma regra que resume este nosso compromisso?

Sim, existe. É a Regra de Ouro, que está presente em todas as religiões e é partilhada por todas as pessoas de boa-vontade. "Faz aos outros o que gostarias que te fizessem a ti." Isto resume todos os pontos desta nossa carta de compromisso.



\* Esta carta de compromisso foi redigida por grupos do Movimento Jovens para a Unidade do Movimento dos Focolares de Argélia, Angola, Coreia do Sul, Croácia, Filipinas, Guatemala, Índia, Irlanda, Itália, Suíça, EUA (Texas, Califórnia e Illinois). O objetivo #fomezero, proposto pela FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação), visa acabar com a fome no nosso planeta em 2030.

\*\* o Mov. Jovens para a Unidade promove os projetos Teens4Teens.

