



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
FACULDADE DE TEOLOGIA

MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica

ANA MARGARIDA LEITE DA SILVA CARVALHO SOARES

“O peixe nosso de cada dia”

A pertinência do conceito ‘desperdício alimentar’ na disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica enquanto conteúdo essencial da unidade letiva “A Partilha do Pão” do 6º Ano do Ensino Básico

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada

Sob orientação de:
Profª Doutora Maria Isabel Pereira Varanda

Braga
2021

«Senhor e Pai da humanidade,
que criastes todos os seres humanos com a mesma dignidade,
infundi nos nossos corações um espírito fraterno.
Inspirai-nos o sonho de um novo encontro, de diálogo, de justiça e de paz.
Estimulai-nos a criar sociedades mais sadias e um mundo mais digno,
sem fome, sem pobreza, sem violência, sem guerras.»

Papa Francisco in *Fratelli Tutti*

AGRADECIMENTOS

Ao longo de todo este processo foram muitas as pessoas que me ajudaram e por isso não posso deixar de lhes agradecer todo o apoio prestado e compreensão.

Em primeiro lugar, agradeço à Universidade Católica Portuguesa pela oportunidade de poder concluir a minha formação de uma forma prestigiante. Agradeço também à Professora Doutora Isabel Varanda, pela compreensão, persistência e rigor com que me acompanhou ao longo de todo este ano, tendo sido um dos pilares importantes para a conclusão deste trabalho. Este agradecimento estende-se também à Dr^a Maria José Dias, orientadora cooperante, que me proporcionou muitas aprendizagens e enriqueceu a minha formação com as suas próprias experiências, conhecimentos e disponibilidade.

À Escola Dr. Francisco Sanches por me ter recebido enquanto estagiária ao longo deste ano letivo e por se ter demonstrado sempre disponível para ajudar, bem como todos os professores e assistentes operacionais presentes, em especial os professores de EMRC, pela atenção concedida e apreço com que me acolheram como parte integrante da escola.

Agradeço também aos alunos com quem tive oportunidade de trabalhar, em especial à turma 2 do 7^o ano, turma onde lecionei as minhas aulas e onde implementei o meu projeto, pela simpatia com que me receberam e pela compreensão que demonstraram ao longo do ano.

Aos meus colegas do núcleo de estágio pela amizade, ajuda e partilha de experiências que fomos vivenciando nestes meses.

Um especial agradecimento à minha família, em particular aos meus pais e irmãos pelo apoio, paciência e compreensão que demonstraram, bem como pelo esforço dedicado por eles para que eu pudesse concluir a minha experiência académica com sucesso. Agradeço também à minha avó Laura por todos os ensinamentos que me proporcionou ao longo destes anos e pelo orgulho demonstrado.

Por fim, um agradecimento a todos os meus amigos que sempre estiveram presentes e me ajudaram nesta viagem, muito obrigada a todos.

RESUMO

O futuro do planeta Terra está comprometido devido à exploração excessiva que o ser humano tem feito dos seus recursos naturais, provocando a diminuição de recursos disponíveis para as gerações futuras, bem como a poluição ambiental associada à sua exploração, resultando na crise ecológica atual. No que diz respeito à atividade agropecuária, esta é responsável pela emissão de 22% do total de emissões de gases com efeito de estufa a nível global, contribuindo assim para a degradação da Terra.

Atendendo à ecologia integral, os cidadãos devem ser educados de modo a adotarem um estilo de vida pautado pela sustentabilidade alimentar, tentando minimizar o desperdício alimentar. A abordagem ao tema ecológico é assim essencial em contexto escolar, onde a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica (que pretende contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens) toma destaque, pois tem como objetivo a formação do ser humano em ordem ao bem comum. Este Relatório pretende demonstrar a importância de educar para a sustentabilidade alimentar e para a minimização do desperdício alimentar.

Palavras-chave: bem comum; crise ecológica; cuidado; desenvolvimento sustentável; desperdício alimentar; dieta sustentável; ecologia integral; educação; EMRC; interdependência; interligação; *Laudato Si'*; partilha; sustentabilidade alimentar.

ABSTRACT

The future of Earth planet is compromised due to the mankind excessive exploitation on our natural resources, which lowers the available resources for the next generations, as well as increasing environmental pollution caused by the exploitation, resulting in the current ecological crisis. Regarding agriculture, this activity is responsible for 22% of total greenhouse gas emissions globally, contributing to the degradation of the Earth.

According to integral ecology, citizens must be educated to adopt a lifestyle focused on food sustainability, trying to minimize food waste. The inclusion of ecology in the school curriculum is essential, where the Catholic Moral and Religious Education (that aims to contribute to the integral development of young people) stands out, given its objective of shaping mankind in order to the common good. This report aims to demonstrate the importance of educating food sustainability and the minimization of food waste.

Keywords: common good; ecological crisis; care; sustainable development; food waste; sustainable diet; integral ecology; education; EMRC; interdependence; interconnection; *Laudato Si'*; sharing; food sustainability.

ÍNDICE

ABREVIATURAS E SIGLAS.....	8
INTRODUÇÃO.....	9
CAPÍTULO I - A ALIMENTAÇÃO E A SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR ENQUANTO ATOS ESSENCIAIS PARA A SOBREVIVÊNCIA DOS SERES VIVOS E PARA O EQUILÍBRIO DO PLANETA.....	12
1. Como é que a Alimentação interfere no Ambiente e vice-versa.....	13
<i>1.1. Definição de pegada ecológica e seus valores em Portugal.....</i>	<i>13</i>
<i>1.2. O que é o desenvolvimento sustentável e a sustentabilidade alimentar.....</i>	<i>15</i>
<i>1.3. A produção agrícola e pecuária enquanto atividades que contribuem para a crise ecológica.....</i>	<i>20</i>
<i>1.4. De que modo a crise ecológica interfere na alimentação.....</i>	<i>22</i>
2. O Desperdício alimentar em Portugal e no Mundo.....	23
<i>2.1. O que é o desperdício alimentar.....</i>	<i>24</i>
<i>2.2. Dados do desperdício alimentar em Portugal e no Mundo.....</i>	<i>29</i>
<i>2.3. Como é que o desperdício alimentar altera o equilíbrio do planeta.....</i>	<i>32</i>
3. Como podem as mudanças no tipo de alimentação permitir a sustentabilidade do planeta Terra.....	34
<i>3.1. O que é uma dieta sustentável.....</i>	<i>34</i>
<i>3.2. A dieta mediterrânica.....</i>	<i>36</i>
<i>3.3. O que se pode fazer para diminuir a pegada alimentar.....</i>	<i>38</i>
CAPÍTULO II - O OLHAR CRISTÃO PARA A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL E DE UMA ECOLOGIA INTEGRAL.....	42
1. O desperdício alimentar e a ecologia integral.....	44

1.1. Conceito de ecologia integral apresentado na Carta Encíclica <i>Laudato Si'</i>	44
1.2. A ecologia integral a partir das narrativas bíblicas da criação.....	47
1.2.1. Os relatos sobre a origem.....	47
1.2.2. Análise dos textos de Gn 1 e Gn 2 atendendo ao contexto e ao momento em que foram escritos.....	49
1.3. A ecologia integral como parte da vida humana que molda o nosso modo de agir.....	53
1.4. Como é que o desperdício alimentar fere a conceção de uma ecologia integral.....	58
2. O desperdício alimentar e o cuidado do próximo.....	62
2.1. Noção de cuidado, a partir do teólogo Leonardo Boff.....	63
2.2. O cuidado para um desenvolvimento humano equitativo presente na “Carta da Terra” (14 de março de 2000).....	65
2.3. Interligação e interdependência de todos os seres vivos.....	67
2.4. A cultura do descarte e o consumismo enquanto entraves para a ‘cultura do cuidado’.....	71
3. Sobriedade e temperança como escolhas de vida que promovam a sustentabilidade.....	75
3.1. Sobriedade e temperança: caminho para a moderação	76
3.2. O exemplo de São Francisco de Assis.....	79
4. Contributo da EMRC para a ecologia integral e, mais concretamente, para minimizar o desperdício alimentar.....	80
4.1. Educar para a sustentabilidade alimentar.....	82
4.2. A importância da educação escolar com vista a uma consciência ecológica e alimentar de acordo com o PASEO.....	85
4.3. Como é que a EMRC contribui para uma ecologia integral que convida à diminuição do desperdício alimentar	88
4.4. A ecologia integral no Programa de EMRC.....	90

CAPÍTULO III – A LECIONAÇÃO DA UNIDADE LETIVA 3 DO 6º ANO DE ESCOLARIDADE - “A PARTILHA DO PÃO”	96
1. Caracterização da escola e da Comunidade Educativa.....	98
2. Caracterização da turma.....	100
3. Proposta de planificação da Unidade Letiva 3 do 6º ano e opções metodológicas.....	102
3.1. <i>Aula 1 – Introdução à Unidade Letiva “A Partilha do Pão”</i>	106
3.2. <i>Aula 2 – A alimentação enquanto património cultural.....</i>	110
3.3. <i>Aula 3 – O significado simbólico-religioso do alimento e da refeição.....</i>	113
3.4. <i>Aula 4 – A produção e o comércio dos alimentos: distribuição dos bens.....</i>	117
3.5. <i>Aula 5 – O que é o desperdício alimentar e o que fazer para o minimizar.....</i>	121
3.6. <i>Aula 6 – Instituições Nacionais e Internacionais que lutam contra a fome: o amor partilhado.....</i>	125
3.7. <i>Aula 7 – A partilha fraterna dos primeiros cristãos. A última ceia.....</i>	129
3.8. <i>Aula 8 – O serviço ao próximo: ser pão para os outros.....</i>	131
4. Avaliação da Prática de Ensino Supervisionada.....	135
CONCLUSÃO.....	144
BIBLIOGRAFIA.....	146
ANEXOS.....	155
Anexo I – Caracterização da Turma.....	156
Anexo II – Ficha de Trabalho.....	157
Anexo III – Guião Exploratório.....	159
Anexo IV – Música “Dar Mais”	161

ABREVIATURAS E SIGLAS

AEFS: Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches

CD: Cidadania e Desenvolvimento

CDSI: Compêndio da Doutrina Social da Igreja

CEBS: Currículo dos Ensinos Básico e Secundário

CIC: Catecismo da Igreja Católica

CN: Ciências Naturais

CV: Caritas in Veritati

EB: Educação Básica

EMRC: Educação Moral e Religiosa Católica

ET: Educação Tecnológica

EV: Educação Visual

FAO: Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura

FT: Fratelli Tutti

Gha: hectares globais

GS: Gaudium et Spes

Ing: Inglês

Jl: Jardim de Infância

LS: Laudato Si'

ODM: Objetivos de Desenvolvimento do Milénio

ODS: Objetivos para o desenvolvimento Sustentável

ONU: Organização das Nações Unidas

PASEO: Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória

PES: Prática de Ensino Supervisionada

Port: Português

TIC: Tecnologias da Informação e Comunicação

UL: Unidade Letiva

INTRODUÇÃO

O planeta Terra tem vindo a ser utilizado como um recurso ao nosso dispor, bem como um depósito de lixo e isso tem provocado várias alterações no seu equilíbrio, levando mesmo à extinção de várias espécies de seres vivos. Para além disso, os comportamentos humanos no que diz respeito à exploração dos recursos têm sido tão vorazes que colocam em causa o próprio futuro da humanidade, uma vez que os recursos, sejam eles biológicos ou geológicos, são essenciais para a sobrevivência do ser humano.

A crise ecológica verificada nas últimas décadas, é o resultado da exploração desmesurada, bem como da poluição provocada nas várias atividades, das quais a exploração dos recursos também faz parte, e por isso é importante que se comece a cuidar mais da Terra e de todos os seres vivos que a habitam, dado que existe uma interligação e interdependência entre todos os organismos, e por isso, o bem comum só se consegue alcançar se passarmos de uma ótica egoísta para uma ecologia integral, centrada na partilha e na consciência de que as nossas escolhas têm consequências, não só para nós, mas também para o planeta como um todo, o que inclui também todos os restantes seres vivos. Isso passa também pelo modo como compramos e consumimos os produtos alimentares, que deve ser pautado pela sobriedade e temperança, de modo a que consigamos evitar ao máximo o desperdício alimentar.

Assim, tem vindo a verificar-se uma mudança de atitude por parte dos humanos, que cada vez mais tentam fazer escolhas mais sustentáveis e amigas do ambiente, também no que diz respeito à alimentação. No entanto, ainda há um longo percurso a percorrer, pois verifica-se até então muita falta de informação e a educação para o desenvolvimento sustentável e para a sustentabilidade alimentar ainda não são uma realidade bem assente nas escolas.

Ao longo da elaboração deste Relatório fui tomando consciência da dificuldade que é mudar hábitos de consumo, e daí a importância de educar para a sustentabilidade nas escolas, e esta educação deve acontecer nos primeiros níveis de ensino, pois é muito mais fácil inculcar hábitos de consumo do que apelar à sua modificação. A disciplina de EMRC permite esta abordagem em sala de aula em vários momentos nos vários níveis de ensino, dado que apela ao cuidado para com o nosso planeta e para com os seres vivos, e este cuidado passa também pela consciencialização do nosso papel enquanto coabitantes e da importância de não explorar nem consumir em excesso os recursos naturais para o bem-estar geral, e por isso surgiu este Relatório, que pretende mostrar a pertinência da

introdução do tema da sustentabilidade alimentar e da importância da minimização do desperdício alimentar na sala de aula, dada a importância destes para o futuro do nosso planeta.

O primeiro capítulo incidirá sobre a alimentação e a sustentabilidade alimentar enquanto atos essenciais para a sobrevivência dos seres vivos e para o equilíbrio do planeta, pois não basta saber da importância da alimentação para os seres vivos, é importante demonstrar que existem atitudes associadas ao ato de comer que podem prejudicar o equilíbrio do planeta. Para isso, é oferecido um olhar sobre a sociedade, onde começarei por explorar como é que a alimentação interfere no ambiente e vice-versa, passando depois para os dados sobre o desperdício alimentar em Portugal e no mundo e culminando com a exposição de como podem as mudanças no tipo de alimentação melhorar a sustentabilidade do planeta Terra.

Este capítulo será o capítulo que apresenta o tema e vem dar consistência à importância da sua exploração, pois é aqui que é apresentada a realidade atual no que respeita às consequências da produção agropecuária para o meio ambiente, bem como da degradação ambiental para a qualidade dos alimentos, sendo também explorado o conceito de desperdício alimentar e a sua interferência no equilíbrio do planeta e de que modo podemos minimizar o desperdício de alimentos. Trata-se assim de um capítulo mais descritivo, explicativo e sucinto.

No segundo capítulo será apresentado o olhar cristão no que respeita à importância da alimentação sustentável e de uma ecologia integral, reforçando o contributo da disciplina de EMRC para a minimização do desperdício alimentar. Partindo da Carta Encíclica *Laudato Si'*, primeiramente o capítulo versa sobre o desperdício alimentar e a ecologia integral, seguindo depois para o desperdício alimentar e o cuidado do próximo, a sobriedade e temperança como escolhas de vida que promovem a sustentabilidade e terminando com o contributo da disciplina de EMRC para a ecologia integral e, mais concretamente, para minimizar o desperdício alimentar, tendo em conta o PASEO.

Pretende-se, com este capítulo, apresentar, do ponto de vista cristão, a importância da sustentabilidade alimentar e da minimização do desperdício de alimentos para o equilíbrio do nosso planeta e de todos os seres vivos nele habitantes, reforçando para isso a importância da ecologia integral e do cuidado. Trata-se assim de um capítulo mais consistente, pois é a partir da visão cristã sobre a importância de uma alimentação sustentável que nos propomos a introduzir a temática em contexto escolar no âmbito da disciplina de EMRC.

O terceiro capítulo destina-se à Prática de Ensino Supervisionada, que surge após, nos capítulos anteriores, se ter apurado a pertinência da exploração do conceito de desperdício alimentar em contexto escolar, atendendo à pertinência e atualidade do tema, mas também ao PASEO. Neste capítulo é realizada, em primeiro lugar, uma caracterização da escola e da comunidade educativa, passando depois para a caracterização da turma e uma proposta de planificação da Unidade Letiva “A Partilha do Pão”, e termina com a avaliação da Prática de Ensino Supervisionada, onde se refletem as opções tomadas bem como a impossibilidade de aplicação de algumas estratégias atendendo ao contexto pandémico do ano em que decorreu a PES.

Depois de percorrido o percurso da Prática de Ensino Supervisionada, foram registadas as conclusões com a reflexão sobre a possibilidade de introdução do conceito do desperdício alimentar na Unidade Letiva “A partilha do Pão” referente ao 6º ano de escolaridade.

CAPÍTULO I - A ALIMENTAÇÃO E A SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR ENQUANTO ATOS ESSENCIAIS PARA A SOBREVIVÊNCIA DOS SERES VIVOS E PARA O EQUILÍBRIO DO PLANETA

É através dos alimentos que os seres vivos conseguem adquirir todos os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do seu organismo, o que faz com que a alimentação seja essencial para a sua sobrevivência, pois sem ela as suas células não conseguiriam trabalhar e, em consequência, estes morreriam. Dada a importância deste ato, a Declaração Universal do Direitos Humanos, redigida em 1948, reconhece, no seu artigo 25º, ponto 1, que a alimentação é um direito de todas as pessoas, dado que esta é essencial para o bem-estar e saúde de toda a humanidade.

Devido à sua importância para o nosso organismo, a nossa alimentação deve ser uma alimentação saudável, caracterizada por ser uma alimentação completa (comer alimentos de todos os grupos alimentares), equilibrada (nas porções identificadas na roda dos alimentos) e variada (dentro de cada grupo devemos ingerir alimentos diferentes), de modo a promover a nossa saúde e bem-estar. Esta última característica (a variedade na alimentação) ajuda também à sustentabilidade do nosso planeta, dado que ao variarmos os produtos e não comermos sempre o mesmo alimento, estamos a dar à natureza tempo para que esta se consiga renovar e produzir novamente os recursos.

Para além de se apresentar como uma necessidade fundamental para a sobrevivência, e por isso também um direito humano fundamental, a alimentação é ainda um fenómeno cultural, pois as culturas expressam-se também através da sua alimentação, e social, dado que é à mesa que se dão a maior parte dos encontros sociais, e, em alguns casos, os negócios também.

Este capítulo pretende demonstrar de que modo é que a alimentação, e, mais concretamente, o desperdício alimentar, alteram o equilíbrio do planeta Terra, bem como dar a conhecer pequenas mudanças nos hábitos alimentares que podem ser uma ajuda para que o nosso planeta se mantenha sustentável. Deste modo, serão explicitados conceitos essenciais para o ambiente, tais como o conceito de pegada ecológica e desenvolvimento sustentável, apresentando depois algumas consequências da atividade agropecuária para o ambiente e da crise ecológica para os alimentos. Serão depois desenvolvidos os dados do desperdício alimentar em Portugal e no Mundo, culminando este capítulo com a apresentação de algumas alterações que poderão estar na chave para um planeta sustentável do ponto de vista alimentar.

1. Como é que a Alimentação interfere no Ambiente e vice-versa

Considera-se ambiente o conjunto de todos os componentes químicos, físicos, sociais e biológicos que são capazes de provocar efeitos, direta ou indiretamente, sobre os seres vivos e as atividades humanas, ao longo de um período de tempo, curto ou longo.¹ Assim, o ambiente é tudo aquilo que envolve os seres vivos, incluindo a sua interação com todos os elementos naturais.

Deste modo, tudo aquilo que fazemos tem interferências no ambiente, sejam elas positivas (como acontece quando plantamos uma árvore, por exemplo) ou negativas (como é o caso da compra de qualquer produto embalado, com o conseqüente lixo produzido). Estas interferências provocadas no ambiente terão repercussões no nosso quotidiano, uma vez que o nosso planeta é dinâmico e qualquer alteração provocada numa estrutura provocará também alterações nas outras estruturas interdependentes e, em consequência, alterações no planeta Terra. Isto verifica-se também no que concerne aos produtos alimentares, recursos essenciais para a sobrevivência dos seres vivos, e por isso importantes para o nosso ambiente, mas cuja exploração excessiva tem conseqüências negativas na natureza. É assim importante aprender a gerir melhor os recursos, neste caso, os recursos alimentares, de modo a proteger e a melhorar o ambiente.

1.1. Definição de pegada ecológica e seus valores em Portugal

Ao conjunto de todos os organismos vivos existentes nos vários ecossistemas do planeta chamamos de biosfera. Assim, do ecossistema fazem parte os diferentes seres vivos e o seu meio natural, o que inclui todas as relações que existem entre os seres vivos e entre estes e o meio.² A ecologia é a ciência que se ocupa do estudo das relações que existem entre os organismos vivos e o meio ambiente onde estes se desenvolvem.

Tal como os restantes seres vivos, o ser humano encontra-se incluído nestes ecossistemas e beneficia deles, pois tem a capacidade de explorar os seus recursos naturais para seu proveito,³ o que faz com que o ecossistema esteja em mudança

¹ Cf. Ana Cristina Câmara et al., *Referencial de Educação Ambiental Para a Sustentabilidade Para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário* (Ministério da Educação, 2018), 6.

² Cf. José Salsa, Orlando Guimarães, e Rui Cunha, *CienTIC - Ciências Naturais 8º Ano* (Porto Editora, 2019), 48-9.

³ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, 176.

constantemente. Mas, sendo o ecossistema sustentável, ele consegue compensar essas mudanças (entradas e saídas de matéria e energia) e, mesmo assim, manter um equilíbrio dinâmico, permanecendo as suas características estáveis ao longo do tempo.⁴

No entanto, algumas interferências externas podem perturbar o ecossistema desequilibrando-o, tais como a poluição do ar, da água e dos solos, as alterações climáticas, os sismos, a captura de espécies para fins comerciais e alimentares, tempestades e o crescimento populacional, entre outros.⁵ Verifica-se que atualmente sejam mais de 60% os ecossistemas que se encontram já em desequilíbrio devido à sua intensa exploração, e a maior parte do impacto ambiental está relacionada com os transportes, a alimentação e os edifícios.⁶

Assim, e compreendendo que a terra disponibiliza bens apetecíveis, e, mais do que isso, essenciais para o ser humano, é necessário perceber que o nosso planeta é também um bem precioso, quando a sua biocapacidade (capacidade que o planeta tem de gerar recursos renováveis de forma contínua e, ao mesmo tempo, absorver os resíduos produzidos durante um determinado período)⁷ é forçada e ultrapassada pela intervenção excessiva e pelo consumo desumano e irracional,⁸ que levam ao desequilíbrio do ecossistema e, em consequência, ao desequilíbrio da Terra.

De modo a ajudar na compreensão e gestão da quantidade de recursos utilizados por cada um dos seres humanos diariamente, apresentou-se o conceito de pegada ecológica, que serve para medir a quantidade de água e de terra produtiva que são necessárias para produzir todos os recursos que um indivíduo, ou uma população, consome(m) e para a posterior absorção dos resíduos que produz(em).⁹ Esta metodologia avalia a pressão que o consumo das populações humanas exerce sobre os recursos naturais, permitindo deste modo comparar diversos padrões de consumo e verificando se estes se encontram dentro da capacidade ecológica do planeta.¹⁰ Tendo por base os padrões de consumo, o valor da pegada ecológica vai depender, entre outros fatores, do

⁴ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, 137.

⁵ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, 137.

⁶ Cf. Comissão Europeia, *O Guia Do Consumo*, 2014, https://ec.europa.eu/environment/generationawake/pdf/generationawake-consumption-guide_pt.pdf, 4.

⁷ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Alimentar o Futuro: Uma Reflexão Sobre Sustentabilidade Alimentar*, Associação Portuguesa de Nutrição (Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2017), 20.

⁸ Cf. Isabel Varanda, “Extra Naturam Nulla Salus?: O drama e a esperança da criação e da religião na era do Antropoceno”, *Atualidade Teológica* 24, no. 64 (2020): 21–42, <https://doi.org/10.17771/pucrio.ateo.47833>, 30.

⁹ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, *CienTIC - Ciências Naturais 8º Ano*, 141.

¹⁰ Cf. Câmara et al., *Referencial de Educação Ambiental Para a Sustentabilidade Para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*, 112.

local onde moramos, dos eletrodomésticos que possuímos, dos produtos que compramos, e do meio de transporte que usamos,¹¹ sendo esta expressa em hectares globais (gha).¹² Ou seja, de um modo simplificado, a pegada ecológica diz-nos a quantidade de produtos vindos da natureza que é necessário repor no nosso planeta para colmatar o que foi retirado para consumo humano.¹³

No que diz respeito ao nosso país, o principal fator responsável pelo valor da pegada ecológica é o consumo de alimentos e de bebidas não alcoólicas (29% do valor total), seguido do setor dos transportes (com 20%) e a habitação (10%). Este valor elevado respeitante ao consumo de comida e bebida em Portugal reflete as escolhas alimentares da população portuguesa, com um elevado consumo de proteína animal (carne e peixe, sendo Portugal o 3º maior consumidor de peixe do mundo), bem como do consumo excessivo que se verifica diariamente, dado que em média, cada português consome por dia o equivalente a 3473 quilocalorias (kcal), quando o valor recomendado é de 2500 kcal.¹⁴

Sendo o ‘orçamento natural’ de hectares globais por cada habitante português de 1,28 gha (valor do ano de 2016), apenas para a alimentação é usado o valor correspondente a 84% desse orçamento, cerca de 1,08 gha, o que significa que se Portugal dependesse apenas da sua biocapacidade para alimentar os seus habitantes, todas as outras atividades de consumo, como é o caso, por exemplo, dos transportes, vestuário, e habitação, tinham apenas disponíveis 0,20 gha, pois de outro modo o nosso país ficaria em défice ecológico.¹⁵

1.2. O que é o desenvolvimento sustentável e a sustentabilidade alimentar

No século XIX, a revolução industrial criou condições para um impulso no número de nascimentos, aumentando assim a população do nosso planeta, o que, em consequência, provocou um aumento do consumo dos recursos naturais e o aumento do

¹¹ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, *CienTIC - Ciências Naturais 8º Ano*, 141.

¹² Cf. Câmara et al., *Referencial de Educação Ambiental Para a Sustentabilidade Para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*, 112.

¹³ Cf. Leonardo Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 3ª edição (Editora Vozes, 2014), 25.

¹⁴ Cf. Alessandro Galli et al., “Sustainable Food Transition in Portugal: Assessing the Footprint of Dietary Choices and Gaps in National and Local Food Policies”, *Science of the Total Environment* 749 (2020): 1–15, <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.141307>, 15.

¹⁵ Cf. “Padrões Alimentares Dos Portugueses São Insustentáveis” 2020, acedido a 26 de fevereiro de 2021, <https://www.ua.pt/pt/noticias/9/64704>.

valor da pegada ecológica. Estes padrões de consumo elevados verificam-se mais nos países desenvolvidos (nome dado atendendo a critérios como a produção de bens e serviços do país)¹⁶ e, caso fossem alargados a todo o planeta, seriam responsáveis pelo esgotamento ou extinção dos recursos naturais e, em última instância, pela destruição da Terra.

Perante esta situação, as pessoas compreendem que existem duas formas de estar no nosso planeta: crescer à custa do consumo excessivo dos recursos, levando ao seu esgotamento e ao colapso do ambiente, ou desenvolver-se de forma sustentável, como quem diz, procurando satisfazer as necessidades de todos os seres vivos (das quais fazem parte a alimentação e a proteção, por exemplo), mas sem comprometer a satisfação das necessidades das gerações futuras.¹⁷ Este último caminho explanado é aquilo a que denominamos de desenvolvimento sustentável, conceito que ganhou projeção em 1987 com o *Relatório de Brundtland* da ONU,¹⁸ mas que surgiu em Estocolmo no ano de 1972, na *Primeira Conferência das Nações Unidas sobre a Terra e o Meio Ambiente*, de modo a orientar os seres humanos para a transformação dos padrões de consumo,¹⁹ acautelando assim a sustentabilidade das gerações futuras.

Educar para o desenvolvimento sustentável tem como objetivo sensibilizar e consciencializar as pessoas para as causas dos problemas do desenvolvimento que estão na base de desigualdades, tanto a nível local como mundial,²⁰ dado que o desenvolvimento sustentável só é possível se a humanidade apresentar um comportamento consciente e ético para com os bens que a Terra produz e que são finitos, usando-os de modo controlado e evitando o consumismo,²¹ e desse modo será dado um grande passo no sentido da erradicação da pobreza e poderemos dizer que o nosso planeta é sustentável.

Diz-se que um planeta ou uma sociedade é sustentável quando é capaz de produzir o suficiente para si e para todos os organismos presentes nesse ecossistema, retirando da natureza apenas aquilo que consegue repor e pensando também nas gerações futuras, uma

¹⁶ Cf. Leonardo Boff, *Ecologia: Grito Da Terra Grito Dos Pobres* (Editora Sextante, 2004), 94.

¹⁷ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, *CienTIC - Ciências Naturais 8º Ano*, 140.

¹⁸ Cf. Boff, *Ecologia: Grito Da Terra Grito Dos Pobres*, 95.

¹⁹ Cf. Jacson Roberto Cervi e Noli Hahn, “O Cuidado e a Ecologia Integral”, *Direitos Culturais* 12, no. 27 (2017): 149–72, 162.

²⁰ Cf. António Torres et al., *Referencial de Educação Para o Desenvolvimento*, vol. 53 (Ministério da Educação, 2016), 5.

²¹ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 137.

vez que preserva os recursos necessários para estas.²² Ao preservar os recursos consegue manter o equilíbrio ecológico, pois o consumo dos recursos acontece de uma forma responsável, não provocando danos irreversíveis no ecossistema, o que permite a regeneração e reprodução da natureza.²³ Esta sustentabilidade baseia-se em três pilares: o económico, o social e o ambiental,²⁴ uma vez que engloba a integridade ambiental, mas também o bem-estar da sociedade, a resiliência económica e a boa governação.²⁵

Nesta sustentabilidade está incluída a sustentabilidade alimentar, que tem como objetivo a produção de alimentos recorrendo a métodos que respeitem tanto o ambiente como os animais, e isto implica respeitar os tempos de produção e desenvolvimento dos alimentos e evitar tudo o que possa aumentar a quantidade de recursos utilizados, como é o caso dos alimentos processados. No que respeita ao desenvolvimento sustentável nos setores da pesca, agricultura e silvicultura, este tem como objetivo conservar a terra, a água e os recursos genéticos das plantas e animais²⁶ (evitando a sua extinção).

A sustentabilidade é conseguida mais facilmente se a sociedade fizer as escolhas certas no que respeita ao uso dos recursos, optando, sempre que possível, por recursos renováveis e recicláveis, em detrimento dos recursos não renováveis, bem como usar os recursos de modo eficiente, conseguindo aproveitá-los ao máximo, pois desse modo estamos também a reduzir o impacto do lixo produzido para o ambiente.²⁷ No entanto, este não é um processo fácil, e implica educar o ser humano para a importância destas escolhas, de modo a conseguir viver em harmonia com a natureza e com todos os seres vivos.

De modo a conseguir alcançar a sustentabilidade do nosso planeta, bem como a eliminação da pobreza, foi aprovada em 2000 a “*Declaração do Milénio*”, pela ONU, onde são apresentados os 8 Objetivos de Desenvolvimento do Milénio (ODM), que deveriam ser implementados até ao ano de 2015, ano em que os membros da ONU, partindo destes objetivos, estabeleceram como resolução “*Transformar o nosso mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável*”.²⁸ Nesta agenda são apresentados 17

²² Cf. Leonardo Boff, *Saber Cuidar: Ética Do Humano - Compaixão Pela Terra*, 11ª edição (Editora Vozes, 2004), 137.

²³ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 107.

²⁴ Cf. Câmara et al., *Referencial de Educação Ambiental Para a Sustentabilidade Para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*, 11.

²⁵ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar* (Santillana, 2019), 8.

²⁶ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, 8.

²⁷ Cf. Comissão Europeia, *O Guia Do Consumo*, 4.

²⁸ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 26.

Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS), que sucedem os ODM, cada um deles dividido por várias metas, perfazendo um total de 169 metas que devem ser implementadas em todos os países de modo a erradicar a pobreza, preservar o meio ambiente, promover a prosperidade e o bem-estar de toda a população e combater as alterações climáticas.²⁹

Estes objetivos, presentes na figura 1, assentam nos 3 pilares da sustentabilidade de modo a fomentar a justiça, a paz, a educação, a saúde e as instituições eficazes,³⁰ sendo que a sustentabilidade alimentar se encontra associada a 10 dos 17 objetivos apresentados.



Figura 1- Objetivos de Desenvolvimento Sustentável³¹

Analisando os objetivos, conseguimos ver como a alimentação é um setor muito importante para o desenvolvimento das nações, dado que surge como um dos 17 objetivos, e a sustentabilidade alimentar é imprescindível para que estes ODS se concretizem, integrando 10 dos 17 objetivos apresentados, a saber:³²

- 2 – Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável;
- 3 – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;

²⁹ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, 26.

³⁰ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, 26.

³¹ “Objetivos Do Desenvolvimento Sustentável”, acessado a 26 de fevereiro de 2021, <https://www.ods.pt/>.

³² Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 28-9.

- 4 – Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos;
- 6 – Garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos;
- 7 – Garantir acesso a fontes de energia fiáveis, sustentáveis e modernas para todos;
- 11 – Tornar as cidades e as comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis;
- 12 – Garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis;
- 13 – Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos;
- 14 - Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável;
- 15 – Proteger, restaurar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, travar e reverter a degradação dos solos e travar a perda de biodiversidade.

De modo a sensibilizar e informar os alunos sobre a sustentabilidade alimentar, e indo de encontro aos ODS e à Agenda 2030 da ONU, a Associação Portuguesa de Nutrição (APN) criou um Programa que assenta nos cinco eixos para a sustentabilidade alimentar e agrícola da FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura),³³ destinado ao ensino secundário. Estes eixos abordam os pontos que devem ser trabalhados de modo a conseguir alcançar a sustentabilidade alimentar, e são eles:³⁴

1. Melhorar a eficiência na utilização dos recursos;
2. Ter uma ação direta para conservar, proteger e melhorar os recursos naturais;
3. Proteger os meios rurais de subsistência e melhorar a equidade e o bem-estar social;
4. Melhorar a resiliência das pessoas, comunidades e ecossistemas, especialmente as alterações climáticas e a volatilidade dos mercados;
5. Promover a boa governação para uma melhor sustentabilidade dos sistemas naturais e humanos.

³³ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, 2.

³⁴ Associação Portuguesa de Nutrição, 32-3.

Assim, a sustentabilidade alimentar assume-se como um eixo essencial para o desenvolvimento sustentável, sendo essencial para o equilíbrio do nosso planeta, e, portanto, essencial para o nosso bem-estar.

1.3. A produção agrícola e pecuária enquanto atividades que contribuem para a crise ecológica

Todos os processos que levam à transformação dos recursos naturais resultam em perdas de energia ou em desperdícios de matéria, contribuindo para o impacto no nosso planeta, e essas perdas e desperdícios aumentam com o aumento da cadeia de abastecimento, ou seja, quanto mais longa e complexa for a cadeia até chegar ao consumidor final, maiores são as perdas de energia e de matéria. Por outro lado, os padrões de consumo atuais levam a uma crescente necessidade de recursos, pressionando as indústrias para que explorem intensamente os mesmos. Estas duas situações provocam uma diminuição da disponibilidade dos recursos, podendo resultar mesmo no seu esgotamento ou extinção.³⁵

Assim, com o crescimento da população e o crescente consumo, quem mais sofreu foi a natureza, pois para satisfazer os nossos desejos foi necessário contaminar águas, desflorestar muitas regiões, envenenar solos e diminuir a biodiversidade,³⁶ situações que contribuíram para a crise ecológica atual. Para além disso, o impacto ambiental da produção de alimentos passa também pelo impacto da produção de todos os produtos que são utilizados para esta atividade, como é o caso das sementes, fertilizantes, pesticidas, embalagens para transporte, entre outros,³⁷ sendo o uso de produtos químicos (os fertilizantes e pesticidas) uma das grandes fontes de poluição do planeta,³⁸ dado que acabam por contaminar os solos e a água existentes no local e na envolvente dos terrenos agrícolas, bem como por libertar gases com efeito de estufa, como é o caso do óxido nítrico.³⁹ Também os lixos que são produzidos são responsáveis, do mesmo modo, pela poluição da água e do solo no local onde são descartados.⁴⁰

³⁵ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, *CienTIC - Ciências Naturais 8º Ano*, 195.

³⁶ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 102.

³⁷ Cf. Oxfam Itália, *Dossiê Sobre as Perdas e o Desperdício Alimentar* (Associação in Loco, 2017), 15.

³⁸ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, *CienTIC - Ciências Naturais 8º Ano*, 151.

³⁹ Cf. Itália, *Dossiê Sobre as Perdas e o Desperdício Alimentar*, 15.

⁴⁰ Cf. Salsa, Guimarães, e Cunha, *CienTIC - Ciências Naturais 8º Ano*, 156.

A atividade agropecuária é responsável pela emissão de grandes quantidades de gases com efeito de estufa (aproximadamente 22% do total das emissões a nível global, sendo que deste valor, 80% estão associadas à produção animal), estimando-se mesmo que o valor da emissão destes gases a partir da produção alimentar seja superior ao valor que resulta do setor dos transportes e da produção de energia.⁴¹

Todo o processo de produção de alimentos é dependente da água, quer seja para regar os produtos agrícolas, quer seja para consumo dos animais, o que faz com que esta atividade necessite de grandes quantidades de água, sendo a produção da carne o setor que envolve maior abastecimento deste bem essencial para todos os seres humanos, constituindo cerca de 8% do consumo de água à escala global. Este setor acaba também por ser responsável pela poluição deste recurso natural, quer através dos antibióticos, hormonas e químicos usados para os curtumes (processamento do couro), quer através dos detritos produzidos e também dos pesticidas e fertilizantes usados na ração servida aos animais.⁴²

De modo a conseguir produzir a quantidade de comida necessária para suprir todas as necessidades dos seres humanos, é preciso que existam espaços para cultivar os alimentos, e estes, com o aumento da população, têm que ser cada vez maiores, implicando a destruição de florestas e a transformação destas áreas em zonas de cultivo.⁴³ Isto resulta num grave problema ecológico, não apenas devido à destruição de árvores que são um dos aliados da humanidade na limpeza da atmosfera, uma vez que retiram desta o dióxido de carbono de que necessitam, diminuindo os seus valores na atmosfera (o que é essencial pois este é um dos gases responsável pelo aumento do efeito de estufa), mas também devido à destruição do habitat de vários seres vivos, o que vai resultar numa diminuição da biodiversidade, dado que sem habitat, local onde os seres vivos encontram proteção e se reproduzem, estes acabam por ficar mais expostos aos seus predadores e morrem.

Assim, conseguimos compreender o impacto da produção alimentar no nosso planeta, pois esta atividade contribui para a poluição das águas, do solo e da atmosfera, bem como para a desflorestação, a diminuição da biodiversidade e a diminuição dos recursos naturais disponíveis.

⁴¹ Cf. Itália, *Dossiê Sobre as Perdas e o Desperdício Alimentar*, 15.

⁴² Cf. Itália, 17.

⁴³ Cf. FAO, *Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint* (Germany: FAO, 2013), <http://www.fao.org/3/i3342e/i3342e.pdf>, 14.

1.4. De que modo a crise ecológica interfere na alimentação

Assim como a agricultura tem implicações na crise ecológica, esta será também responsável por interferências na alimentação, nomeadamente com a produção de alimentos que possam estar contaminados devido à poluição (por exemplo poluição da água que é utilizada para regar as terras de cultivo), acabando por ser veículos de transmissão de algumas doenças. Por exemplo, existem algumas substâncias presentes no ar atmosférico (HAPs – Hidrocarbonetos Aromáticos Policíclicos) que devido à poluição provocada pelo ser humano (vinda por exemplo da produção do carvão, da incineração de produtos ou dos fogos florestais) se encontram em concentrações muito elevadas. Estas substâncias apresentam propriedades carcinogénicas e mutagénicas que, muitas vezes, acabam por contaminar a água, os solos e os alimentos⁴⁴ que depois serão ingeridos pelos seres vivos, o que faz com que estes acabem por incorporar no seu organismo essas substâncias carcinogénicas e mutagénicas.

Os pesticidas que são introduzidos são também responsáveis pela contaminação dos alimentos, que acabam por ser ingeridos e provocam riscos para a nossa saúde, uma vez que, entrando no nosso corpo, estes compostos vão imitar as nossas hormonas, provocando alterações no nosso sistema endócrino que, em última instância, poderá potenciar doenças como a obesidade, cancro, doença degenerativa, diabetes ou doença cardiovascular.⁴⁵

Por outro lado, os produtos hortícolas, os legumes e a fruta vão buscar ao solo os nutrientes de que necessitam para se desenvolverem, o que faz com que as alterações existentes no solo acabem também por levar a uma alteração do valor nutricional do produto em questão, podendo por vezes, ser também veículo para transmissão de algumas doenças. O mesmo acontece com os animais cujo regime alimentar se baseia neste tipo de produtos, pois acabam por não obter todo o potencial nutritivo de que necessitam.

As alterações climáticas vão também interferir na produção dos alimentos, uma vez que todos os produtos vegetais necessitam de luz solar no seu processo de obtenção de matéria, e este processo depende da temperatura ambiental, o que faz com que alterações na temperatura ambiente provoquem alterações no processo de obtenção de

⁴⁴ Cf. ASAE, “Riscos Químicos: Principal Legislação,” acessido a 27 de fevereiro de 2021, <https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/riscos-quimicos/haps/principal-legislacao.aspx>.

⁴⁵ Cf. Diana Teixeira et al., *Linhas de Orientação Sobre Contaminantes de Alimentos* (Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde, 2015), 5.

matéria, e, em consequência, provoquem também alterações no desenvolvimento dos vegetais. Para além disso, todos os anos ouvimos que determinada tempestade arrasou com a produção de algum alimento, levando ao desperdício de culturas inteiras que foram afetadas pelos eventos climáticos extremos. Estes eventos climáticos extremos são responsáveis pela perda de uma grande quantidade de alimentos que seriam essenciais para os seres vivos.

A diminuição da biodiversidade é também um problema para os ecossistemas, uma vez que estes são dinâmicos e todos os seres vivos dependem uns dos outros, o que faz com que a extinção de uma espécie leve ao desequilíbrio da cadeia alimentar, podendo mesmo levar à extinção de outras espécies que se alimentavam desse ser vivo, pois deixam de ter alimento disponível. Assim, cria-se um ciclo que contribui ainda mais para a diminuição da biodiversidade e para o desequilíbrio do nosso planeta.

O aumento da procura e a escassez de produtos poderá também levar ao aumento do valor do mercado destes, tornando-os inacessíveis para algumas pessoas que deles necessitam para sobreviver. O mesmo se verifica com a água, que com a diminuição da quantidade de água disponível para a produção dos alimentos fará com que estes fiquem mais caros (cf. LS 31).

Deste modo, começamos a ver melhor como o planeta Terra é um sistema dinâmico e equilibrado, sendo que este equilíbrio se deve ao equilíbrio que se verifica em cada um dos ecossistemas. Quando um dos ecossistemas entra em desequilíbrio, todos os outros são afetados, como se de um ciclo se tratasse, o que fará com que a Terra entre também em desequilíbrio, que é o que se verifica atualmente, com a crise ecológica, económica e social, para a qual contribui o desperdício alimentar.

2. O Desperdício alimentar em Portugal e no Mundo

De acordo com o Dicionário da Língua Portuguesa, desperdiçar significa gastar muito e sem proveito, esbanjar, desaproveitar,⁴⁶ ou seja, tudo aquilo que não é aproveitado para alguém é considerado desperdício. Com os hábitos de consumo atuais, a sociedade é cada vez mais uma sociedade que desperdiça, e isso passa quer pelo uso exagerado dos

⁴⁶ Cf. *Dicionário da Língua Portuguesa* (Porto: Porto Editora, 2011), 518.

recursos (como por exemplo, da água), esbanjando-os, quer pelo não aproveitamento integral destes (como acontece com os alimentos).

O tema que envolve o desperdício de alimentos tem vindo a ser cada vez mais reconhecido globalmente e vários são os grupos que se têm unido para colocar o tema na agenda pública, assim como alguns governos têm vindo a adotar políticas para tentar minimizar este desperdício, criando leis e políticas para incentivar a melhor gestão dos resíduos alimentares, e algumas empresas têm alterado os seus hábitos para conseguir melhorias no que a este tema diz respeito. No entanto, o lixo é ainda o destino de 1/3 dos alimentos produzidos no mundo.⁴⁷ Torna-se assim imprescindível inverter estes valores, principalmente porque existem pessoas no mundo que passam fome e que poderiam ser alimentadas com essa comida desperdiçada,⁴⁸ demonstrando assim a desigualdade de acesso aos recursos que se verifica a nível mundial.

Para que seja possível inverter estes dados, é essencial que as populações tomem consciência do que está a acontecer no mundo no que ao desperdício alimentar diz respeito, e isso implicar que tenham conhecimento do que é que significa o desperdício alimentar, bem como que conheçam os valores do desperdício e como é que este pode influenciar o equilíbrio do planeta.

2.1. O que é o desperdício alimentar

O tema do desperdício alimentar tem sido abordado nos últimos anos com maior enfoque, em parte devido às suas consequências no que às alterações climáticas diz respeito, mas também consequência da incongruência de valores no que à distribuição alimentar diz respeito, onde se verifica que há pessoas a deitarem fora comida enquanto outras disputam por uns grãos de arroz. Contudo, este tema não é novidade, tendo sido alvo de campanhas publicitadas já desde a II Guerra Mundial, como o pode comprovar a figura apresentada seguidamente (figura 2), onde o slogan “*Food is a weapon! Don't waste it!*”, já evidencia a importância de alertar as pessoas para um fenómeno que se encontrava em ascensão.⁴⁹

⁴⁷ Cf. FAO, *Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint*, 10.

⁴⁸ Cf. Marisa Correia e Elisabete Linhares, “Sensibilizar Para o Desperdício Alimentar: Um Projeto de Educação Para a Cidadania”, *Revista Da UI_IPSantarém* 4, no. 2 (2016): 54–71, <https://doi.org/https://doi.org/10.25746/ruiips.v4.i2.9920>, 55.

⁴⁹ Cf. Pedro Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, (Lisboa: Cestras, 2012), 12.



Figura 2- Cartaz do período da II Guerra Mundial⁵⁰

No entanto, com o crescimento económico pós-guerra, o consumismo foi-se também tornando cada vez mais evidente e, em consequência disso, também o desperdício alimentar se tornou um problema de grandes proporções.⁵¹ Mas o que é o desperdício alimentar? Para responder a esta questão é necessário ter primeiro noção de todo o processo que os alimentos sofrem desde o início da sua produção até serem realmente consumidos, tratando-se de um processo com quatro etapas ao qual chamamos de cadeia de aprovisionamento⁵² ou cadeia de abastecimento.⁵³

A primeira etapa corresponde à produção, que inclui a atividade agropecuária e a piscatória, e inicia-se quando:

- a) as safras estão maduras para a colheita ou adequadas para os seus fins;
- b) os animais estão prontos a ir para o matadouro;
- c) o leite foi retirado das tetas;
- d) os ovos são postos pela ave;
- e) os peixes de aquacultura estão maduros no aquário;
- f) o peixe selvagem foi capturado pela pesca.⁵⁴

⁵⁰ Baptista et al, 12.

⁵¹ Cf. Baptista et al, 12-3.

⁵² Cf. Baptista et al, 19.

⁵³ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 15.

⁵⁴ Cf. FAO, «SAVE FOOD: Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction. Definitional framework of food loss» (Rome, 2014), http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/save-food/PDF/FLW_Definition_and_Scope_2014.pdf., 6.

Alguns produtos são logo comercializados em fresco, enquanto outros passam para a segunda etapa, denominada indústria alimentar, onde se dá o processamento para transformar e acondicionar os produtos, de modo a que o transporte, distribuição e posterior consumo sejam facilitados. Segue-se a etapa da distribuição, correspondendo à comercialização dos produtos que termina com a aquisição dos produtos por parte dos consumidores, que depois a consomem ou a removem da cadeia de aprovisionamento, sendo essa a quarta e final etapa da cadeia de abastecimento.⁵⁵

Atendendo a que até chegar às nossas casas o alimento têm, por vezes, que percorrer longas distâncias num período de tempo curto, devido ao perigo de degradação dos produtos, é natural que exista uma percentagem desses alimentos que não chegam em condições até ao consumidor, e mesmo quando chegam, é o próprio consumidor que não os manuseia ou acondiciona corretamente, levando à criação dos desperdícios alimentares. De acordo com o Parlamento Europeu, no ponto 14 de um relatório com propostas para evitar o desperdício de alimentos, entende-se por desperdício alimentar

«o conjunto dos produtos alimentares que são eliminados da cadeia agro-alimentar por razões económicas ou estéticas ou devido à proximidade do fim do prazo de consumo, mas que estão ainda em estado perfeitamente comestível e próprio para consumo humano e que, na ausência de um possível uso alternativo, se destinam a ser eliminados e deitados fora».⁵⁶

A FAO estabelece uma distinção entre perdas de alimentos e desperdício alimentar, ao referir que as perdas alimentares se referem à redução, não intencional, de alimentos que ficam disponíveis para o consumo humano, enquanto o desperdício alimentar é o descarte intencional de produtos que são aptos para a alimentação.⁵⁷ Já para o Governo Português, os alimentos desperdiçados são todos aqueles que «não cumprem o propósito para o qual foram produzidos, tornando-se um problema transversal a toda a cadeia alimentar, desde a produção até ao consumo»,⁵⁸ ou seja, são todos os alimentos destinados ao nosso consumo mas que não chegam a ser consumidos porque são

⁵⁵ Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 19.

⁵⁶ Parlamento Europeu, “Proposta de Resolução Do Parlamento Europeu - Como Evitar o Desperdício de Alimentos: Estratégias Para Melhorar a Eficiência Da Cadeia Alimentar Na UE”, acedido a 26 de janeiro de 2021, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-7-2011-0430_PT.html#title2.

⁵⁷ Cf. FAO, “Food Wastage Footprint - Impacts on Natural Resources”, 2013, <http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>, 8-9.

⁵⁸ Governo de Portugal, *Prevenir Desperdício Alimentar - Um Compromisso de Todos* (Lisboa: Governo de Portugal, 2014), 2.

descartados, por várias razões (por exemplo por esquecimento ou negligência do interveniente, que, na maior parte das vezes, é o consumidor final em casa),⁵⁹ no decorrer da cadeia de aprovisionamento, mesmo que estes sejam depois usados para outros fins, como por exemplo a produção de biomassa.⁶⁰ Ou seja, como o objetivo da produção alimentar é o seu consumo, todos os alimentos que não são consumidos realmente são considerados desperdício alimentar.

Ao longo de toda a cadeia de aprovisionamento, os alimentos podem ser descartados em resultado de um processo natural de ineficiências dos sistemas produtivo e industrial, e aí referimos que se trata de uma perda de alimento, que é inevitável,⁶¹ ou podem ser descartados ao longo da distribuição ou no consumidor final, apesar de muitas vezes ainda serem bons para consumo, num processo que seria evitável, e aí já se trata de restos alimentares. Ao passo que as perdas acontecem essencialmente nas fases de produção, apanha e processamento, devido a infraestruturas não adequadas ao processo, consequência do parco investimento nos sistemas (por exemplo devido à escassez de equipamentos de refrigeração ou à falta de tecnologia), sendo mais comum nos países em desenvolvimento,⁶² os restos alimentares são acumulados principalmente nas fases de distribuição e de consumo nos países desenvolvidos, onde os alimentos, em alguns casos em bom estado, são deitados para o lixo.⁶³ Assim, de um modo muito simples, para o governo português os alimentos desperdiçados são todos aqueles que se perdem ao longo da cadeia de aprovisionamento, sejam eles perdas alimentares ou restos alimentares.⁶⁴

Com a globalização do setor alimentar, tal como outros setores, os países mais desenvolvidos conseguem ter acesso a uma variedade de alimentos cada vez maior, pois acedem a alimentos provenientes das mais diversas partes do mundo. No entanto, para que isso aconteça é necessário um alongamento das cadeias de aprovisionamento,⁶⁵ e quanto mais longa for a cadeia de abastecimento, maior será o número de operações de manuseamento nas várias etapas e, conseqüentemente, maior será a demora do percurso, pois distanciam-se cada vez mais o produtor e consumidor. Esta situação terá implicações no que respeita ao desperdício alimentar, pois maiores serão as necessidades de transporte

⁵⁹ Cf. FAO, «SAVE FOOD: Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction. Definitional framework of food loss», 4.

⁶⁰ Cf. FAO, 2.

⁶¹ Cf. FAO, *Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint*, 10.

⁶² Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 26.

⁶³ Cf. Governo de Portugal, *Prevenir Desperdício Alimentar - Um Compromisso de Todos*, 3.

⁶⁴ Cf. Governo de Portugal, 3.

⁶⁵ Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 20.

e o tempo de chegada do alimento até ao consumidor pode demorar dias,⁶⁶ o que promove a deterioração dos alimentos, principalmente se ao longo da cadeia as infraestruturas não forem adequadas para a preservação destes.⁶⁷

Para além disso, a produção dos alimentos é, desde os primórdios da humanidade, afetada quer por pragas, quer pela própria meteorologia, que tanto é imprescindível para o desenvolvimento das frutas e hortícolas, como pode ser responsável pela sua ruína, podendo levar a perdas enormes ao nível da etapa de produção.⁶⁸ De modo a tentar minimizar estas perdas, o comum é que haja uma produção em excesso, o que, mais uma vez, gera desperdícios.

Na etapa da distribuição também se verifica o desperdício, muitas vezes provocado pelo próprio comprador, que escolhe recorrentemente atendendo ao aspeto do produto, deixando nas prateleiras produtos não tão bonitos e que acabam por ficar ainda mais danificados pelo manuseio a que estão sujeitos. No entanto, e para evitar prejuízo económico, as próprias empresas usam estratégias para minimizar esse desperdício, como por exemplo recorrendo a técnicas de marketing e promoções para poder escoar o produto.⁶⁹ O cliente, aliciado pela promoção ou pela técnica de marketing acaba por comprar o produto e levá-lo para casa, mesmo não fazendo parte do seu plano de compras, o que, mais uma vez, poderá culminar com o desperdício deste. Apesar de todas as possibilidades de perdas de alimentos ao longo de toda a cadeia do aprovisionamento, é ao nível do consumidor final que o desperdício mais se verifica,⁷⁰ e são vários os fatores que levam o consumidor final a desperdiçar alimentos, dos quais se destacam:⁷¹

- a) As alterações que possam ocorrer nas famílias, nomeadamente no que diz respeito a horários de refeições e ao número de pessoas que estarão em casa para aquela refeição;
- b) A preparação de refeições para um número de pessoas para os quais não estamos habituados, e por isso normalmente são utilizadas quantidades superiores para o número de pessoas presentes;
- c) O comércio e os media, ao promoverem o consumo excessivo;

⁶⁶ Cf. Baptista et al, 20.

⁶⁷ Cf. Baptista et al, 37.

⁶⁸ Cf. Baptista et al, 20.

⁶⁹ Cf. Baptista et al, 38.

⁷⁰ Cf. FAO, «SAVE FOOD: Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction. Definitional framework of food loss», 4.

⁷¹ Cf. Correia e Linhares, “Sensibilizar Para o Desperdício Alimentar: Um Projeto de Educação Para a Cidadania”, 59.

- d) O conhecimento culinário reduzido para cozinhar sobras;
- e) Pouca consciência do impacto ambiental e económico que a produção alimentar acarreta;
- f) Conhecimento parco no que ao modo de conservação dos alimentos diz respeito, bem como aos seus prazos de validade.

Conseguimos compreender então que o desperdício de alimentos acontece desde o momento da sua produção até que chega a nossas casas, e, uma vez dentro do alcance do consumidor final, este se verifica quase de um modo espontâneo, seja por falta de consciência ou por puro capricho, entre outras razões, e é por isso que se tem tornado um grande problema à escala mundial, sendo no entanto mais visível no mundo ocidental, consequência da sociedade de consumo,⁷² e que, por isso, se caracteriza pela farta alimentação e pelo excessivo desperdício.

2.2. Dados do desperdício alimentar em Portugal e no Mundo

Os dados do desperdício alimentar variam consideravelmente de país para país, sendo nos países mais desenvolvidos que este se verifica mais. Na Europa, estima-se que 30 a 50% dos alimentos são desperdiçados anualmente, o que corresponde a 89 milhões de toneladas de alimentos perdidos apenas na União Europeia, 179 quilogramas (kg) por habitante.⁷³ Isto deve-se ao facto de, de um modo geral, a qualidade de vida dos europeus ser boa, pois verifica-se um fácil acesso a uma panóplia de produtos e bens de consumo,⁷⁴ o que faz com que estes os utilizem, mesmo não necessitando deles. Dentro destes alimentos desperdiçados o peixe surge como um dos alimentos que mais contribui para estes valores, uma vez que, no nosso continente, 40 a 60% do peixe é descartado após a captura, ou porque não corresponde à espécie pretendida, ou porque não tem o tamanho certo, ou devido ao sistema europeu de quotas que não é governado da melhor forma. O peixe é assim um dos grandes responsáveis pelos valores elevados que se verificam no desperdício alimentar. O mesmo acontece com os legumes e frutas, que são

⁷² Cf. Correia e Linhares, 55.

⁷³ Cf. Governo de Portugal, *Prevenir Desperdício Alimentar - Um Compromisso de Todos*, 3.

⁷⁴ Cf. Comissão Europeia, *O Guia Do Consumo*, 7.

desperdiçados, entre 20 e 40%, mesmo antes de chegarem aos pontos de venda, por não corresponderem aos padrões estéticos dos supermercados.⁷⁵

Com estes padrões de desperdício, a estimativa para o ano de 2020 foi de 126 milhões de toneladas de alimentos desperdiçados na União Europeia,⁷⁶ sendo Portugal um dos países que contribui para estes dados.

Em Portugal, o PERDA – Projecto de Estudo e Reflexão sobre Desperdício Alimentar, projeto do Centro de Estudos e Estratégias para a Sustentabilidade (CESTRAS) foi o primeiro estudo exclusivamente nacional sobre este fenómeno, decorrido em 2012, que pretendeu estimar o volume do desperdício alimentar em Portugal ao longo das várias fases da cadeia de aprovisionamento.⁷⁷

Este estudo seguiu a metodologia usada pela FAO e concluiu que anualmente as perdas e desperdício alimentar em Portugal rondam os 97 kg por habitante, sendo que 31% desses 97 kg são desperdiçados ou perdidos na última fase da cadeia (os consumidores),⁷⁸ onde os alimentos perecíveis, tais como a fruta, os vegetais frescos, o peixe, os laticínios e a carne se apresentam como os que constituem maiores perdas, pois são os que se consomem mais e também aqueles que se estragam com maior facilidade.⁷⁹ Estes 97 kg por pessoa correspondem a 17% de toda a produção alimentar anual, perfazendo um total de cerca de 1 milhão de toneladas de comida desperdiçada por ano no nosso país⁸⁰ ao longo das várias etapas de aprovisionamento, sendo as fases inicial (produção) e final (do consumidor final) aquelas onde se verificam mais perdas.⁸¹

No que diz respeito ao peixe, Portugal é o terceiro maior consumidor a nível mundial, onde no ano de 2017, cada pessoa consumiu em média 61,7 kg de peixe, o que sugere uma ingestão de peixe mais regular que em outros países, sendo, para algumas pessoas, ser um alimento consumido diariamente, podendo assim usar-se a expressão “peixe nosso de cada dia”, expressão sugerida após a investigação realizada por investigadores da Universidade de Aveiro e da Global Footprint Network,⁸² que demonstra que os padrões de consumo dos portugueses são insustentáveis.

⁷⁵ Cf. Correia e Linhares, “Sensibilizar Para o Desperdício Alimentar: Um Projeto de Educação Para a Cidadania”, 58.

⁷⁶ Cf. Governo de Portugal, *Prevenir Desperdício Alimentar - Um Compromisso de Todos*, 4.

⁷⁷ Cf. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (FCSH) - Universidade Nova de Lisboa, “PERDA”, acessado a 26 de janeiro de 2021, <http://ecologiahumanafesh.weebly.com/perda.html>.

⁷⁸ Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 34.

⁷⁹ Cf. Correia e Linhares, “Sensibilizar Para o Desperdício Alimentar: Um Projeto de Educação Para a Cidadania”, 59.

⁸⁰ Cf. Governo de Portugal, *Prevenir Desperdício Alimentar - Um Compromisso de Todos*, 4.

⁸¹ Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 24.

⁸² «Padrões alimentares dos portugueses são insustentáveis».

Apesar das perdas que acontecem ao longo de toda a cadeia de aprovisionamento, a cada habitante em Portugal continua a chegar comida mais do que suficiente para o seu consumo diário, uma vez que em média cada pessoa residente em Portugal tem acesso a 3473 kcal, necessitando apenas de 2500 kcal.⁸³

Em 2020, a Universidade de Aveiro fez um estudo para avaliar a pegada das escolhas alimentares e compreender as falhas existentes nas políticas de alimentação, tanto nacionais como locais onde começa por referir que 1,3 mil milhões de toneladas de comida são desperdiçadas anualmente no mundo, mas depois foca o seu estudo em Portugal, referindo que o nosso país é o que apresenta uma maior pegada alimentar por pessoa, em comparação com os restantes países do mediterrâneo, necessitando da produção de outros países para satisfazer os seus gastos no respeitante à comida.⁸⁴

Assim, de acordo com o consumo alimentar dos portugueses, em 2014, cada residente em Portugal, em média, exigiu o equivalente a 3,69 hectares globais (gha) de recursos naturais para sustentar os seus padrões de consumo, apesar de a sua capacidade ser de apenas 1,28 gha por pessoa. Deste modo, o consumo alimentar foi o maior responsável pela pegada ecológica em Portugal (29% do total da pegada ecológica).⁸⁵

No que corresponde ao panorama mundial, são produzidos alimentos que perfazem 4600 kcal para cada pessoa do mundo todos os dias, mas apenas 2000 kcal são consumidas pelos seres humanos,⁸⁶ ou seja, menos de metade da quantidade produzida, que se vai perdendo antes de chegar a ser consumida. Os dados de 2012 revelaram perdas a rondar os 300 kg de alimentos por cada ser humano, em média, e em 2013 os alimentos desperdiçados representaram cerca de 30% da superfície agrícola útil a nível mundial.⁸⁷

O contexto escolar também contribui para estes valores do desperdício alimentar, uma vez que aproximadamente 25% da merenda que os alunos levam para as escolas não é consumida, acabando por ir para o lixo.⁸⁸

⁸³ Cf. Alessandro Galli et al., “Sustainable Food Transition in Portugal: Assessing the Footprint of Dietary Choices and Gaps in National and Local Food Policies”, 15.

⁸⁴ Cf. Galli et al., 2.

⁸⁵ Cf. Galli et al., 5.

⁸⁶ Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 13-4.

⁸⁷ Cf. Governo de Portugal, *Prevenir Desperdício Alimentar - Um Compromisso de Todos*, 3.

⁸⁸ Cf. Correia e Linhares, “Sensibilizar Para o Desperdício Alimentar: Um Projeto de Educação Para a Cidadania”, 58.

2.3. Como é que o desperdício alimentar altera o equilíbrio do planeta

Através dos dados relativos ao desperdício alimentar em Portugal e no mundo torna-se evidente que se trata de um problema de sustentabilidade real à escala global e de dimensões consideráveis, cujas repercussões são enormes e se verificam tanto ao nível económico, como a nível ambiental e social. No entanto, estes impactos podem ser minimizados se os alimentos desperdiçados forem aproveitados para outras formas de consumo, como por exemplo o consumo dos animais e a produção de biomassa.⁸⁹

No que concerne ao nível económico, o desperdício alimentar reflete-se na gestão económica das famílias, uma vez que uma parte significativa do orçamento familiar é gasta com a alimentação, e alguns destes alimentos acabam por ser desperdiçados. Para além disso existem também os custos associados aos recursos humanos necessários em todo o processo, desde a sua produção até à sua confeção (quando se trata da compra de refeições já prontas a consumir), à energia e produtos usados ao longo de toda a cadeia de aprovisionamento, bem como aos custos que envolvem todos os tratamentos e eliminação dos resíduos alimentares.

No estudo produzido pela FAO, em 2007 as perdas alimentares tiveram um custo económico de 750 mil milhões de dólares americanos, o que corresponde ao Produto Interno Bruto (PIB) da Turquia ou da Suíça em 2011.⁹⁰ No entanto, quando uma família adquire um determinado alimento que será desperdiçado está a promover a entrada de capital para a empresa onde adquire este produto.⁹¹

Referindo-nos ao ambiente, o desperdício alimentar provoca o desperdício de todos os produtos químicos usados na sua produção (como é o caso dos fertilizantes e dos pesticidas), o consumo desnecessário de combustível usado na sua extração e transporte e um aumento da produção de metano que surge com a decomposição dos alimentos nos aterros sanitários,⁹² um dos gases com maior efeito de estufa,⁹³ sendo um dos responsáveis pelo aquecimento global do nosso planeta. Atendendo ao carbono que é libertado em consequência dos alimentos desperdiçados, estudos revelaram que, em 2007, este foi

⁸⁹ Cf. FAO, «SAVE FOOD: Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction. Definitional framework of food loss», 8.

⁹⁰ Cf. Itália, *Dossiê Sobre as Perdas e o Desperdício Alimentar*, 31.

⁹¹ Cf. Correia e Linhares, “Sensibilizar Para o Desperdício Alimentar: Um Projeto de Educação Para a Cidadania”, 58.

⁹² Cf. Correia e Linhares, 58.

⁹³ Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 14.

equivalente a 3,3 mil milhões de toneladas de dióxido de carbono, tornando o desperdício alimentar a terceira maior causa da emissão de gases com efeito de estufa.⁹⁴

É importante referir também que todos os recursos usados para produzir, transportar, processar e armazenar os alimentos que acabam no lixo, como por exemplo o solo, a energia ou a água, são também desperdiçados,⁹⁵ e a sua exploração provocou uma enorme pressão nos ecossistemas de onde foram extraídos em vão, sendo que também estes acabam por fazer parte dos resíduos produzidos pelo ser humano, aumentando ainda mais o impacto ambiental. Se a quantidade de solo que é utilizada no cultivo dos alimentos que acabam desperdiçados fosse aproveitada na plantação de árvores, todas as emissões de gases com efeito de estufa que resultam da queima dos combustíveis fósseis seriam compensadas.⁹⁶

Seguindo a mesma linha de pensamento, para além do gasto inútil da água enquanto recurso ambiental e dos recursos económicos despendidos para a sua exploração, a água que é usada para cultivar todos os alimentos que depois acabam por ir parar ao lixo torna-se também um problema a nível social, uma vez que essa água seria suficiente para satisfazer as necessidades de 9 mil milhões de pessoas⁹⁷ que não têm acesso a água e que, por isso, acabam por morrer.

Para além disso, e também no respeitante ao social, num mundo onde a produção de alimentos é superior à sua procura seria inconcebível ainda existirem pessoas subnutridas devido à escassez de alimentos a que têm acesso e, no entanto, isso ainda se verifica, com 1/6 da população mundial a passar fome.⁹⁸ Estamos perante um problema ético, uma injustiça tremenda, pois ao passo que alguns seres vivos desperdiçam alimentos, outros há que morrem à fome, demonstrando assim que os recursos são usados de uma forma muito desequilibrada e desadequada e essa utilização desmesurada dos produtos alimentares por parte de uns faz com que outros não consigam adquiri-los. É assim imperativo refletir e promover uma mudança de estilo de vida por parte daqueles que desperdiçam, de modo a que o nosso planeta seja sustentável e, em consequência, todas as pessoas consigam ter acesso aos recursos necessários para satisfazer as suas necessidades.

⁹⁴ Cf. Itália, *Dossiê Sobre as Perdas e o Desperdício Alimentar*, 28.

⁹⁵ Comissão Europeia, *O Guia Do Consumo*, 56.

⁹⁶ Cf. Correia e Linhares, “Sensibilizar Para o Desperdício Alimentar: Um Projeto de Educação Para a Cidadania”, 57.

⁹⁷ Cf. Correia e Linhares, 57.

⁹⁸ Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 11.

3. Como podem as mudanças no tipo de alimentação permitir a sustentabilidade do Planeta Terra

Vimos já neste capítulo que a produção agropecuária e o desperdício alimentar têm algum destaque na pegada ecológica, o que se reflete na sustentabilidade do nosso Planeta. Se a este facto juntarmos aquele que nos mostra a estimativa do aumento da população mundial nos próximos anos, podemos compreender que os alimentos produzidos não serão suficientes para suprir as necessidades de todos os seres vivos.

Assim, uma alteração na dieta alimentar, com escolhas mais conscientes e menos consumistas, é o melhor contributo que cada um dos seres humanos pode dar em termos de sustentabilidade, e isso passa por optarmos por uma dieta alimentar sustentável.

3.1. O que é uma dieta sustentável

Com o desenvolvimento da tecnologia ao serviço da produção agropecuária, é possível obter uma grande quantidade de alimentos longe do seu local tradicional e fora da estação do ano a que estamos habituados, conseguindo também adquirir alimentos que foram produzidos longe do local onde nos encontramos. Assim, estes alimentos, vistos como simples mercadorias, surgem para dar lucro aos produtores e saciar os desejos consumistas das populações, sendo este modelo de alimentação, no entanto, insustentável, pois contribui muito para o esgotamento/extinção dos recursos naturais do nosso planeta, bem como para a degradação ambiental, devido aos danos provocados ao longo de toda a indústria alimentar, e que já foram referidos anteriormente.

De acordo com a FAO, uma dieta sustentável caracteriza-se por contribuir para o estado de saúde e para a segurança alimentar e nutricional da população, apresentando um impacto ambiental baixo.⁹⁹ Esta dieta baseia-se num modo de produção sustentável dos alimentos, pois são utilizados sistemas de gestão sustentável nas explorações agrícolas, de modo a produzir alimentos de qualidade utilizando boas práticas ambientais.¹⁰⁰

⁹⁹ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 9.

¹⁰⁰ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Alimentar o Futuro: Uma Reflexão Sobre Sustentabilidade Alimentar*, 26.

Uma dieta sustentável será assim uma dieta assente num elevado consumo de produtos hortícolas, leguminosas secas e frutas, diminuindo o consumo de proteínas de origem animal. Para além disso, será uma dieta baseada em produtos frescos sazonais e de proximidade/locais, adquiridos, se possível, diretamente aos produtores,¹⁰¹ pois estes envolverão menos técnicas de produção e menor necessidade de transporte, pelo que serão produtos em cuja produção envolveu menos poluição.¹⁰²

A redução do consumo de proteína animal deve-se ao facto de os alimentos de origem animal necessitarem de uma maior quantidade de recursos utilizados (como o solo e a água), bem como do facto de estes serem responsáveis pela emissão de maior quantidade de gases de efeito de estufa.¹⁰³ No caso do gado, tem um impacto enorme na sustentabilidade, uma vez que para criar o gado precisamos do espaço da terra para o criar, mas também de terra para criar o alimento que o gado vai ingerir, o que implica, em muitos casos, destruição de florestas e habitats naturais.¹⁰⁴ No que respeita aos peixes, estes necessitam de tempo para se desenvolver, e por isso muitas vezes a pesca pode levar à diminuição drástica de algumas espécies de peixes, pois estes são capturados antes de se reproduzirem e deixarem descendência, pelo que, em caso de consumo de peixe, devemos sempre ter o cuidado de verificar que se trata de peixe resultante de pesca sustentável.¹⁰⁵

Sempre que possível, a fruta e legumes presentes neste tipo de dieta deverão ser biológicos, pois estes não utilizam pesticidas ou outros químicos sintéticos que provocam a poluição do solo, água e atmosfera. Assim, estes produtos não necessitam de ser lavados com tanto cuidado como aqueles que são tratados com pesticidas, ajudando desta forma também a poupar água.¹⁰⁶

Assim, para uma dieta sustentável devemos: comprar localmente, ou seja, produtos de proximidade; evitar alimentos processados, pois estes implicam procedimentos que levam ao consumo de recursos; comprar alimentos sazonais; diminuir o consumo de proteínas de origem animal; evitar o desperdício alimentar; e evitar embalagens desnecessárias no transporte dos alimentos.

¹⁰¹ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 8.

¹⁰² Cf. Comissão Europeia, *O Guia Do Consumo*, 30.

¹⁰³ Associação Portuguesa de Nutrição, *Alimentar o Futuro: Uma Reflexão Sobre Sustentabilidade Alimentar*, 17.

¹⁰⁴ Cf. Comissão Europeia, *O Guia Do Consumo*, 25.

¹⁰⁵ Cf. Comissão Europeia, 34.

¹⁰⁶ Cf. Comissão Europeia, 20.

A mudança no regime alimentar para uma dieta mais sustentável permite otimizar os recursos naturais e humanos, bem como respeitar e proteger a biodiversidade e os ecossistemas. Para além disso, como este tipo de dietas se baseia na diminuição do consumo de proteína de origem animal, preferindo as leguminosas secas, as frutas e as hortícolas, trata-se também de uma dieta adequada do ponto de vista nutricional, e portanto saudável, para além de ser segura, acessível à população (uma vez que se baseia na compra de produtos de proximidade, produzidos localmente) e economicamente justa, dado que os produtos não sofreram elevados transportes nem foram produzidos fora de época, características que aumentam o custo dos alimentos.¹⁰⁷

3.2. A dieta mediterrânica

A Dieta Mediterrânica, representada pela Pirâmide da Dieta Mediterrânica (figura 3), é um excelente exemplo de dieta sustentável, pois todas as suas práticas potenciam a preservação do planeta, sendo também um exemplo de dieta promotora de saúde.¹⁰⁸ Como o nome indica, corresponde à dieta predominante na região do Mediterrâneo, local que se caracteriza pela sua enorme biodiversidade.¹⁰⁹

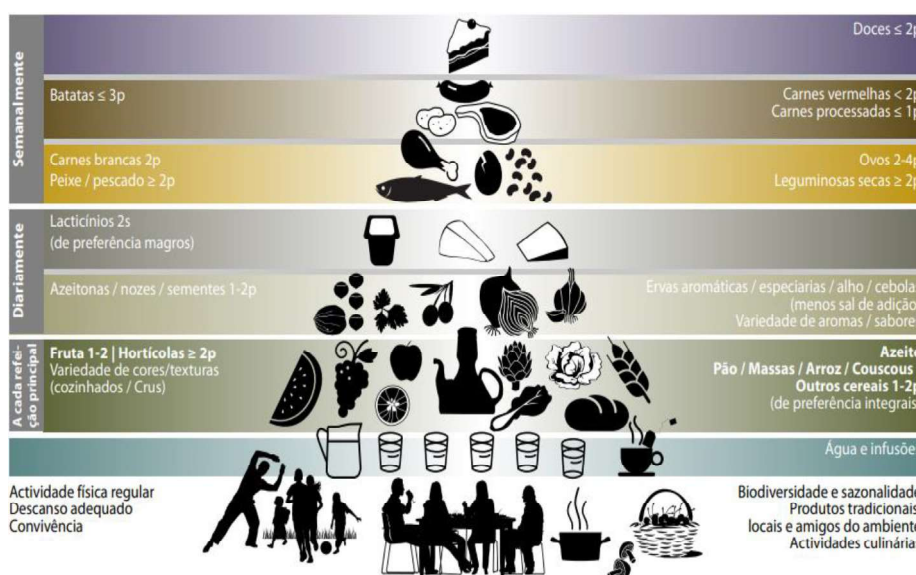


Figura 3 - Pirâmide da Dieta Mediterrânica¹¹⁰

¹⁰⁷ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 9.

¹⁰⁸ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, 19.

¹⁰⁹ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Alimentar o Futuro: Uma Reflexão Sobre Sustentabilidade Alimentar*, 43.

¹¹⁰ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 20.

De acordo com o padrão Mediterrânico, há uma predominância do consumo de alimentos de origem vegetal, como é o caso da fruta, leguminosas e azeite, em detrimento dos alimentos de origem animal, onde os produtos como as carnes brancas, os ovos, os laticínios e o pescado devem ser consumidos de modo moderado e as carnes vermelhas e produtos de charcutaria devem ser consumidos com pouca frequência. Para além das dicas referentes ao padrão alimentar, como é o caso da promoção da biodiversidade, da sazonalidade, do consumo de produtos tradicionais, locais e amigos do ambiente, a Pirâmide da Dieta Mediterrânica apresenta também algumas práticas promovidas nesta dieta, como é o caso da atividade física regular, o descanso adequado, a partilha de experiências culinárias e a convivência, como podemos ver na figura 3.

O facto de promover o consumo de alimentos frescos, sazonais e locais permite diminuir o consumo de energia, de tempo, de transporte e de embalagem que estão associados à importação dos produtos alimentares, pelo que torna o preço dos alimentos mais justo. Como esta dieta promove a moderação do consumo, em detrimento do consumo excessivo que se verifica, é uma dieta que possibilita também a redução do desperdício alimentar.¹¹¹

Como esta dieta serve toda a região do Mediterrâneo, cada um dos países da zona, partindo a Pirâmide da Dieta Mediterrânica, adapta este estilo ao seu guia alimentar, como foi o caso de Portugal, que fez uma adaptação criando a Roda da Alimentação



Mediterrânica,¹¹² desenvolvida em 2016 para preservar e promover a Dieta Mediterrânica em Portugal, utilizando o formato circular de modo a representar o formato de um prato de refeição,¹¹³ para a ser mais fácil compreender as porções recomendadas (figura 4).

Figura 4 – Roda da Alimentação Mediterrânica¹¹⁴

¹¹¹ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Alimentar o Futuro: Uma Reflexão Sobre Sustentabilidade Alimentar*, 43.

¹¹² Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 20.

¹¹³ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, 23.

¹¹⁴ Associação Portuguesa de Nutrição, 22.

Sendo a Dieta Mediterrânica uma dieta saudável baseada no consumo de alimentos sazonais, frescos e de proximidade, preferindo o consumo de alimentos de origem vegetal aos de origem animal, pois estes últimos apresentam uma pegada ecológica maior, e evitando os alimentos processados devido ao impacto da produção, transporte e distribuição destes para o nosso planeta, esta encontra-se associada à preservação do ambiente e da biodiversidade, promovendo o combate às alterações climáticas, contribuindo assim para a diminuição dos custos ambientais e favorecendo o equilíbrio entre as necessidades nutricionais do nosso organismo e a capacidade de regeneração do meio ambiente, sendo por isso uma dieta sustentável.¹¹⁵

3.3. O que se pode fazer para diminuir a pegada alimentar

O primeiro passo para um planeta mais sustentável será sempre a tomada de consciência das consequências de um comportamento não sustentável, e por isso é necessário que as pessoas tomem conhecimento do real problema que persiste na atualidade, sendo por isso essencial a criação de campanhas de comunicação e sensibilização,¹¹⁶ que devem ser destinadas não só ao consumidor final, mas a todos os intervenientes na cadeia de aprovisionamento, de modo a que toda a população perceba as consequências do problema do desperdício alimentar e como este afeta o planeta Terra, e, assim, tente minimizar o desperdício de alimentos,¹¹⁷ através da mudança de comportamentos, atitudes, rotinas e hábitos.¹¹⁸

Este conhecimento é essencial para a mudança de estilo de vida, pois só conhecendo a realidade podemos compreender as implicações das nossas atitudes. Não podemos continuar a dizer que o desperdício de produtos orgânicos não é propriamente mau para o ambiente dado que estes voltam ao solo de onde vieram, pois trata-se de uma mentira a vários níveis, apenas proferida por quem não está dentro do assunto, uma vez que, na realidade, os alimentos só voltam ao solo se forem colocados na compostagem (coisa que atualmente ainda não é muito comum) e, mais importante do que isso, todos

¹¹⁵ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, 24.

¹¹⁶ FAO, *Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint*, 9.

¹¹⁷ Cf. Itália, *Dossiê Sobre as Perdas e o Desperdício Alimentar*, 32.

¹¹⁸ Cf. Governo de Portugal, *Prevenir Desperdício Alimentar - Um Compromisso de Todos*, 12.

os recursos usados para a produção daquele produto que acaba descartado são também desperdiçados, já para não falar do processo de decomposição dos alimentos, que liberta gases com elevado efeito de estufa, como é o caso do metano.¹¹⁹

Com a tomada de consciência, os indivíduos estão mais preparados para adotar medidas para minimizar o impacto ambiental, sendo que a melhor forma de gerir os recursos de modo eficiente deverá sempre começar pela não criação de desperdícios,¹²⁰ e para isso é necessário que os consumidores façam algumas alterações ao seu modo de consumo. Para nos ajudar neste processo, a Associação Portuguesa de Nutrição criou algumas recomendações de modo a conseguirmos uma alimentação mais sustentável e saudável:¹²¹

1. Comprar, sempre que possível, os alimentos a produtores locais, pois estes praticam uma agricultura a menor escala, e, por isso, com menor impacto ambiental, respeitando o equilíbrio do ecossistema;
2. Comprar alimentos frescos, sazonais e locais, dado que estes são melhores do ponto de vista nutricional e, deste modo, para além de promovermos a economia local, contribuímos para a redução dos custos ambientais associados ao transporte de alimentos vindo de longe e/ou à produção fora de época, como por exemplo, o elevado consumo de combustíveis fósseis e a utilização de embalagens de plástico para melhor acondicionamento;
3. Optar por seguir a Dieta Mediterrânica, que se trata, tal como vimos anteriormente, de uma dieta sustentável e saudável que preserva a cultura dos povos, é acessível a todos e justa do ponto de vista económico;
4. Promover uma alimentação saudável, devendo esta ser uma prática de toda a população, de modo a respeitar os recursos naturais, uma vez que a fruta, legumes e cereais apresentam um menor impacto ambiental que outros alimentos menos saudáveis (como por exemplo alguns alimentos processados), e a garantir a equidade, tanto no respeitante à alimentação, mas também, no que concerne às questões sociais, económicas e de saúde;

¹¹⁹ Cf. FAO, *Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint*, 19-20.

¹²⁰ Cf. Comissão Europeia, *O Guia Do Consumo*, 56.

¹²¹ Cf. Associação Portuguesa de Nutrição, *Sustentabilizar o Futuro Através Da Alimentação - Projeto de Educação Para a Sustentabilidade Alimentar*, 34-5.

5. Repensar o consumo, reduzir o desperdício alimentar, reutilizar alimentos que sobraram e reciclar os recursos usados na confeção.

Quando falamos do papel de cada indivíduo na sustentabilidade do planeta pensamos logo nos três R's que desde cedo são incutidos na escola: Reduzir, Reciclar e Reutilizar. Reduzir o consumo de produtos (como por exemplo os plásticos ou a energia), reciclar os recursos, colocando-os nos respetivos ecopontos para que depois sofram os tratamentos devidos que os tornarão úteis novamente, e reutilizar os materiais, dando-lhes uma nova vida e função (como por exemplo, aproveitar um frasco de vidro para guardar compota caseira).

Este ensinamento pode ser transposto para a alimentação, uma vez que podemos reduzir o consumo de alimentos, principalmente daqueles que apresentam uma maior pegada ecológica, podemos também reutilizar as sobras de uma refeição, aproveitando-as para uma nova refeição, ou, quando já não estão próprios para o consumo humano, usá-los para alimentar os animais, e, por fim, podemos reciclar os alimentos, transformando-os num outro produto, como por exemplo as cascas ou os restos alimentares serem usados na compostagem, o que permite que os nutrientes retornem ao solo, ou usar as borras de café para cultivo de cogumelos.¹²² A esses R's podemos ainda acrescentar três novos, que dizem respeito a Respeitar os alimentos, e, mais do que isso, as pessoas que nos rodeiam e que também têm direito à alimentação, a Rejeitar o consumismo e a Redistribuir os alimentos, de modo a que todos os seres vivos tenham acesso aos mesmos.¹²³

É importante que as famílias adquiram boas práticas na altura da compra dos produtos, como vemos nas recomendações da Associação Portuguesa de Nutrição, escolhendo produtos, locais, frescos, sazonais e, sempre que possível, escolher alimentos de origem vegetal, cujo impacto ambiental é menor. Mas estas práticas não passam só pela tomada de decisão entre que alimentos comprar, mas também, entre outros, pela decisão das quantidades e do modo de embalagem dos produtos. Assim, não devemos optar apenas pelos alimentos que tenham bom aspeto, em detrimento de alimentos que possam não ser perfeitos do ponto de vista cosmético, mas que são perfeitamente comestíveis (uma vez que alimentos feios não são alimentos maus),¹²⁴ devemos adequar as quantidades ao agregado familiar, e ter em atenção as embalagens que são usadas para

¹²² Cf. Itália, *Dossiê Sobre as Perdas e o Desperdício Alimentar*, 34.

¹²³ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 182.

¹²⁴ Cf. Itália, *Dossiê Sobre as Perdas e o Desperdício Alimentar*, 33.

acondicionamento dos alimentos, usando, sempre que possível, embalagens não descartáveis e que não sejam de plástico.

O modo como conservamos os alimentos também é essencial para que estes se preservem nas condições ideais durante o máximo de tempo possível, e por isso, devemos verificar se o frigorífico se encontra em perfeitas condições e na temperatura correta (1 a 5 graus celsius) e, se virmos que não vamos usar aqueles alimentos num futuro próximo, o melhor será congelar os mesmos, para que estes não se tornem num desperdício. No nosso frigorífico, assim como na nossa dispensa, devemos colocar sempre os produtos de acordo com a data de validade destes, apresentando aqueles cuja data expira num período próximo à frente daqueles cuja data é mais longa.¹²⁵

Todas estas medidas são pequenos passos no caminho da sustentabilidade, mas se os cidadãos, individualmente e em comunidade, conseguirem incorporar no seu modo de pensar e agir estas recomendações, o desperdício alimentar diminuirá, e isso será bom para nós, que conseguimos não descartar algo que adquirimos, e para toda a humanidade, pois os recursos não necessitarão de ser explorados de modo excessivo para corresponder aos padrões de consumo excessivos, mantendo o equilíbrio do planeta Terra, mas, e acima de tudo, os alimentos produzidos serão distribuídos de modo mais equitativo.

A importância da abordagem do tema do desperdício alimentar, tendo em conta todas as implicações negativas deste na nossa sociedade e na natureza, não passou despercebida dentro da comunidade católica, que se tem debruçado sobre esta problemática, demonstrando a importância da exploração e comunicação sobre este problema, bem como da necessidade de uma mudança de estilo de vida por parte de toda a população, como o veremos no capítulo seguinte.

¹²⁵ FAO, *Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint*, 38.

CAPÍTULO II - O OLHAR CRISTÃO PARA A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL E DE UMA ECOLOGIA INTEGRAL

No primeiro Capítulo deste Relatório foi apresentada a importância da alimentação para todos os seres vivos e o modo como esta, se não for sustentável, pode interferir com o equilíbrio da Terra, tendo sido expostos os dados alarmantes do desperdício alimentar e apresentada a necessidade de uma mudança de estilo de vida de modo a permitir a sustentabilidade do nosso planeta.

No que a esta temática diz respeito, o Magistério da Igreja Católica não fica indiferente, e desde o ano de 1986 que a Santa Sé celebra anualmente o dia mundial da alimentação com o envio de uma mensagem para o Diretor-Geral da FAO, o que demonstra o compromisso da Igreja Católica de ajudar na erradicação da fome mundial. No entanto, a primeira mensagem enviada pela Santa Sé para assinalar esta data foi no ano de 1983, quando o Papa João Paulo II alertou para o problema da fome e a necessidade de a Igreja contribuir para a resolução do problema, que surge em alguns casos, em consequência de injustiças, apelando assim à solidariedade e distribuição equitativa os recursos.¹²⁶

O tema que assinala a data varia todos os anos e, por isso, também as mensagens emanadas da Santa Sé se ajustam ao tema, nunca esquecendo, no entanto, a importância da solidariedade, do amor ao próximo, da justiça, da caridade, da compaixão e da fraternidade, assim como da gestão sustentada dos recursos e do consumo moderado, uma vez que o direito à alimentação (tema que viria a assinalar a data no ano de 2007) é um dos direitos fundamentais de todas as pessoas, sem o qual outros direitos não são conquistados, nomeadamente o principal direito de todos nós que é o direito à vida, e por isso não pode ser negado a nenhum dos seres humanos. Neste sentido, um dos reparos que é feito na Mensagem de 2011 pelo Papa é à necessidade de deixarmos de tratar os alimentos como mera mercadoria, desprezando a sua categoria de bem essencial para a sobrevivência, o que implica que cada um de nós redescubra valores essenciais de modo

¹²⁶ Cf. João Paulo II, "Mensagem do Papa João Paulo II para o III Dia Mundial da Alimentação" 1983, acedido a 27 de novembro de 2020, http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/messages/food/documents/hf_jp-ii_mes_12101983_iii-world-food-day.html.

a tentar minimizar esta prática, tais como o dever de solidariedade, a realização da justiça e sentimento de compaixão e humanidade para com os outros.¹²⁷

No mesmo caminho, a mensagem que surge no ano de 2019 volta a referir o paradoxo que é algumas pessoas ainda não terem o que comer enquanto outras desperdiçam alimentos, e disse que a luta contra a fome não vai terminar enquanto ainda «prevaler exclusivamente a lógica do mercado e o lucro for procurado a todo o custo, relegando os alimentos para um mero produto comercial, sujeito à especulação financeira e distorcendo o seu valor cultural, social e marcadamente simbólico».¹²⁸

O conceito de desperdício alimentar surge explicitamente na mensagem escrita no ano de 2014, onde o Papa Francisco fez menção à quantidade de alimentos desperdiçados, produtos destruídos e especulação dos preços em nome do lucro, enquanto ainda continuam a existir tantas pessoas que não têm o que comer, num claro paradoxo dramático. Nesta mensagem, o Papa tocou também num ponto muito importante, a partilha no sentido de se fazer próximo de todos os seres humanos, pois todos temos dignidade, e por isso devemos compreender as suas necessidades e apoiar cada um dos indivíduos no sentido de pôr fim a estas necessidades, num espírito de amor semelhante ao que se vive em família.¹²⁹

Este capítulo pretende trazer à luz o olhar cristão para a ecologia integral, enquadrando o desperdício alimentar como uma atitude que impede a vivência de uma ecologia integral, bem como um obstáculo à cultura do cuidado, apresentada na Carta Encíclica *Laudato Si'* como uma forma de caminhar no amor que quebra com a lógica do egoísmo e do consumo exacerbado, privilegiando a sobriedade e a temperança. Será depois referida a importância de uma educação para a sustentabilidade e o contributo da disciplina de EMRC para a educação sustentável.

¹²⁷ Cf. Bento XVI, “Mensagem do Papa Bento XVI para o XXX Dia Mundial da Alimentação” 2011, acessido a 27 de novembro de 2020, http://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pt/messages/food/documents/hf_ben-xvi_mes_20111017_world-food-day-2011.html.

¹²⁸ Francisco, “Mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial da Alimentação de 2019” 2019, acessido a 27 de novembro de 2020, http://w2.vatican.va/content/francesco/pt/messages/food/documents/papa-francesco_20191016_messaggio-giornata-alimentazione.html.

¹²⁹ Cf. Francisco, “Mensagem Do Papa Francisco Para o Dia Mundial Da Alimentação 2014” 2014, acessido a 27 de novembro de 2020, http://w2.vatican.va/content/francesco/pt/messages/food/documents/papa-francesco_20141016_messaggio-giornata-alimentazione.html.

1. O desperdício alimentar e a ecologia integral

Compreendendo o consumo excessivo a que a sociedade está habituada atualmente, com as conseqüentes alterações provocadas no planeta, verificou-se a necessidade de perceber a natureza como um sistema dinâmico, que sofre com os nossos comportamentos e, partindo dessa conceção, surgem as iniciativas para tratar a natureza com o respeito devido, que passam, por exemplo, por uma mudança de hábitos alimentares e uma alteração no modelo de consumo, pois sem esse tratamento a sustentabilidade não se firma¹³⁰ e não é possível almejar a ‘fraternidade universal’ (LS 228), uma vez que não vivemos uma ecologia integral, conceito central da Carta Encíclica *Laudato Si’*.

1.1. Conceito de ecologia integral apresentado na Carta Encíclica *Laudato Si’*

A carta encíclica *Laudato Si’* (LS), da autoria do Papa Francisco, de 24 de maio de 2015, versa sobre o *Cuidado da Casa Comum* e encontra-se dividida em 6 capítulos, num total de 246 parágrafos, terminando o documento com duas orações escritas pelo Santo Padre intituladas de “Oração pela nossa Terra” e “Oração cristã com a criação”. Ao longo dos 6 capítulos o Papa faz uma viagem, começando por analisar “O que está a acontecer à nossa casa” (Capítulo I), onde são abordados os grandes problemas ambientais da atualidade num mundo com enormes conhecimentos científicos, seguindo o caminho da argumentação teológica a evidenciar as ligações que existem entre a natureza e o ser humano, no Capítulo II “O Evangelho da Criação”, indo depois para “A raiz humana da crise ecológica” (Capítulo III), referindo a ação do ser humano no mundo que acontece de um modo que contradiz a realidade e pode mesmo arruiná-la. O Capítulo IV apresenta uma nova visão do mundo, baseada numa “Ecologia Integral”, e logo depois são apresentadas “Algumas linhas de Orientação e Ação” (Capítulo V), que passam pelo diálogo para tentarmos «sair da espiral de autodestruição onde estamos a afundar» (LS 163). O último Capítulo aborda a “Educação e Espiritualidade Ecológicas”, como meios de desenvolver novas convicções, atitudes e estilos de vida.

Neste documento dedicado à Ecologia integral, sua Santidade fala sobre a proteção dos oceanos, a poluição da água, espécies ameaçadas, florestas e povos

¹³⁰ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 141-42.

indígenas, protestando contra a economia que favorece os ricos e exclui os pobres (cf. LS 95), colocando críticas aos países ricos, que devem compensar os pobres pela degradação que criam com a exploração excessiva, e denunciando «uma concepção mágica do mercado» (LS 190). O que está em jogo não são algumas questões ecológicas, mas a responsabilidade de toda a humanidade pela terra que é nossa casa comum.¹³¹

Esta Carta Encíclica, que se dirige ao mundo inteiro, apresenta o ser humano como parte integrante da natureza, não podendo por isso ser separado dela, e por isso deve tratá-la com o respeito e cuidado que esta merece, pois tudo está interligado. Assim, e de modo a dar resposta aos desafios das alterações climáticas, o Papa Francisco propõe uma ecologia onde «nenhum ramo das ciências e nenhuma forma de sabedoria pode ser transcurada» (LS 63), apresentando assim a Ecologia Integral, onde todos os saberes devem ser colocados em relação entre si, orientando-se para o bem da humanidade. Já o Papa Bento XVI, no seu ponto 8 da Mensagem para o Dia Mundial da Paz de 2007, referiu que a ecologia da natureza não caminha sozinha, estando sempre em parceria com a ecologia ‘humana’, que, por sua vez, requer uma ‘ecologia social’,¹³² mostrando assim a ligação existente entre ecologia da natureza e ecologia humana, pois estão interligadas, tal como tudo no mundo (cf. LS 16).

O conceito de ecologia integral «cruza diversos domínios do pensamento e da investigação»,¹³³ sendo um conceito complexo e multidimensional, pois não se reduz apenas à dimensão ambiental, pelo contrário, requer uma visão integral da vida de modo a evitar o reducionismo que leva a concepções enganadoras de desenvolvimento e crescimento.¹³⁴ Esta visão integral abarca a ecologia ambiental, mas vai mais além desta, incluindo também as dimensões sociais e humanas (cf. LS 137), abrangendo assim todos os campos: o ambiental, o cultural, o económico, o espiritual, o social e a ecologia da vida quotidiana, uma vez que estes campos ocorrem «dentro do processo evolutivo universal, e não à margem deles»,¹³⁵ verificando-se que estes se relacionam entre si, e trabalham em conjunto para o todo.

¹³¹ Cf. Paulo Suess, *Dicionário Da Laudato Si: Sobriedade Feliz. 50 Palavras-Chave Para Uma Leitura Pastoral “Sobre o Cuidado Da Casa Comum” Do Papa Francisco*, (São Paulo: Paulus, 2017), 8.

¹³² Papa Bento XVI, «Mensagem de Sua Santidade Bento XVI para a Celebração do Dia Mundial da Paz», 2007, acessado a 21 de dezembro de 2020, https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pt/messages/peace/documents/hf_ben-xvi_mes_20061208_xl-world-day-peace.html.

¹³³ Varanda, “Da Preocupação Ecológica Como Retorno Ao Deus Criador”, *Theologica* 38, no. 2 (2003): 287–306, 28.

¹³⁴ Cf. Santa Sé, “In Cammino Per La Cura Della Casa Comune - A Cinque Anni Dalla Laudato Si”, acessado a 23 de janeiro de 2021, https://www.snpambiente.it/wp-content/uploads/2020/06/doc-interdicasteriale-In-cammino-per-la-cura-della-Casa-Comune_2020.pdf, 8-9.

¹³⁵ Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 97.

Deste modo, uma ecologia integral, que abrange todas as realidades dos seres vivos, terá todas as atividades organizadas ao seu redor: a social, a industrial, a económica, a política, a cultural e a religiosa, tentando procurar o equilíbrio de todas as atividades e fatores para conseguir estar em sintonia com o Todo.¹³⁶ Esta ecologia integral inclui as relações existentes na nossa vida e que são essenciais para esta, emergindo «na ciência como um resultado da consciência da interdependência integralizadora e integradora que o ser humano representa no conjunto dos sistemas da casa comum».¹³⁷ Percebe-se aqui que, este conceito de ecologia integral não deixa qualquer âmbito de fora, e por isso a ciência e a técnica devem estar ao serviço da humanidade e dos seus direitos, de modo a contribuir para o seu bem integral e para a atuação do projeto divino de salvação, sendo que os progressos conseguidos a partir destas áreas não são, por si só, capazes de realizar a promoção humana, podendo apenas proporcionar uma base para que tal aconteça (cf. GS 35).

Esta visão ecológica, que se propõe que seja uma visão integrada não só do ser humano, mas também de todas as outras criaturas e da vida no nosso planeta, impõe a existência de uma adequada antropologia, uma vez que só assim conseguiremos uma nova relação com a natureza (cf. LS 118). É então necessário que haja uma mudança de paradigma, com uma nova visão do mundo, pois «não haverá uma ecologia sã e sustentável, capaz de transformar seja o que for, se não mudarem as pessoas, se não forem incentivadas a adotar outro estilo de vida, menos voraz, mais sereno, mais respeitador, menos ansioso, mais fraterno».¹³⁸

A partir da Leitura da Carta Encíclica *Laudato Si'* conseguimos concluir que o conceito de ecologia integral é muito rico e amplo, uma vez que consegue incluir o ‘grito da terra’ e o ‘grito dos pobres’ (cf. LS 49), não sendo por isso um conceito individualista, pelo contrário, nasce da consciência de que «tudo está interligado» (LS 91). Assim, o ser humano precisa de desenvolver uma consciência ecológica pautada pelo compromisso e pela responsabilidade para com a ecologia integral, onde o ambiente físico, a economia e a sociedade se relacionam, não podendo assim separar um dos restantes, pois tudo se interliga (cf. LS 138), e se tudo é conexão, então a própria saúde humana depende da

¹³⁶ Cf. Boff, 98.

¹³⁷ Cervi e Hahn, “O Cuidado e a Ecologia Integral”, 150.

¹³⁸ Francisco, “Exortação Apostólica Pós-Sinodal ‘Querida Amazonia’ Do Santo Padre Francisco Ao Povo de Deus e a Todas as Pessoas de Boa Vontade” 2020, acedido a 23 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/content/francesco/pt/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20200202_querida-amazonia.html, nº 58.

saúde do planeta Terra e de todos os ecossistemas que o constituem, pois tudo se entrelaça, para o bem e para o mal. Assim, se existe algum problema numa das partes (ambiental, económica e social), a resposta terá que passar por uma solução integral, que considere as suas interações, uma vez que não existem «duas crises separadas: uma ambiental e outra social, mas uma única e complexa crise sócio-ambiental» (LS 139), e por isso a solução deverá combater a pobreza cuidando da natureza e devolvendo a dignidade aos excluídos.

1.2. A ecologia integral a partir das narrativas bíblicas da criação

O tema da ecologia integral não é tratado de forma explícita no texto bíblico, no entanto, vários são os momentos em que a palavra de Deus presente na Bíblia interpela cada um de nós a cuidar da nossa casa (*oikos*), enquanto espaço comum de vida, assumindo um compromisso de preservação da natureza, tal como está descrito em Gn 2,15 «O Senhor Deus levou o homem e colocou-o no jardim do Éden, para o cultivar e, também, para o guardar», bem como a cuidar do próximo, como o evidencia a Parábola do Bom Samaritano (Lc 10,25-37).

Seguidamente, pretende-se explorar sucintamente o que dizem as narrações bíblicas dos Génesis sobre a relação do ser humano com o mundo, nomeadamente, as narrativas de criação (Gn 1,1-2,4a e Gn 2,4b-3,24), onde a realidade é vista de diferentes perspetivas chegando mesmo a contradizer-se no modo e na ordem como Deus chama os seres à existência.¹³⁹ Antes de se iniciar a análise é importante ressaltar que o trabalho de exegese de um texto é sempre um trabalho aberto a novas descobertas, e portanto, trata-se de um processo inacabado, que pode ser revisto a qualquer momento.

1.2.1. Os relatos sobre a origem

Desde os primórdios da existência que o ser humano se interroga sobre a origem da realidade, o seu princípio fundador, tal como se questionou, no século XVII, Leibniz

¹³⁹ Cf. Armino dos Santos Vaz, “No Princípio Da Bíblia Está o Mito: A Espiritualidade Dos Mitos de Criação”, *Didaskalia* 37, no. 1 (2007): 45–73, <https://doi.org/https://doi.org/10.34632/didaskalia.2007.37.1>, 56.

«porque há algo em vez de nada?»), e foi para tentar responder a estas questões fundamentais que surgiram as narrativas de carácter mítico, religioso e científico. Os relatos da criação presentes no livro dos Génesis são um exemplo destas narrativas, cujo intuito é contar as origens.

O primeiro capítulo do livro dos Génesis remete-nos para a natureza, cuja criação ocupa a maior parte da narração, chamando-nos a refletir sobre o modo como devemos estar na terra, habitando-a em vez de a ocupar, uma vez que habitar implica cuidar e preservar o espaço, contrariamente ao termo ocupar que não envolve este cuidado. Em Gn 1,1-2,4a está descrita a criação do universo e dos seus habitantes, de um modo distinto das cosmogonias dos povos daquela região geográfica, uma vez que nestes relatos não há recurso à violência e é Deus quem inicia tudo (*creatio ex nihilo*) no processo de criação, criando primeiramente o céu e a terra «No princípio, quando Deus criou os céus e a terra» (Gn 1,1), e portanto, a primeira criatura é um ser não vivo. Ao terceiro dia surgem os primeiros seres vivos «Deus disse “que a terra produza verdura, erva com semente, árvores frutíferas que dêem fruto sobre a terra, segundo as suas espécies, e contendo semente”» (Gn 1,11) e no quarto dia surge o Sol e a Lua, enquanto luzeiros «para separar o dia da noite e servirem de sinais, determinando as estações, os dias e os anos» (Gn 1,14).

Apenas ao quinto dia surge o primeiro animal «Que as águas sejam povoadas de inúmeros seres vivos, e que por cima da terra voem aves, sob o firmamento os céus.» (Gn 1,20). A criação do homem e da mulher dá-se no sexto dia, no final do processo da criação de Deus, que os cria à Sua imagem e semelhança, e «abençoando-os, Deus diz-lhe “crescei e multiplicai-vos, enchei e dominai a Terra. Dominai sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu e sobre todos os animais que se movem na terra”» (Gn 1,28).

A criação do ser humano à imagem e semelhança de Deus confere-lhe soberania e mostra a sua vocação, uma vez que esta foi criada para aperfeiçoar o mundo, para fazer dele um paraíso. O ser humano surge em último, não apenas para dominar a Terra, mas também porque é a criatura que mais depende de todas as outras criaturas para sobreviver. A criação termina ao sétimo dia, com a instituição e bênção do descanso por Deus e, seguidamente (Gn 1,29) é apresentado o regime alimentar que Deus coloca ao dispor do ser humano «Também vos dou todas as ervas com semente que existem à superfície da Terra, assim como todas as árvores de fruto com semente, para que vos sirvam de alimento». Assim, de acordo com o texto bíblico, o regime alimentar concedido por Deus às pessoas é vegetariano, dado que Deus apenas concede o consumo de ervas e frutos, não havendo consumo de qualquer tipo de animal.

A partir deste relato consegue-se conhecer o papel de Deus na origem da criação, que é realizada a partir do seu amor e da sua vontade, e que é considerada por Ele *ketob* «Deus, vendo toda a sua obra, considerou-a muito boa» (Gn 1,31).

Em Gn 2,4b-3,24 é representada a formação do homem e da mulher, assim como a origem do pecado. Aqui, *adam* (ser humano) surge a partir de *adamah* (terra cultivada e fértil/ barro), aparecendo Deus como um oleiro e sugerindo que o ser humano e o solo têm uma natureza comum «então o Senhor Deus formou o homem do pó da terra e insuflou-lhe pelas narinas o sopro da vida, e o homem transformou-se num ser vivo» (Gn 2,7). A humanidade surge a partir do pó e do sopro vital do Senhor Deus e recebe como tarefa cultivar a terra (Gn 2,15), apresentando-se o ser humano como um ser feito de relações. Aqui, o ser humano tem uma responsabilidade perante a natureza, uma vez que tem que a cultivar e guardar, atestando que o texto bíblico aponta para o cultivo e o cuidado da terra, protegendo e usando, de forma responsável, tudo o que nela existe.

1.2.2. Análise dos textos de Gn 1 e Gn 2 atendendo ao contexto e ao momento em que foram escritos

A narrativa de origem presente em Gn 1,1-2,4a foi escrita no contexto do Exílio da Babilónia (séculos VI a V a.C.) e, portanto, é cronologicamente mais recente que a narrativa de Gn 2,4b-3,24, esta última escrita entre o século X e o VI a.C. Assim, fica demonstrada a intenção teológica do hagiógrafo (autor sagrado), que não pretende fazer história nem ciência, pretendendo apenas remeter para o criador, sendo o centro Deus e a revelação de Deus a toda a criação. O hagiógrafo narra algo que não presenciou, ele não é testemunho daquilo que está a narrar, e narra-o tendo em conta tudo o que o rodeia, ou seja, o seu contexto cultural, histórico, social, religioso e literário. Assim, na leitura destes textos bíblicos deve ter-se em atenção este contexto onde eles foram escritos.

Atendendo ao contexto em que os relatos da criação de Génesis foram escritos, a conclusão a que se chega é de que estas narrativas bíblicas são mitos de origem ou de criação,¹⁴⁰ uma vez que se verifica que «...todos os motivos temáticos do Gn 1-11 encontram-se nesses mitos de origem, no mesmo contexto das origens, com a mesma

¹⁴⁰ Cf. Armino dos Santos Vaz, “Narrativa Da Criação: Mito e Contemplação”, *Humanística e Teología* 33, no. 2 (2012): 157–72, <https://doi.org/https://doi.org/10.34632/humanisticaetologia.2012.8719>, 171.

organização lógica e com a mesma finalidade». ¹⁴¹ Enquanto mitos, estes relatos da criação são «mediação para a contemplação do invisível no visível, do transcendente no imanente», ¹⁴² uma vez que os mitos descrevem as origens de realidades de uma forma que é verdadeira e significativa metaforicamente, mas que quando tomada à letra é falsa. ¹⁴³

A linguagem do mito é a linguagem da fé e do profundo significado das coisas. ¹⁴⁴ Deste modo, a leitura dos primeiros capítulos da Bíblia não pode ser à letra, ¹⁴⁵ é necessário distanciarmo-nos do realismo imagético presente nestes relatos da criação, caso contrário corremos o risco de não perceber o sentido das origens da terra aí descritas, bem como de desfigurar a imagem de Deus criador. Um exemplo deste carácter imagético dos relatos é o facto de em Gn 1 as plantas (surgem ao terceiro dia) surgirem primeiro que a luz solar (aparece ao quarto dia), o que é impossível do ponto de vista científico, uma vez que as plantas necessitam de luz solar para realizarem o seu processo fotossintético, essencial para a vida destas.

No entanto, as narrativas que descrevem a criação da Terra ainda são entendidas de um modo deficiente, pois a chave de leitura adotada é literalista e historicista, entendendo tais narrativas como se estas se situassem num tempo histórico e descrevessem o que aconteceu efetivamente. ¹⁴⁶ A compreensão das narrativas bíblicas foi, quase sempre, orientada para o ponto de vista antropocêntrico, o que resultou numa transformação do meio ambiente ao serviço da humanidade, dado que se afirmou a superioridade desta em relação às restantes criaturas. No nº 116 da *Laudato Si'*, o Papa Francisco expõe que foi esta apresentação inadequada da antropologia cristã que acabou por promover uma conceção errada do ser humano enquanto superior às outras criaturas.

Alguns autores consideraram o texto de Gn 1,28 responsável pela crise ecológica em consequência da exploração selvagem e do esgotamento dos recursos naturais, dado que denigre a importância da natureza, como é o caso de Lynn White, que refere que estes relatos revelam uma ênfase excessivamente antropocêntrica, dando ao ser humano licença para devastar a natureza sem atender à integridade da mesma. ¹⁴⁷ De facto, uma leitura

¹⁴¹ Armindo dos Santos Vaz, “Origem Da Terra Segundo a Bíblia – Mito e Fé”, *Bíblica* 50, no. 290 (2004), <https://www.revistabiblica.org/arquivo/290/index-h5.html#page=38>, 38.

¹⁴² Vaz, “Narrativa Da Criação: Mito e Contemplação”, 161.

¹⁴³ Cf. Vaz, 161.

¹⁴⁴ Cf. Vaz, “No Princípio Da Bíblia Está o Mito: A Espiritualidade Dos Mitos de Criação”, 55.

¹⁴⁵ Cf. Vaz, “Origem Da Terra Segundo a Bíblia – Mito e Fé”, 40.

¹⁴⁶ Cf. Vaz, “Origem Da Terra Segundo a Bíblia – Mito e Fé”, 36.

¹⁴⁷ Cf. Vaz, “No Princípio Da Bíblia Está o Mito : A Espiritualidade Dos Mitos de Criação”, 59.

literal do mandato referido no texto pode efetivamente induzir a uma relação de superioridade e abuso do ser humano para com a criação. No entanto, esta acusação surge de uma incorreta interpretação do texto bíblico, como está descrito na *Laudato Si'* (nº 67). Para além disso, convém lembrar que este texto é um mito de origem ou de criação, e, portanto, não é uma ata daquilo que aconteceu no universo,¹⁴⁸ tal como o refere Armindo Vaz:

«Gn1 brotou de uma intuição contemplativa, que, a partir dos seres terrenos remontou até Deus, dizendo-o criador de tudo. Numa apreensão unitária, contemplou todo o mundo em Deus e Deus em todas as coisas. A fé, que é interpretativa, aprofundou a compreensão da natureza, vendo-a como criada pelo próprio Deus. É o que exprimem a metáfora da criação e as respetivas narrativas. Que a fé hebraica veja Deus a criar tudo por meio da palavra é significativo. Ao criar, revelava-se e dava-se a si próprio como pessoa. Mas continuava transcendente. O único ponto de ligação com as criaturas era a sua palavra, símbolo de comunicação mas também de alteridade e de distinção».¹⁴⁹

Para além disso, se fosse para se levar à letra o que é apresentado no livro dos Génesis, então a dieta alimentar de todos os seres humanos deveria ser uma dieta vegetariana, dado que em Gn 1,29 Deus apresenta a dieta ao ser humano e nesta não é contemplado o consumo de animais, sendo por isso uma dieta muito sustentável, dado que a indústria pecuária é um dos maiores responsáveis pela libertação de gases com efeito de estufa, e por isso, se não recorrermos ao consumo destes animais estamos a evitar toda esta indústria, já para não falar de que a dieta vegetariana referida no texto bíblico é uma dieta local, sazonal, atendendo ao que a terra dá em cada uma das estações, não implicando transporte de qualquer tipo de alimento, com tudo o que isso implica, quer ao nível do consumo de combustíveis fósseis, quer ao nível do embalamento dos produtos.

A expressão '*dominai a terra*', é uma forma de interpretar a função do ser humano na criação de Deus, ocupando um lugar de destaque entre os seres criados, pois este é criado à Sua imagem e semelhança, tornando-O presente a todas as criaturas,¹⁵⁰ o que requer da parte da humanidade integrar no mundo criado e enchê-lo de humanidade,

¹⁴⁸ Cf. Vaz, "Origem Da Terra Segundo a Bíblia – Mito e Fé", 166.

¹⁴⁹ Vaz, "Narrativa Da Criação: Mito e Contemplação", 166.

¹⁵⁰ Cf. Armindo dos Santos Vaz, "Ecologia e Criação à Luz de Génesis 1", *Bíblica* 49, no. 284 (2003): 35–40, <https://www.revistabiblica.org/arquivo/284/index-h5.html#page=40>, 37.

administrando racionalmente os seus recursos.¹⁵¹ Deste modo, o ser humano deve empenhar-se em manter a ordem natural dos seres e torná-la mais harmoniosa ao serviço de todos, e isto implica que o ser humano administre racionalmente todos os recursos do mundo criado.¹⁵²

Do decorrer do primeiro relato da criação o ser humano surge enquanto parte da atividade criadora de Deus, mas este não aparece sozinho no mundo, está em estreita relação com todos os restantes seres, sendo o intermediário entre eles e Deus,¹⁵³ e portanto tem uma responsabilidade por toda a criação, o que demonstra a interdependência e solidariedade global de todos os elementos da natureza.¹⁵⁴ A autoridade do ser humano sobre a natureza é no sentido do serviço, uma vez que ele é colaborador de Deus, de quem recebe o mundo como dom, uma vez que é a Deus, e não ao ser humano, que cabe criar e controlar o universo, a criação é dom de Deus. Assim, este domínio que é descrito no texto bíblico «supõe o dever de olhar para o mundo e de evitar a indiferença para com ele»,¹⁵⁵ reconhecendo o valor intrínseco de toda a natureza. A palavra ‘*dominai*’ é performativa, ou seja, «realiza o que significa, inspira ao homem e à mulher a vocação de humanizarem o cosmos com sabedoria e de não abusarem dele como exploradores».¹⁵⁶ Enquanto seres humanos, somos responsáveis por toda a criação de Deus, como intermediários entre Deus e todas as criaturas.

A ecologia integral não exclui o ser humano e a sua essência de cuidador. Em Gn 2,15 surge o jardim do Éden, como representante da natureza, ao dispor do ser humano, sendo que este será o jardineiro, a quem compete cultivar e guardar esse jardim. Aqui, ‘*cultivar*’ a terra aparece no sentido de a lavrar e trabalhar, ao passo que ‘*guardar*’ implica proteger, cuidar e preservar, demonstrando a relação de responsabilidade e reciprocidade que existe entre a humanidade e a natureza, onde cada um de nós pode retirar da terra o que necessita para a sua sobrevivência, mas não pode deixar de a proteger e garantir que esta continue fértil para as gerações futuras, tal como o diz o Papa Francisco na Carta Encíclica *Laudato Si*’ (nº 67).

Enquanto cuidadores, não podemos dominar do modo que mais nos apetece, deve ser um «domínio sem dominação; domínio sem violência; domínio em doçura, que já

¹⁵¹ Cf. Vaz, 38.

¹⁵² Cf. Vaz, 38.

¹⁵³ Cf. Vaz, “No Princípio Da Bíblia Está o Mito : A Espiritualidade Dos Mitos de Criação”, 58.

¹⁵⁴ Cf. Vaz, 57.

¹⁵⁵ Vaz, 59-60.

¹⁵⁶ Vaz, 60.

inaugura a qualidade das relações que as criaturas são convocadas a entretecer». ¹⁵⁷ Cada um de nós deve amar o mundo criado por Deus, e o amor não é dominação no sentido utilitarista, mas sim uma relação de convivência com responsabilidade, reconhecendo o valor intrínseco de cada criatura que está inserida na natureza, e portanto, da natureza em geral. Se a relação entre ser humano e natureza for de responsabilidade e de amor, o uso da natureza ao serviço do humano demonstrará isso mesmo, sendo mais ponderado e sustentável, com uma distribuição justa dos bens da terra. Assim, a humanidade pode intervir na natureza, desde que o faça de um modo sustentado, favorecendo uma produção equilibrada da mesma.

Isabel Varanda refere que o «livro do Génesis não nos diz o que a criação é, mas o que ela pode vir a ser. Pertence à criatura, que Deus saudou como muito boa, continuar a obra do Criador». ¹⁵⁸ A criação é a obra da revelação da glória de Deus que cada um dos seres da humanidade deve continuar com responsabilidade. Toda a destruição da harmonia entre o Criador, a humanidade e toda a criação foi consequência da nossa pretensão em ocupar o lugar de Deus, recusando reconhecer que somos apenas criaturas, e isso fez com que distorcêssemos os mandatos de «dominar» e de «cultivar e guardar» a terra (cf. LS 66).

1.3. A ecologia integral como parte da vida humana que molda o nosso modo de agir

O mundo atual vive em constantes mudanças, a um ritmo tal que se torna difícil perceber mesmo o momento em que se está, havendo um esbatimento dos períodos e contornos da história. Com tantas alterações a acontecerem tão intensa e rapidamente na sociedade, os paradigmas, os hábitos, as relações e o modo de agir também sofrem modificações. Estamos perante uma época que se caracteriza pela liberdade, pelos questionamentos, pelos direitos, mas também por um forte sentido de individualidade, pelo desperdício, pelo consumismo e por um desvanecer das responsabilidades pelas ações dos seus atos. ¹⁵⁹

¹⁵⁷ Varanda, “Da Preocupação Ecológica Como Retorno Ao Deus Criador”, 303.

¹⁵⁸ Varanda, 301.

¹⁵⁹ Cf. Rafael Lopez Villaseñor, “Elementos Para Uma Leitura Dos Sinais Dos Tempos,” in *Cadernos Do Centro de Estudos Missionários Latino-Americano*, vol. 2, 2015, 27–44, <https://centro-documentazione.saveriani.org/images/archivio/cemla/4472.pdf>, 31.

Nesta época, pretende-se compreender a realidade, mas não com a intenção de lhe dar continuidade, apenas para a transformar incessantemente, sem perspectivas de permanência. Tudo é temporário, não existe tempo para enraizar todos os costumes, estilos de vida, crenças, convicções e até mesmo as amizades, empregos e relações são flexíveis, não permanentes. As profundas e rápidas transformações promovem uma diminuição do sentido de compromisso, que leva a que não existam rotinas nem tradições, tudo é transitório e efêmero e ninguém se contenta com o que tem, apresentando uma ética puramente individualista (cf. GS 30).

Este antropocentrismo, verificado a partir da Idade Média, e que surgiu com o desenvolvimento da técnica e da ciência, levou a pensar a natureza de um modo instrumentalista e funcional, usando-a como se fosse um mero objeto ao dispor do ser humano. Esta utilização mecanicista da natureza foi o caminho para a destruição dela, mas também da destruição da própria humanidade, e algumas pessoas tomaram consciência disso, o que fez surgir a categoria de compreensão e o conceito de Ecologia Integral,¹⁶⁰ que engloba o compromisso com o outro, seja ele um ser humano, um animal ou a própria natureza,¹⁶¹ uma vez que as preocupações «pela natureza, a justiça para com os pobres, o empenho na sociedade e a paz interior» (LS 10) são inseparáveis.

Neste sentido, a ecologia integral assume que cada um dos seres humanos tem responsabilidade por tudo o que existe e vive, pretendendo conservar e promover todas as criaturas, e, dentro destas, de um modo especial, os mais fracos, pois são estes quem mais sofre com a degradação ambiental no mundo (cf. LS 13). A responsabilidade vem da percepção da dignidade de cada uma das criaturas, pois todas são criadas por Deus, e do valor de todas as pessoas, independentemente da raça, condição social, género, entre outros, que leva a que todas devam ser tratadas de igual modo e tenham acesso aos mesmos bens, por uma questão de justiça. Esta justiça traduz-se «na atitude determinada pela vontade de reconhecer o outro como pessoa» (CDSI nº 201), e torna-se essencial para que passemos a olhar para o próximo não apenas a partir de critérios de utilidade e daquilo que ele tem, mas essencialmente por aquilo que ele é ou pode vir a ser, pois todos são *ketob* (bondade ontológica de todas as criaturas).

Enquanto seres humanos, a construção do nosso mundo, da nossa personalidade e da nossa história são consequência das decisões que tomamos e que nos vão moldando enquanto pessoas, moldando assim a nossa existência. É com as escolhas que fazemos ao

¹⁶⁰ Cf. Cervi e Hahn, “O Cuidado e a Ecologia Integral”, 158.

¹⁶¹ Cf. Cervi e Hahn, 161.

longo do tempo que cada um de nós se torna a pessoa que é, e essas escolhas são feitas livremente, pois a dignidade humana exige «que o homem atue segundo a sua consciência e livre escolha» (CDSI nº 135).

A palavra liberdade vem do latim *libertas*, e significa a «possibilidade de agir sem submissão a condicionamentos ou constrangimentos e a ausência de coação externa que obrigue a pessoa a agir de determinada maneira»,¹⁶² no entanto, enquanto seres humanos somos caracterizados por sermos seres relacionais, e por isso faz parte da nossa essência estabelecer uma relação com o outro, não conseguindo viver de modo completamente independente e por isso não podemos ser totalmente livres de escolher o que nos acontece, uma vez que temos que ter consciência das decisões que tomamos, pois vivemos em sociedade.¹⁶³

Assim, só existe verdadeira liberdade quando estão presentes a unir as pessoas laços recíprocos regidos pela verdade e pela justiça (cf. CDSI 199), e perante esse entendimento, sabemos que temos liberdade para viver a nossa vida e que podemos fazer tudo, mas sabemos também que nem tudo nos convém, como o projeta uma célebre música da cantora Sara Tavares, intitulada *Escolhas*. O fundamento da liberdade é o amor e devemos viver essa liberdade no amor e no serviço ao outro, pois só assim a liberdade ganha sentido, de outro modo rompemos com a fraternidade (cf. CDSI 137).

Esta liberdade implica consciência e responsabilidade, pois somos responsáveis pelas escolhas que fazemos e é a consciência que nos orienta nas escolhas que temos que fazer, de modo a que consigamos evitar o mal e fazer o bem. Na sua Mensagem para o 52º Dia Mundial da Paz, o Papa Francisco mostra a importância de compreendermos o valor da liberdade de escolha, que deve ser orientada para o bem da cidade, da nação e da humanidade,¹⁶⁴ pois «só na liberdade o homem se pode converter ao bem» (GS 17). Livre e responsável, a pessoa faz uso da sua dignidade, e, por meio da sua consciência, encontra o bem, sendo chamada a ser solidária.¹⁶⁵

A Ecologia Integral não fere a nossa concepção de liberdade, nem nos impede de sermos livres, pelo contrário, ela impele a que cada um de nós tome as suas decisões, mas

¹⁶² António Cordeiro et al., *Quero Descobrir! Manual Do Aluno de EMRC Do 8º Ano Do Ensino Básico* (Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015), 65.

¹⁶³ Cf. Cordeiro et al, 65.

¹⁶⁴ Cf. Francisco, “Mensagem Do Santo Padre Francisco Para a Celebração Do Dia Mundial Da Paz, 1º de Janeiro de 2019 «A Boa Política Está Ao Serviço Da Paz»” 2018, acedido a 23 de dezembro de 2020, http://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/peace/documents/papa-francesco_20181208_messaggio-52giornatamondiale-pace2019.html, nº 2.

¹⁶⁵ Cf. Conferência Episcopal Portuguesa, “Crise de Sociedade, Crise de Civilização,” 2001, acedido a 24 de janeiro de 2021, <http://www.conferenciaepiscopal.pt/v1/crise-de-sociedade-cri-se-de-civilizacao/>, nº 8.

estas devem ser conscientes e no sentido de promover a justiça, virtude moral cardeal que se baseia na vontade de dar a Deus e ao próximo o que lhes é devido. Esta virtude leva a que os seres humanos respeitem os direitos de cada um dos seres, estabelecendo assim uma relação harmoniosa que promove o bem comum (cf. CIC 1807), aspiração essencial do ser humano, pois este é «o conjunto de condições da vida social que permitem, quer aos grupos, quer a cada um dos seus membros, atingir a sua própria perfeição de um modo mais total e mais fácil» (GS 26; cf. CDSI 164; cf. LS 156). Este bem comum engloba não só cada uma das pessoas da geração atual, mas também todas as gerações futuras, abrange uma solidariedade intergeracional (cf. LS 159).

Assim, de modo a promovermos a justiça que leva ao bem comum, favorecendo o desenvolvimento integral da personalidade no ser humano,¹⁶⁶ somos incitados a cuidar do próximo e a sermos solidários, pois somos responsáveis por ele e só assim conseguimos desenvolver-nos de um modo integral. A solidariedade «é a determinação firme e perseverante de se empenhar pelo bem comum» (CDSI 193), demonstrando a dimensão comunitária da sociedade, uma vez que nesta atitude o bem comum (enquanto bem estar partilhado por todos) está acima do interesse de cada um dos indivíduos em particular e a partilha e o sentido do serviço sublinham a fraternidade.¹⁶⁷ Desta forma, a solidariedade leva-nos a pensar e agir em comunidade, lutando, entre outras coisas, contra a desigualdade, as causas da pobreza, a negação dos direitos sociais e laborais (cf. FT 116), e o modo de a solidariedade se manifestar é através do serviço (cf. FT 115).

A Ecologia Integral é assim norteada pelos princípios da Doutrina Social da Igreja: a dignidade da pessoa humana, o bem comum, a subsidiariedade e a solidariedade (cf. CDSI 160), que devem estar articulados e interligados (cf. CDSI 162). Da noção de que cada pessoa é digna, sendo um fim em si mesma, e não um meio para atingir algo,¹⁶⁸ surge a responsabilidade de sermos solidários para com ela, por uma questão de justiça, pois essa pessoa vale por si só, independentemente de quem é ou do que tem, e só assim conseguiremos almejar o bem comum.

¹⁶⁶ Cf. João XXIII, “Carta Encíclica Mater et Magistra De Sua Santidade JOÃO XXIII Aos Veneráveis Irmãos Patriarcas, Primazes, Arcebispos, Bispos, e Outros Ordinários Do Lugar, Em Paz e Comunhão Com a Sé Apostólica, Bem Como a Todo o Clero e Fiéis Do Orbe Católico - Sobre a R,” 1961, acessido a 24 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/content/john-xxiii/pt/encyclicals/documents/hf_j-xxiii_enc_15051961_mater.html, nº 65.

¹⁶⁷ Cf. Conferência Episcopal Portuguesa, «Crise de Sociedade, Crise de Civilização», nº 8.

¹⁶⁸ Cf. Pontifical Academy for life, “Humana Communitas In The Age of Pandemic: Untimely Meditations On Life’s Rebirth,” 2020, acessido a 23 de dezembro de 2020, http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_academies/acdlife/documents/rc_pont-acd_life_doc_20200722_humanacomunitas-erapandemia_en.html, nº 2.3.

Tal como a nível individual, também ao nível das sociedades deve verificar-se este apoio, através do princípio da subsidiariedade, que interpela as sociedades de ordem superior a organizar-se de modo a ajudarem e darem apoio às sociedades menores, promovendo-as (cf. CDSI 186). Assim, o compromisso pelo bem comum é um compromisso a cuidar de todas as criaturas, mas é também apoiar-se nas instituições que estruturam civil, política, jurídica e culturalmente a vida social, formando a pólis, cidade (cf. CV 7). De acordo com a Carta Encíclica *Fratelli Tutti* (nº 175), o princípio da subsidiariedade garante

«a participação e a ação das comunidades e organizações de nível menor, que integram de modo complementar a ação do Estado. Muitas vezes, realizam esforços admiráveis com o pensamento no bem comum, e alguns dos seus membros chegam a cumprir gestos verdadeiramente heróicos que mostram de quanta bondade ainda é capaz a nossa humanidade».

A sociedade deve assim, atendendo à ecologia integral, estar centrada na natureza, mas também em todos os seres humanos e nos seus direitos inalienáveis, fomentando desse modo a justiça e a paz, atendendo a uma lógica de solidariedade e de subsidiariedade,¹⁶⁹ para conseguir alcançar o bem comum, que tem em conta a «preocupação com o desenvolvimento espiritual e humano de todos e não com a busca do proveito particular».¹⁷⁰

Desta forma, a promoção de uma ecologia integral exige que cada um dos cidadãos apresente um modo de agir e de estar no planeta centrado na participação e no empenho para alcançar o bem comum, defendendo a natureza e todos os seus seres, dando especial importância aos mais pobres e vulneráveis, pois são aqueles que mais sofrem com as alterações climáticas. Para que isso aconteça, a dignidade da pessoa humana deverá ser o ponto de partida de todas as nossas ações, que devem ser pautadas pela solidariedade e devem ter como objetivo edificar o bem comum, e isso implica empenho de todas as pessoas e também do Estado, de modo a que se consiga uma harmonia social,

¹⁶⁹ Cf. Congregação para a Educação Católica, “As Pessoas Consagradas e a Sua Missão Na Escola” 2002, acessado a 30 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccatheduc/documents/rc_con_ccatheduc_doc_20021028_consecrated-persons_po.html, nº 60.

¹⁷⁰ João Paulo II, “Carta Encíclica Sollicitudo Rei Socialis Do Sumo Pontífice João Paulo II Pelo Vigésimo Aniversário Da Encíclica Populorum Progressio” 1987, acessado a 24 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_30121987_sollicitudo-rei-socialis.html, nº 10.

onde todas as necessidades das pessoas são colmatadas e estas tenham acesso aos seus direitos, como é o exemplo do direito à alimentação.

1.4. Como é que o desperdício alimentar fere a conceção de uma ecologia integral

Estamos assim na era do Antropoceno, marcada por mudanças irreversíveis no nosso planeta, mudanças essas que estão na base da crise ecológica e que são consequência da ação humana.¹⁷¹ Um desafio que surge com as mudanças que se verificam nesta era, nomeadamente com o desenvolvimento da ciência e da técnica é a hipótese de se criar um desequilíbrio a partir destas transformações fruto da inteligência e criação do homem, pois «o homem, que tão imensamente alarga o próprio poder, nem sempre é capaz de o pôr ao seu serviço» (GS, 4). A um aprofundamento da técnica nem sempre está relacionado um aprofundamento espiritual, e há por isso ainda uma sobrevalorização da técnica sobre a ética, causada pela indiferença e que leva a uma crise de valores.

O conhecimento científico e tecnológico são importantíssimos para a sociedade, mas são também uma ameaça para a humanidade,¹⁷² pois o ser humano moderno não foi educado de modo a usar corretamente o poder, e por isso não se verificou, em paralelo com o desenvolvimento científico e tecnológico, um desenvolvimento da pessoa no que respeita à responsabilidade, aos valores e à consciência (cf. LS 105). «Nunca o género humano teve ao seu dispor tão grande abundância de riquezas, possibilidades e poderio económico; e, no entanto, uma imensa parte dos habitantes da terra é atormentada pela fome e pela miséria, e inúmeros são ainda os analfabetos» (GS, 4), e isto é consequência do desejo do ser humano em ter cada vez mais e em dominar sobre todas as coisas criadas, não lhes permitindo aceder aos seus direitos de modo a desenvolverem a sua própria dignidade (cf. GS 9). Este antropocentrismo, onde as coisas têm valor apenas do ponto de vista instrumentalista, porque são úteis ao ser humano, esquece que todas as criaturas valem por si só, sem nenhuma perspectiva utilitarista (cf. LS 33).

¹⁷¹ Cf. Varanda, “Extra Naturam Nulla Salus?: O drama e a esperança da criação e da eligião na era do Antropoceno”, 31.

¹⁷² Cf. Pedro Rubens, “Tudo Que é Humano Ressoa No Coração Da Fé : Discernir a Missão Universitária à Luz Dos Sinais Dos Tempos”, *Horizonte* 13, no. 40 (2015): 2115–36, DOI –10.5752/P.2175-5841.2015v13n40p2115, 2119.

A Terra tornou-se assim uma espécie de supermercado ao nosso dispor para nos oferecer todos os bens materiais,¹⁷³ levando a uma exploração dos recursos de modo descontrolado, limitando os mesmos, o que poderá, no futuro, originar guerras (cf. LS 57), «destruindo o projeto de fraternidade inscrito na vocação da família humana» (FT 26) e provocando alterações climáticas, que acabam por afetar mais aqueles que estão mais desprotegidos, que ficam sem abrigo, sem água, sem alimento, sem vida, algo que poderia ser superado caso toda a humanidade juntasse esforços comprometidos na ajuda a estes povos.¹⁷⁴

Existem já alguns sinais de esperança no meio desta nova realidade complexa, pois em consequência do desenvolvimento do conhecimento desponta uma nova consciência social, ambiental, de direitos humanos, entre outros, exigindo um conhecimento pertinente capaz de dar resposta aos problemas globais.¹⁷⁵ «O homem actual está a caminho de um desenvolvimento mais pleno da personalidade e uma maior descoberta e afirmação dos próprios direitos» (GS, 41), e por isso começa a preocupar-se com questões ambientais, nomeadamente no que diz respeito à utilização dos recursos. No entanto, vai crescendo também uma «ecologia superficial ou aparente que consolida um certo torpor e uma alegre irresponsabilidade» (LS 59), tratando apenas de alguns assuntos de modo superficial, não indo à sua raiz, sendo um comportamento evasivo que nos permite manter o nosso estilo de vida (cf. LS 59), mais uma vez, numa atitude narcisista onde carece o zelo pelo outro e pelo que é de todos, demonstrando assim a indiferença.

O desperdício alimentar é um exemplo de um comportamento característico desta época, onde reina o individualismo, a insensibilidade e a indiferença pelo próximo e pelo próprio planeta, que tem implicações, tal como vimos no capítulo anterior, tanto ao nível ambiental (com a utilização dos recursos não renováveis para a sua produção como solo, energia e água, mas também com as emissões provocadas pelos alimentos que terminam nos aterros, responsáveis pelo aumento do efeito de estufa),¹⁷⁶ como também do ponto de vista económico (com as perdas monetárias provocadas pelo não consumo dos produtos que têm essa finalidade) e moral, dado que uma grande quantidade de alimentos continua

¹⁷³ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 73.

¹⁷⁴ Cf. Pontifical Academy for life, «Humana Communitas In The Age of Pandemic: Untimely Meditations On Life's Rebirth», nº 1.2.

¹⁷⁵ Cf. Rubens, «Tudo Que é Humano Ressoa No Coração Da Fé : Discernir a Missão Universitária à Luz Dos Sinais Dos Tempos», 2120.

¹⁷⁶ Cf. Baptista et al., *Do Campo Ao Garfo - Desperdício Alimentar Em Portugal*, 14.

a terminar no lixo todos os anos enquanto 1/6 da população mundial continua a passar fome,¹⁷⁷ mostrando que «enquanto uma parte da humanidade vive na opulência, outra parte vê a própria dignidade não reconhecida, desprezada ou espezinhada e os seus direitos fundamentais ignorados ou violados» (FT 22).

Percebe-se assim que a degradação ecológica está acompanhada de uma degradação ética, onde os problemas surgem em consequência de uma busca egoísta por uma satisfação imediata, com as dificuldades em reconhecer o outro (cf. LS 162). Ao desperdiçar alimentos, as pessoas estão a atuar de um modo egoísta, narcisista, e principalmente injusto, pois «a comida desperdiçada é como se fosse roubada da mesa do pobre» (LS 50), sendo um exemplo da indiferença «acomodada, fria e globalizada» (FT 30), «sintomas duma sociedade enferma, pois procura construir-se de costas para o sofrimento» (FT 65), e tudo isso fere com o nosso desígnio de uma ecologia integral, que abrange não só o ambiente, mas também os aspetos sociais e económicos da vida. Não é justo nem tolerável, do ponto de vista ético, que alguns povos vivam às custas de outros, nem que o ser humano atual viva à custa dos meios essenciais para as futuras gerações,¹⁷⁸ pois «se alguém não tem o necessário para viver com dignidade, é porque outrem se está a apropriar do que lhe é devido» (FT 119).

Sabemos que os alimentos produzidos em todo o mundo são suficientes para alimentar a população mundial, e por isso, o facto de milhões de pessoas ainda passarem fome é chocante, nomeadamente se tivermos em atenção que «Deus destinou a terra e tudo o que ela contém para uso de todos os homens e de todos os povos» (CDSI 171), e por isso, todos os bens devem estar ao alcance de todos, do mesmo modo, o que implica que não haja açambarcamento dos recursos (cf. CDSI 481).

É, portanto, imperativo fazer chegar alimentos a quem deles precisa, mesmo por uma questão de justiça e equidade, pois Deus deu a terra a todos os seres humanos, e esta deve ser sustento para todos, sem privilegiar nem excluir ninguém (cf. CDSI 171), dado que este direito se sobrepõe ao direito de propriedade e de comércio livre (cf. CDSI 172), sendo um direito fundamental e elementar, que não pode ser negado a ninguém. No entanto, os alimentos continuam a ser escassos em determinadas zonas do globo, enquanto em outras ele abunda, como é o caso do mundo ocidental, e estes povos que vivem em abundância escolhem não ver ou não enfrentar o que se passa em determinadas partes do globo, onde a fome mata milhões de pessoas, pois “longe da vista, longe do

¹⁷⁷ Cf. Baptista et al, 11.

¹⁷⁸ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 65.

coração”, como o refere o ditado popular, numa consciência que se tornou insensível, dado que não nos deixa ver nitidamente a realidade de um mundo limitado e finito (cf. LS 56) e que só serve para manterem os seus estilos de vida e de consumo.

Esta é uma atitude pautada pela indiferença e pela falta de compaixão pelo outro, o que nos mostra a perda do sentido de responsabilidade pelos seus semelhantes (cf. LS 25), vivendo de um modo egoísta, pois é assim que o ser humano faz para manter os seus vícios sem culpa, «tenta não os ver, luta para não os reconhecer, adia as decisões importantes, age como se nada tivesse acontecido» (LS 59), constrói barreiras de autodefesa, muros no coração, de modo a não se encontrar com o próximo (cf. FT 27), mas com isto não consegue um desenvolvimento integral, pois compromete a parte relacional ao quebrar a relação com o outro, esquecendo-se que o outro é seu semelhante e merece tanto quanto ele o acesso aos bens essenciais, o que faz com que não se consiga alcançar o bem comum. A miséria que se verifica é uma acusação contra nós, contra os nossos comportamentos, pois são eles que levam o planeta Terra a estar como está hoje, e não podemos fugir disso nem fingir que não vemos.

Assim, os padrões insustentáveis de consumo que se verificam atualmente na sociedade, que conseqüentemente levam a padrões excessivos de desperdício, demonstram a crise ética a que assistimos, pois revelam a degradação das relações humanas, quebrando a relação com o próximo, com Deus e com a terra, degradando também o nosso planeta, com as alterações provocadas pela sua exploração a contribuírem para o desembocar em catástrofes (cf. LS 161), demonstrando mais uma vez a relação que existe entre natureza e ética, e, portanto trata-se de uma crise socioambiental, onde a abordagem ecológica e a abordagem social devem estar unidas e ser pautadas pela justiça (cf. LS 49) de modo a almejar o bem comum.

Verifica-se então que o desperdício alimentar é um entrave à ecologia integral, e temos que ser responsáveis de modo a que não provoquemos mais conseqüências desagradáveis, o que requer uma «renovada solidariedade entre os indivíduos da mesma geração» (LS 162). A ecologia integral implica que se recupere a harmonia serena com a criação, e para isso necessitamos de refletir sobre os nossos ideais e sobre o nosso estilo de vida (cf. LS 225) e que evitemos situações de desigualdade no acesso aos alimentos, tal como o refere o ensinamento de Pio XI (CDSI 167), «deve procurar-se que a repartição dos bens criados, a qual não há quem não reconheça ser hoje causa de gravíssimos inconvenientes pelo contraste estridente que há entre os poucos ultra-ricos e a multidão

inumerável dos indigentes, seja reconduzida à conformidade com as normas do bem comum e da justiça social».

Há assim a consciência de que perante esta crise de valores, se deve potenciar o desenvolvimento da dignidade pessoal, combatendo a desigualdade na distribuição dos bens e as injustiças que possam surgir. Precisamos de ter noção de que somos seres relacionais, que a relação é constitutiva do ser, é intrínseca, e que, por isso, todos precisamos uns dos outros e temos responsabilidade para com o próximo (cf. LS 229), devendo assim agir tendo em consideração as consequências dos nossos atos e de modo a perseguir, mais do que uma vantagem pessoal e familiar, o bem comum (cf. CDSI 178). Não passemos à margem, não desviemos o olhar, pelo contrário, acompanhemos o próximo, cuidemos, sustentemos (cf. FT 64), pois todos partilhamos um mesmo destino e por isso devemos formar «uma comunidade feita de irmãos que se acolhem mutuamente e cuidam uns dos outros» (FT 96).

De modo a pensarmos uma ecologia integral temos que compreender o que se passa no nosso planeta, tanto no que diz respeito ao clima, como também no que respeita às relações humanas e económicas, de modo a tentar arranjar soluções para aquilo que está a impedir a sua concretização e com isso alcançar o bem comum. Trata-se de perceber que no mundo não existem ‘os outros’, mas sim um ‘nós’ (cf. FT 35), pois estamos todos no mesmo barco (cf. FT 30) e todos «somos devedores uns dos outros» (FT 35). No que respeita ao desperdício alimentar, este comporta problemas ambientais, económicos e sociais, pelo que somos chamados a ter consciência de que é necessário mudar o modo como consumimos, devendo dar primazia ao respeito pelo outro em vez de ao esbanjamento dos recursos. É importante que tanto nós, consumidores, como os produtores, tomem consciência das respetivas responsabilidades e tenham conhecimento sobre a situação do planeta, de modo a tentarem produzir com o mínimo desgaste da natureza e consumir de forma solidária, sem desperdícios.¹⁷⁹

2. O desperdício alimentar e o cuidado do próximo

Para desenvolver uma Ecologia Integral, a Carta Encíclica *Laudato Si'* apresenta a cultura do cuidado (cf. LS 229) como o caminho a seguir, pois só compreendendo que todos somos responsáveis por todos e que precisamos do outro conseguiremos uma

¹⁷⁹ Boff, 103.

comunhão capaz de levar a uma fraternidade universal. Esta cultura do cuidado é postulada também por Leonardo Boff, um escritor, teólogo, filósofo e professor nascido em 1938 no Brasil,¹⁸⁰ responsável por ajudar a formular a Ecoteologia da Libertação, contando com uma obra de mais de 80 livros em várias áreas do saber, ocupando-se, no entanto, mais pelas questões ecológicas.¹⁸¹ Leonardo Boff foi ainda um dos membros da Comissão da Carta da Terra,¹⁸² documento que surge como um compromisso para com o nosso planeta e que evidencia a interligação e interdependência de todos os organismos.

2.1. Noção de cuidado, a partir do teólogo Leonardo Boff

Em várias obras suas onde aborda a temática ecológica, Leonardo Boff tem a necessidade de referir a importância do cuidado e da interajuda para se conseguir dar resposta às questões climáticas, pois constata que a sociedade contemporânea promove cada vez mais o individualismo e a solidão, menosprezando-se a tradição de solidariedade e os ideais de liberdade e de dignidade de todos os seres humanos, bem como a salvaguarda do nosso planeta.¹⁸³

Para este autor, o cuidado é a essência humana e está na raiz primeira da pessoa, é no cuidado que está o *ethos* fundamental do humano, sendo o suporte real da liberdade, criatividade e inteligência.¹⁸⁴ Deste modo, o cuidado é reconhecido como um *modo-de-ser essencial*, que se encontra sempre presente, sendo ontológico, originário, faz parte da natureza e constituição da pessoa e portanto é impossível de ser desvirtuado,¹⁸⁵ pois sem cuidado deixamos de ser seres humanos: nós não temos cuidado, nós somos cuidado.¹⁸⁶ Sem o cuidado, perdemos a conexão com o Todo, pois deixamos de ter a percepção da unidade de todas as coisas.¹⁸⁷

Cuidar é uma atitude, e não um ato, uma vez que engloba mais do que um simples momento de atenção, gera muitos atos que a expressam, representando «uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilidade e de envolvimento afetivo com o outro».¹⁸⁸

¹⁸⁰ Cf. Boff, *Saber Cuidar: Ética do Humano - compaixão pela Terra*.

¹⁸¹ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O que é - O que não é*.

¹⁸² Cf. Boff, *Saber Cuidar: Ética do Humano - compaixão pela Terra*.

¹⁸³ Cf. Boff, 19-20.

¹⁸⁴ Cf. Boff, 11.

¹⁸⁵ Cf. Boff, 34.

¹⁸⁶ Cf. Boff, 89.

¹⁸⁷ Cf. Boff, 24.

¹⁸⁸ Boff, 33.

Isto implica acolhimento, respeito, intimidade, de modo a que consigamos estar em sintonia com o outro, e por isso no centro não se encontra o *logos* (razão), mas sim o *pathos* (sentimento).¹⁸⁹ Nesse sentido, cuidado significa «desvelo, solicitude, diligência, zelo, atenção, bom trato»¹⁹⁰ apresentando-se como um modo de ser que se caracteriza pela preocupação pelo outro, e não centrada em si.

De acordo com Leonardo Boff, existem dois modos de ser no mundo, um modo de ser pelo trabalho e outro pelo cuidado. Através do trabalho nós interagimos e intervimos com a natureza, de modo a tornarmos a nossa vida mais aprazível. O grande problema reside no facto de que, enquanto antigamente o trabalho era mais no sentido da interação do que na intervenção, dado que o ser humano venerava a natureza, utilizando apenas aquilo de que necessitava realmente,¹⁹¹ agora a humanidade intervêm e pretende dominar as coisas, colocando tudo ao serviço dos seus interesses, pois coloca-se no centro (antropocentrismo)¹⁹² e usa a natureza como objeto, esquecendo-se da relação que existe entre ela e o ser humano, e que, por isso, todo o mal que lhe fizer se irá repercutir em si, mais cedo ou mais tarde. Esse modo de ser do trabalho, baseado na dominação, fere a essência humana, uma vez que esquece a dimensão do cuidado e sem o cuidado, perdemos a conexão com o Todo, pois deixamos de ter a percepção da unidade de todas as coisas.¹⁹³

No outro lado temos o modo de ser no mundo realizado pelo cuidado, que escuta aquilo que a natureza diz, pois ela emite sinais que são importantes, *co-existindo* com todos os outros seres, demonstrando assim uma relação, não de domínio, mas de comunhão e *com-vivência*. Este modo de ser no mundo não se opõe ao trabalho, pois ao darmos centralidade ao cuidado não deixamos de trabalhar nem de intervir no mundo, mas confere-lhe uma tonalidade diferente, uma vez que a partir do cuidado, a natureza não é vista como um objeto ao nosso dispor, mas sim numa relação entre iguais, permitindo ao ser humano compreender aquilo que realmente importa, e o que realmente importa não é o valor utilitarista das coisas, mas sim o seu valor intrínseco. Só partindo da noção do valor ontológico das coisas conseguimos emergir na dimensão de respeito, alteridade, reciprocidade, sacralidade e complementaridade,¹⁹⁴ e isto implica paciência.

¹⁸⁹ Cf. Boff, 96.

¹⁹⁰ Boff, 91.

¹⁹¹ Cf. Boff, 93.

¹⁹² Cf. Boff, 94.

¹⁹³ Cf. Boff, 97-8.

¹⁹⁴ Cf. Boff, 96.

Enquanto seres humanos cabe-nos combinar os dois modos de ser no mundo de que fala Leonardo Boff, pois eles complementam-se e só com ambos atingimos o nosso desenvolvimento integral, pois só assim unimos a materialidade e a espiritualidade. Trata-se de extrair da terra o que necessitamos, mas respeitando os seus ritmos e limitações, retirando apenas o necessário para suprir as nossas necessidades básicas, renunciando ao poder, pois não temos a pretensão de dominar sobre o outro, dado que esse é da minha responsabilidade e deve ser tratado com a dignidade que lhe é devida, numa relação de empatia, de cuidado e convivência mútua onde predomina o sentimento, pois é este que nos torna sensíveis ao que nos rodeia e nos impele ao cuidado, e onde o interesse coletivo se sobrepõe aos interesses individuais. Devemos então pautar a nossa vivência pela ‘cultura do cuidado’, tal como o apela o Papa Francisco na Carta Encíclica *Laudato Si’* (nº 231).

2.2. O cuidado para um desenvolvimento humano equitativo presente na “Carta da Terra” (14 de março de 2000)

Tal como vimos anteriormente, o conceito de cuidado em Leonardo Boff vai muito para além de um simples ato, trata-se de uma atitude de preocupação, de envolvimento e de responsabilização para com o outro, centrando-nos no outro com solicitude,¹⁹⁵ pois percebemo-nos enquanto *co-habitantes* deste planeta, existindo uma relação de *com-vivência*, de comunhão e não de dominação.¹⁹⁶ Esta atitude centrada no cuidado leva a renunciar à vontade de poder que reduz tudo o que nos rodeia a objetos, organizando todo o nosso agir em sintonia com a natureza e compreendendo os seus ritmos.¹⁹⁷

Para Leonardo Boff, a falta de cuidado levou a um vazio da consciência, à perda de conexão com o Todo e à não percepção de que tudo está unido e interligado,¹⁹⁸ levando a tratar o nosso planeta como mero objeto ao nosso dispor de um modo egoísta, comprometendo todo o equilíbrio dos subsistemas da Terra, que em consequência, quebraram com o equilíbrio geral do nosso planeta. Assim, é indispensável começar a tratar o planeta Terra também nesta ótica do cuidado, sugerida por Leonardo Boff, e para

¹⁹⁵ Cf. Boff, 91.

¹⁹⁶ Cf. Boff, 95.

¹⁹⁷ Cf. Boff, 102.

¹⁹⁸ Cf. Boff, 24.

isso é inevitável desenvolver uma consciência ecológica, revendo todos os nossos hábitos de consumo e o modo com exploramos os recursos.

É neste cenário, onde os padrões de consumo e de dominação estão a provocar a devastação ambiental (reduzindo os recursos e levando a uma massiva extinção de espécies), onde se verifica que a pobreza, a ignorância, a injustiça e os conflitos têm vindo a ser cada vez mais frequentes, e onde os benefícios do desenvolvimento não estão a ser divididos de modo equitativo, aumentando o fosso entre os ricos e os pobres,¹⁹⁹ que surge a ‘*Carta da Terra*’, uma declaração que apresenta os princípios éticos para uma sociedade global justa, pacífica e sustentável,²⁰⁰ como um compromisso para com o planeta Terra, traçando linhas para o nosso modo de agir na natureza de forma sustentada.

A versão final da ‘*Carta da Terra*’ foi aprovada a 14 de março de 2000, na Unesco em Paris, após oito anos de discussões em todo o planeta e com o envolvimento de 46 países, mas apenas em 2003 foi assumida pela Unesco de modo oficial.²⁰¹ Contou com um painel de redação internacional que incluiu Paulo Freire e Leonardo Boff, entre outros,²⁰² e resultou de uma série de debates que levaram à construção desta declaração de princípios essenciais para a construção no século XXI de uma sociedade global que pretende ser sustentável, justa e pacífica.²⁰³ Apresentando uma visão ética inclusiva, o documento procura inspirar em todos os seres humanos um sentido de interdependência que leva a uma responsabilidade pelo bem-estar da humanidade e do mundo que deve ser partilhada por todos, reconhecendo que os direitos humanos, o desenvolvimento humano equitativo, a proteção ambiental e a paz são inseparáveis e interdependentes.²⁰⁴

Assim, este documento demonstra a necessidade do equilíbrio entre a natureza, o ser humano e o desenvolvimento sustentável, numa lógica de cuidado no lugar da dominação,²⁰⁵ uma vez que é o cuidado a chave para a sustentabilidade, pois é na perspetiva do cuidado que a natureza se eleva a mais do que simples objeto, dado que o cuidado é como um «gesto amoroso, acolhedor, respeitador do outro, da natureza e da Terra».²⁰⁶ O documento alerta ainda para a necessidade de nos unirmos para cuidar da

¹⁹⁹ Cf. “Carta Da Terra” Leia a Carta da Terra, acedido a 3 de janeiro de 2021, <https://cartadaterrainternacional.org/leia-a-carta-da-terra/a-carta-da-terra/>.

²⁰⁰ Cf. Câmara et al., *Referencial de Educação Ambiental Para a Sustentabilidade Para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*, 7.

²⁰¹ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 167.

²⁰² Cf. Boff, 167.

²⁰³ Cf. «Carta da Terra» Associação Portuguesa de Educação Ambiental, acedido a 3 de janeiro de 2021, <https://aspea.org/index.php/pt/o-que-fazemos/redes/carta-da-terra>.

²⁰⁴ Cf. «Carta da Terra».

²⁰⁵ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 78.

²⁰⁶ Boff, 93.

Terra, pois caso contrário arriscamos a destruição da diversidade da vida e, por consequência, a nossa destruição também, referindo que somos responsáveis pelo nosso presente e futuro.²⁰⁷

Neste documento, reconhecendo que todos temos um destino comum e que por isso devemos somar forças de modo a criar uma sociedade sustentável baseada na justiça, na paz, nos direitos humanos e no respeito pela natureza,²⁰⁸ são enunciados os valores e princípios que devem ser compartilhados por todos e que levarão a um novo futuro,²⁰⁹ aparecendo discriminados quatro princípios: Respeitar e Cuidar da Comunidade da Vida; Integridade Ecológica; Justiça Social e Económica; e Democracia, Não Violência e Paz.²¹⁰ Cada um destes princípios divide-se depois em vários compromissos que têm como finalidade convidar-nos para um novo começo, o que implica uma noção de responsabilidade universal e de interdependência global. Para isso, devemos «encontrar formas de harmonizar a diversidade com a unidade, o exercício da liberdade com o bem comum, objetivos de curto prazo com objetivos de longo prazo».²¹¹

Deste modo, a ‘*Carta da Terra*’ aparece como um apelo à cultura do encontro e do cuidado, uma vez que só compreendendo a interdependência e o valor de todos os seres podemos usufruir da natureza de um modo coerente e respeitoso, dado que este cuidado nos leva a viver em comunhão de uma forma harmoniosa com o próximo.

2.3. *Interligação e interdependência de todos os seres vivos*

O ser humano define-se pela racionalidade e pela dimensão relacional, ou seja, é determinado pelo ser caráter inteligente e livre e pela sua relação com os outros, pois o ser humano não é um ser solitário (CDSI 110), e este ‘existir-com’ implica um compromisso ético no modo de agir.²¹² O «rumo verdadeiramente humano» a que apela a Carta Encíclica *Fratelli Tutti* (nº 29) é baseado na noção de que todos precisamos uns dos outros, pois todos estamos interligados e somos interdependentes, e por isso, o nosso bem-estar e a nossa saúde dependem da saúde e bem-estar dos outros e do nosso planeta.

²⁰⁷ Cf. “Carta Da Terra”.

²⁰⁸ Cf. “Carta Da Terra”.

²⁰⁹ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*. 13.

²¹⁰ Cf. “Carta Da Terra”.

²¹¹ “Carta Da Terra”.

²¹² Cf. Congregação para a Educação Católica, «As Pessoas Consagradas e a sua Missão na Escola», nº 35.

A vida comunitária é muito valorizada para o ser humano e por isso é necessário que sejamos solidários e sensíveis ao que nos rodeia.²¹³ Nós só experienciamos a nossa humanidade participando na humanidade do outro, e isso implica relação, diálogo e reciprocidade, esta última responsável pelo «dom de si e da proximidade como abertura solidária nos confrontos de cada pessoa».²¹⁴ Assim, o desenvolvimento integral da pessoa inclui o seu crescimento também a nível social, que deve ser regado pelo serviço mútuo e pelo diálogo, com o objetivo de participar no desenvolvimento saudável da sociedade, dado que o progresso humano e o da sociedade são interdependentes (cf. GS 25).

Enquanto sistema (por sistema entende-se qualquer porção de espaço que é constituída por várias partes – subsistemas - que interagem entre si), a Terra é constituída por quatro subsistemas (biosfera, geosfera, atmosfera e hidrosfera) que se interligam e são interdependentes,²¹⁵ e por isso, qualquer alteração num desses subsistemas levará a alterações nos restantes e, em consequência, provocará um desequilíbrio no sistema Terra uma vez que «o livro da natureza é uno e indivisível» (LS 6). Assim, por exemplo, uma alteração no habitat de um ser vivo (biosfera) provocará alterações no solo (geosfera) que poderá levar à extinção de uma espécie, desequilibrando a Terra no seu todo. Igualmente, qualquer dano provocado em qualquer subsistema terrestre será um dano provocado aos seres humanos (direta ou indiretamente), que poderá levar à sua destruição.

Deste modo, a proteção da natureza envolve também a proteção de todas as criaturas, e por isso, um dano provocado a um ser humano é um dano provocado a toda a humanidade, visto que todos estamos interligados e somos interdependentes dado que natureza e seres vivos que a habitam estão relacionados, e isso impede-nos de «considerar a natureza como algo separado de nós ou como uma mera moldura da nossa vida» (LS 139). É partindo da noção de que tudo está interligado que o Papa Francisco apela a uma Ecologia Integral, que integra tanto a ecologia ambiental, como a humana, a económica, a social, a cultural e a ecologia da vida quotidiana, tal como foi referido anteriormente.

A expressão ‘tudo está interligado’ (ou expressões similares, tais como, ‘tudo está relacionado’, ou ‘tudo está inter-relacionado’) encontra-se presente treze vezes na Carta Encíclica *Laudato Si'*, estando também presente na Carta Encíclica *Fratelli Tutti* numa ocasião, para mostrar que o ser humano, todas as restantes criaturas, e a natureza estão

²¹³ Cf. Cervi e Hahn, “O Cuidado e a Ecologia Integral”, 163.

²¹⁴ Congregação para a Educação Católica, «As Pessoas Consagradas e a sua Missão na Escola», nº 36.

²¹⁵ Cf. Helena Vaz Domingues e José Augusto Batista, *Biologia e Geologia 10 - Preparar Os Testes*, (Lisboa: Texto Editores, 2011), 12-3.

associados e constituem um todo mais amplo, do qual todos fazem parte. Assim, a realização humana apenas se dá na medida em que se verifique uma relação sadia com todas as criaturas, e por isso, o cuidado para com o nosso planeta e o cuidado para com os outros misturam-se, com o intuito de chegar ao mesmo fim, o bem comum e a fraternidade universal. Esta interdependência de todas as criaturas é que potencia que o bem comum seja cada vez menos local (apenas para aqueles que realmente me são próximos) e passe a ser mais universal, e isso implica que toda a humanidade tenha os mesmos direitos e deveres (cf. GS 26), pois estes são universais e não podem ser corrompidos.

Enquanto cristãos, acreditamos que os sinais de Deus estão em todo o mundo e por isso, em todas as atividades da nossa vida diária, sejam elas atividades profissionais, sociais ou religiosas, somos guiados pelo espírito do Evangelho (cf. GS 43), sendo Deus o nosso «o fio condutor e determinante das nossas opções existenciais e da nossa leitura do mundo» e é esta proximidade que nos permitirá «valorizar a obra de Deus à nossa volta e estar verdadeiramente atentos aos sinais de Deus»²¹⁶ presentes no mundo quotidiano. Para nós, a interdependência e interligação de todas as criaturas está assente em duas premissas: tudo é obra de Deus, e todas as criaturas são boas (cf. CDSI 113) e iguais na sua misericórdia. Daqui decorre que, enquanto obra de Deus, tudo merece respeito e, se todas as criaturas são boas e iguais, elas devem ser tratadas como tal, pois apresentam valor em si mesmas e uma dignidade inalienável. Assim sendo, a solidariedade é importante para conseguirmos alcançar o bem comum. Este despertar da dimensão solidária vem da consciência da importância do cuidado na ótica da Ecologia Integral, que demonstra a responsabilidade que cada pessoa tem em cuidar do próximo e da natureza,²¹⁷ pois estes devem ser protegidos.

Fazendo parte da obra da criação de Deus, o ser humano recebe o dom da vida e parte deste dom está em reconhecer a natureza na sua dimensão de criatura, estabelecendo com ela uma relação comunicativa (cf. CDSI 487). Isto permite-nos contemplar toda a criação, olhando para ela como um dom,²¹⁸ pois nela se manifesta o divino, e a partir

²¹⁶ José Eduardo Borges de Pinho, “A Leitura Dos Sinais Dos Tempos e Suas Implicações Na Vida Da Igreja”, *Didaskalia. Revista Da Faculdade de Teologia de Lisboa* 42, no. 1 (2011): 151–71, <http://hdl.handle.net/10400.14/10166>, 157.

²¹⁷ Cf. Cervi e Hahn, «O Cuidado e a Ecologia Integral», 151.

²¹⁸ Cf. Francisco, “Catequeses ‘Curar o Mundo’: 7. Cuidado Da Casa Comum e Atitude Contemplativa” 2020, acedido a 30 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2020/documents/papa-francesco_20200916_udienza-generale.html.

desta contemplação reconhecemo-nos a nós mesmos na relação com as restantes criaturas (cf. LS 85) e cuidamos delas, preservando e protegendo a natureza como se de um guardião nos tratássemos. Contemplar e cuidar são assim a chave para uma boa relação com a criação.²¹⁹

O grande desafio a que assistimos com a globalização é o de, apesar da compreensão desta interdependência, não haver uma real consciência que isso implica uma interação ética com todas as criaturas, pois o individualismo descentra-nos da ideia de bem comum e impede a contemplação e a solidariedade, o que nos faz cair num antropocentrismo desequilibrado e soberbo.²²⁰ É necessário que consigamos uma solidariedade universal (cf. LS 14), fortalecendo a consciência de que todos fazemos parte de uma família, a família humana, não deixando espaço para a indiferença (cf. LS 52), pois só assim conseguiremos um desenvolvimento verdadeiramente humano, e isso requer a partilha de bens e recursos pautada pela caridade, que «pressupõe e transcende a justiça» (CDSI 206), num ato de amor e reciprocidade (CV 9), atitudes típicas da cultura do cuidado.

Um mundo interdependente obriga-nos a pensar num único mundo, num projeto comum (cf. LS, 164), pois tudo o que existe coexiste,²²¹ nenhum ser criado se basta a si mesmo, dependendo de outros de modo a se complementarem mutuamente no serviço uns dos outros (cf. LS 86). Não podemos agir sozinhos pois a realidade não é fragmentada, devemos colocar-nos ao serviço de todas as criaturas, pois o todo é sempre superior à soma das partes,²²² sendo o compromisso de cada um de nós fundamental para que consigamos uma justa cooperação entre todas as criaturas que permitam o avanço do todo e de todos.²²³ Atendendo a que tudo está relacionado, o cuidado pela nossa vida e a vida dos que nos rodeiam são assim inseparáveis da fraternidade, da justiça e da fidelidade aos outros (cf. LS 70).

²¹⁹ Cf. Francisco.

²²⁰ Cf. Francisco.

²²¹ Cf. Leonardo Boff, *Ecologia, Mundialização, Espiritualidade: A Emergência de Um Novo Paradigma* (Editora Atica, 1993), 19.

²²² Cf. Chrystiano Gomes Ferraz e Maria Teresa De Freitas Cardoso, “A Cultura Do Encontro Como Chave de Leitura Da Carta Encíclica Laudato Si’ Do Papa Francisco”, *Revista Caminhos - Revista de Ciências Da Religião* 18, no. 2 (2020): 415–34, <https://doi.org/10.18224/cam.v18i2.7801>, 430.

²²³ Cf. Ferraz e Cardoso, 431.

2.4. *A cultura do descarte e o consumismo enquanto entraves para a ‘cultura do cuidado’*

Ao colocar a vida humana no centro, a cultura do cuidado/ cultura do encontro²²⁴ defende todo o ser humano e toda a natureza, e pressupõe a compaixão, o respeito mútuo, o acolhimento e a capacidade de viver em relação (uma das dimensões da pessoa enquanto ser relacional) sendo o serviço o principal pilar desta,²²⁵ pois só assim conseguiremos construir a paz e alcançar a fraternidade universal. Esta cultura, que nos conduz a «superar as inimizades e cuidar uns dos outros» (FT 57), admite que todos precisamos uns dos outros e temos responsabilidade para com toda a criação (cf. LS 229), reconhecendo a natureza não como objeto, mas como sujeito, tratando-a com a dignidade que ela merece, enquanto obra de Deus,²²⁶ e deverá ser um «compromisso comum, solidário e participativo para proteger e promover a dignidade e o bem de todos»,²²⁷ pois todos pertencemos a uma única família humana (cf. LS 13).

A contrastar com esta cultura do cuidado temos a cultura do descarte, típica da modernidade, com o aumento dos conhecimentos tecnológicos e científicos, que se apresenta como uma das causas da insustentabilidade do nosso planeta, tanto a nível ecológico, como a nível social, uma vez que nela se verifica um reducionismo utilitarista, onde para o humano tudo é um objeto disponível para servir os seus interesses, e por isso achamos que somos proprietários da natureza, podendo saqueá-la à vontade (cf. LS 2).

Tal como referido anteriormente, ao mesmo tempo que se dá o desenvolvimento em muitas áreas, o ser humano não acompanha este desenvolvimento a nível espiritual, havendo mesmo um «aviltamento espiritual»,²²⁸ como se a ideia de mais conhecimentos que leva a mais riqueza cegasse as pessoas para o que se passa à sua volta, centrando-as apenas no seu umbigo e fechando-as em si mesmas, aumentando ainda mais a sua

²²⁴ Cf. Ferraz e Cardoso, 430.

²²⁵ Cf. Francisco, “Global Compact on Education” Mensagem do Santo Padre para o lançamento do Pacto Educativo, 2019, acessado a 16 de janeiro de 2021, <https://www.educationglobalcompact.org/it/invito-di-papa-francesco/>.

²²⁶ Cf. Suess, *Dicionário Da Laudato Si: Sobriedade Feliz. 50 Palavras-Chave Para Uma Leitura Pastoral “Sobre o Cuidado Da Casa Comum” Do Papa Francisco*, 10-1.

²²⁷ Francisco, “Mensagem Do Santo Padre Francisco Para a Celebração Do 54º Dia Mundial Da Paz, 1º de Janeiro de 2021 «A Cultura Do Cuidado Como Percurso Da Paz»” 2020, acessada a 28 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/peace/documents/papa-francesco_20201208_messaggio-54giornatamondiale-pace2021.html, nº 9.

²²⁸ Francisco, “Humana Communitas - Carta Do Papa Francisco Ao Presidente Da Pontifícia Academia Para a Vida Por Ocasião Do XXV Aniversário de Fundação” 2019, acessado a 28 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/content/francesco/pt/letters/2019/documents/papa-francesco_20190106_lettera-accademia-vita.html, nº 2.

voracidade (cf. LS 204). Nesta época em que o domínio é a palavra de ordem,²²⁹ a natureza surge instrumentalizada como se de uma coisa (*res*, segundo Rene Descartes) se tratasse, um objeto para ser usado, manipulado e transformado pela e para a pessoa,²³⁰ tratando-a como um conjunto de substâncias descartáveis.²³¹

O Papa Francisco constata que «nunca maltratámos e ferimos a nossa casa comum como nos últimos dois séculos» (LS 53), ou seja, ao contrário do que se pretendia, que era o uso reto da ciência e da tecnologia ao serviço da humanidade, subordinando as suas capacidades «aos princípios e valores morais que respeitam e realizam na sua plenitude a dignidade do homem» (CDSI 458), o ser humano tornou-se cada vez mais calculista, funcionalista, consumista, esbanjando os recursos e descartando tudo aquilo que não tem utilidade para ele, dispondo «arbitrariamente da terra, submetendo-a sem reserva à sua vontade, como se ela não possuísse uma forma própria e um destino anterior que Deus lhe deu» (CDSI 460).

É uma época dominada pelo ter, muito mais do que pelo ser, e por isso cada um vive mais centrado em si do que no outro, não se verificando espaço para o cuidado,²³² pelo contrário, verifica-se a «primazia do desperdício sobre o cuidado, do capital material sobre o capital humano: pressupondo serem os recursos da Terra infinitos».²³³ Estamos a assistir, por parte de grande parte da população, a uma atitude de «insensibilidade social»²³⁴ e de desprezo pelo meio ambiente, na forma desmesurada de exploração dos recursos e isso é um entrave à convivência humana fraterna, pois ao colocar-se no centro, o ser humano prioriza os seus interesses, tornando tudo o resto relativo (cf. LS 122).

A cultura do descarte (que não se refere apenas ao descarte de pessoas, mas também ao descarte de produtos, de bens materiais, de experiências, ou seja, de tudo o que não satisfaça as nossas necessidades imediatas), nasce da falta de «consciência duma origem comum, duma recíproca pertença e dum futuro partilhado por todos» (LS 202), rejeitando assim a fraternidade enquanto elemento constitutivo da humanidade, provocando duas vítimas, os excluídos, que não conseguem aceder aos produtos, e os próprios produtos, que se convertem rapidamente em lixo (cf. LS 22, cf. FT 19). Os excluídos são, por exemplo, os idosos que ficam ao abandono pois já não servem os

²²⁹ Cf. Cervi e Hahn, “O Cuidado e a Ecologia Integral”, 155.

²³⁰ Cf. Cervi e Hahn, 156.

²³¹ Cf. Cervi e Hahn 157.

²³² Cf. Alonso S. Gonçalves, “A Ecopedagogia Do Cuidado Em Leonardo Boff”, *Protestantismo Em Revista* 39, no. 1 (2015): 49–58, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22351/nepp.v39i0.2400>, 55.

²³³ Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 73.

²³⁴ Gonçalves, «A Ecopedagogia do Cuidado em Leonardo Boff», 50.

interesses do ser humano (cf. LS 123, cf. FT 18), esquecendo assim o valor inalienável que estes apresentam, independentemente do seu grau de desenvolvimento (cf. LS 136).

Assim, a cultura do descarte tem efeitos enormes na degradação ambiental, demonstrando, tal como referido anteriormente, que as questões ambientais são consequência de atitudes éticas e comportamentais do ser humano (cf. LS 56), que comprometem a sua relação, não só com a natureza, mas também com o seu próximo. Ao servirmo-nos do nosso planeta tratando-o apenas como um recurso, corremos o risco de o ameaçar enquanto casa (cf. CDSI 461).

O consumo é visto de uma forma positiva pela maioria das pessoas, pois está associado à prosperidade e a uma boa qualidade de vida (como se a quantidade de bens materiais fosse responsável pelo nosso bem-estar e felicidade), e por isso, quanto mais têm, mais as pessoas querem, de modo a conseguirem demonstrar que têm poder de compra para adquirir determinado bem, numa atitude de competitividade com o próximo, tentando demonstrar que tem mais poder que este. Esta cultura consumista dá prioridade aos interesses privados e ao curto prazo (cf. LS 184), sendo uma cultura baseada num modo de pensar egoísta, insensível, indiferente, e não tem em atenção que a maioria dos recursos não são renováveis e encontram-se distribuídos de modo não equitativo na Terra,²³⁵ não sendo acessíveis a todos, (também devido às leis do mercado livre, que surge como se fosse detentor da verdade, com uma dimensão idolátrica que, para sua defesa se torna possível e válido sacrificar a natureza e até vidas humanas,²³⁶ e à especulação gerada pela ganância de lucro, disfarçada pela lei da procura e da oferta). Esta escassez que existe em alguns pontos do planeta pode resultar em bárbaras lutas pela sobrevivência, aumentando assim os níveis de violência e de destruição de relações no nosso planeta.²³⁷ As leis do mercado não podem estar acima das leis do amor e da saúde da humanidade, não podemos ser indiferentes ao sofrimento dos que nos rodeiam.²³⁸

No que respeita à alimentação, também ela foi alvo desta cultura do descarte e do consumismo, e tudo piorou quando os alimentos (onde se inclui a água, uma vez que é uma fonte de imensos nutrientes para o nosso organismo) começaram a ser tratados, também eles, como uma mercadoria como outra qualquer, esquecendo o seu caráter de

²³⁵ Cf. Comissão Europeia, *O Guia Do Consumo*, 56.

²³⁶ Cf. Cervi e Hahn, “O Cuidado e a Ecologia Integral”, 157.

²³⁷ Cf. Boff, *Ecologia: Grito Da Terra Grito Dos Pobres*, 158-59.

²³⁸ Cf. Francisco, “Mensagem Urbi et Orbi Do Papa Francisco -Natal de 2020” 2020, acedido a 13 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/urbi/documents/papa-francesco_20201225_urbi-et-orbi-natale.html.

direito fundamental e universal para a vida, pois são determinantes para a sobrevivência das pessoas (cf. LS 30) e, por isso, inegável a qualquer pessoa. Ao entrarem no mercado, os alimentos ficaram sujeitos à especulação dos preços, o que fez com que aqueles que não tinham condições financeiras deixassem de ter acesso a estes, colocando em risco a sua vida, que se viu transformada num simples objeto de compra e venda.²³⁹

Nas palavras de Leonardo Boff, «o ser humano vive eticamente quando mantém o equilíbrio dinâmico de todas as coisas»²⁴⁰, mesmo que para isso tenha que impor limites àquilo que deseja. É impreterível haver uma gestão dos recursos para que estes não se esgotem e para que consigam chegar a toda a população, e isto passa por limitar o uso dos recursos não renováveis, moderando o seu consumo (cf. LS 22), de modo a respeitar a integridade e os ritmos da natureza. Outra estratégia que se pode adotar está associada à economia, que deve ter como objetivo não só a maximização do lucro, mas também a proteção do planeta, e, desse modo, toda a atividade económica assente nos recursos naturais deve prever os custos da salvaguarda do ambiente e incluir estes custos no preço do produto (cf. CDSI 470), dado que atualmente os recursos produzidos não têm em atenção os custos ambientais que acarretam.²⁴¹

Esta consciência ecológica tem vindo a crescer nas populações, mas ainda não provocou nelas uma mudança de hábitos no que respeita ao consumo excessivo, que, muitas vezes, em vez de diminuir ainda aumenta, num comportamento irresponsável que parece suicida (cf. LS 55). Existe em algumas pessoas a ideia de que a acumulação de bens materiais ou de outros prazeres não é suficiente para alegrar ou dar sentido ao coração humano, mas ainda assim não conseguem renunciar às oferendas do mercado (cf. LS 209).

É necessário que os consumidores comecem a pensar mais naquilo que realmente necessitam e não naquilo que querem apenas, demonstrando a cultura do cuidado perante os bens que recebem e que devem partilhar, pois só assim conseguirão hábitos de consumo mais sustentáveis, de modo a alcançarem um equilíbrio entre todos os seres humanos e também com a natureza, respeitando o seu ritmo, de modo a reforçarem o sentido de fraternidade. Tal como o refere Isabel Varanda, «enquanto os factos não tocarem o coração humano não haverá amor compassivo e sem amor compassivo não há

²³⁹ Cf. Boff, *Sustentabilidade: O Que é - O Que Não É*, 102.

²⁴⁰ Boff, *Ecologia: Grito Da Terra Grito Dos Pobres*, 188.

²⁴¹ Cf. Cervi e Hahn, “O Cuidado e a Ecologia Integral”, 161.

transformação do mundo»,²⁴² e portanto mudemos de estilo de vida, alteremos os nossos hábitos de consumo (cf. LS 5), de modo a que consigamos construir «um rumo verdadeiramente humano» (FT 29), marcado pelo bem comum, o que implica uma conversão ecológica global que se desenvolva a partir da cultura do cuidado presente na sociedade (cf. LS 5), de modo a culminar numa «nova solidariedade universal» (LS 14).

3. Sobriedade e temperança como escolhas de vida que promovam a sustentabilidade

Diante de todas as mudanças que têm ocorrido ao longo dos séculos, o nosso planeta ressentem-se, e por isso é necessário que todos nós tomemos consciência de que o domínio de que Deus fala no livro dos Génesis não se trata de um poder absoluto, e o ser humano não pode ‘usar e abusar’ ou dispor das coisas como bem lhe entende, tal como é referido na Carta Encíclica *Evangelium Vitae*, nº 42.

A humanidade tem que perceber que «o planeta não é mera paisagem, nem teatro de operações, nem kit cósmico de sobrevivência, nem mera fonte inesgotável de recursos para fortalecer o sentimento de poder e de propriedade de alguns, nem armazém a céu aberto das construções e dejetos dos humanos»,²⁴³ e por isso é preciso que ocorram mudanças e que se favoreçam comportamentos caracterizados pela sobriedade (cf. LS 193). Deste modo, a relação que o ser humano tem com a natureza não pode ser na ordem do ter, enquanto apropriação e exploração desta, mas sim na ordem do ser, enquanto comunhão, compaixão, responsabilidade e sobriedade.²⁴⁴ Tal como é referido no *Compêndio da Doutrina Social da Igreja*, no seu nº 486, é imprescindível que saíamos da lógica do mero consumo, operando assim uma mudança na mente e no estilo de vida de toda a humanidade, consequência de escolhas que permitam a sobriedade e a temperança, de modo a que vivamos apenas com o útil e dispensando o acessório.

²⁴² Varanda, «Extra Naturam Nulla Salus?: O drama e a esperança da criação e a religião na era do Antropoceno», 17.

²⁴³ Varanda, 30.

²⁴⁴ Cf. Varanda, 30.

3.1. *Sobriedade e temperança: caminho para a moderação*

A Carta Encíclica *Laudato Si'* propõe uma 'sobriedade feliz' (LS 224) como resposta a uma 'alegre irresponsabilidade' (LS 59) e a uma 'superficialidade' (LS 229) que são o espelho de uma sociedade individualista cada vez mais centrada no próprio umbigo e que por isso se recusa a olhar para o lado, ou então quando o faz, finge que não vê a devastação que encontra. Tudo isto é o resultado de uma crise social, que vem acompanhando a sociedade desde a modernidade e que acaba também por ser responsável pela crise ecológica.

Esta crise social, caracterizada pelo individualismo, o consumismo e a cultura do descarte que surgiu com o desenvolvimento tecnológico da modernidade, fez com que o ser humano usasse a Terra de um modo desordenado para seu belo prazer, com «uma reduzida autoconsciência dos próprios limites» (LS 105) e por isso não pensou nas consequências que no futuro estas ações poderiam trazer para a sua própria vida.

A exploração dos recursos, cada vez mais voraz e descontrolada tem sido feita sem pensar na natureza que está a ser constantemente torturada. Em contestação a estes atos que a modernidade impulsionou, a própria natureza respondeu, na forma de catástrofes naturais, demonstrando que o planeta Terra está cansado, esgotado, que também tem limites e tempos que necessitam de ser respeitados, e por isso precisa de descanso.

Sabendo da importância de uma mudança de atitude no que diz respeito aos nossos padrões de consumo, a resposta cristã a todo este descuido que tem vindo a suceder no que respeita ao nosso planeta é a proposta de «uma forma alternativa de entender a qualidade de vida, encorajando um estilo de vida profético e contemplativo, capaz de gerar profunda alegria sem estar obcecado pelo consumo» (LS 222), numa atitude de despojamento, adotando um ensinamento antigo de que 'menos é mais', uma vez que «a acumulação constante de possibilidades para consumir distrai o coração e impede de dar o devido apreço a cada coisa e a cada momento» (LS 222).

A sobriedade, uma das atitudes que se apresenta como valor moral (cf. FT 91), restabelece a dignidade da «nossa relação com o mundo» (LS 126) e fará com que nos alegremos com pouco, pois aceitamos «um certo decréscimo do consumo» (LS 193), regressando à simplicidade de ver nas pequenas coisas a plenitude da nossa vivência, sem que nos apeguemos ao supérfluo, aos excessos, pois pouco é tudo aquilo de que necessitamos para viver uma vida plena e feliz, sem as distrações próprias do consumo excessivo.

Com efeito, a sobriedade liberta, pois deixamos de procurar o que não temos e damos mais valor a cada coisa e cada pessoa, reduzindo deste modo o número de necessidades insatisfeitas. Vivendo com pouco damos azo a outros prazeres, como é o caso do serviço e do encontro com a natureza (cf. LS 223). Livrarmo-nos do desnecessário, enquanto ascese, permite-nos usufruir mais plenamente do necessário, e por isso, este desapego a que a sobriedade nos impele purifica-nos de acumulações possessivas.²⁴⁵

Esta sobriedade feliz, nascida num contexto de conversão ecológica,²⁴⁶ pretende que se passe da avidez à generosidade, do consumo ao sacrifício, do desperdício à capacidade de partilha, onde devemos aprender a dar, e não apenas a renunciar (cf. LS 9). Assim, a sobriedade leva à abundância, pois a partilha leva à multiplicação dos bens.²⁴⁷ Este horizonte de gratuidade rompe com a lógica de custo-benefício, ou seja, de acordo com esta conversão ecológica, há uma transformação das nossas relações que passam a ser de reciprocidade, e não de competição, como o eram até então.²⁴⁸ Por isso, a sobriedade feliz apresentada na *Laudato Si'*, que nos desafia a um novo estilo de vida (cf. LS 202), assente no cuidado, na compaixão, na aliança entre humanidade e ambiente, leva a uma paz interior, resultado do «cuidado da ecologia e com o bem comum» (LS 225), uma vez que esta paz, «autenticamente vivida, reflete-se num equilibrado estilo de vida aliado com a capacidade de admiração que leva à profundidade da vida» (LS 225).

Este passo para a sobriedade feliz não é fácil, principalmente se «nos tornamos autónomos, se excluirmos Deus da nossa vida fazendo o nosso eu ocupar o seu lugar» (LS 224). Não podemos ter a pretensão de dominar tudo, precisamos de perceber que «precisamos uns dos outros, que temos uma responsabilidade para com os outros e o mundo» (LS 229). Esta mudança de paradigma, que envolve moderação e comedimento, tendo por base a sobriedade, implica que se cultivem virtudes sólidas que se podem demonstrar em pequenos gestos, tais como o não desperdício de alimentos (cf. LS 211), e a virtude moral associada a esta mudança é a temperança.

A temperança corresponde à virtude que «modera a atracção dos prazeres e proporciona o equilíbrio no uso dos bens criados» (CIC 1809), representando o domínio de si e a moderação dos desejos, com vista a respeitar os nossos limites. Funciona como

²⁴⁵ Cf. Suess, *Dicionário Da Laudato Si: Sobriedade Feliz. 50 Palavras-Chave Para Uma Leitura Pastoral "Sobre o Cuidado Da Casa Comum" Do Papa Francisco*, 12.

²⁴⁶ Cf. Suess, 12.

²⁴⁷ Cf. Suess, 12.

²⁴⁸ Cf. Suess, 13.

travão das nossas paixões, permitindo-nos usar com comedimento todos os bens temporais, como a comida, a bebida, o sexo, entre outros, o que nos leva a viver com sobriedade, piedade e justiça (cf. Tt 2,12). Cabe à temperança conter os desejos mais fortes do ser humano, não se deixando levar pelas más inclinações e restando os seus apetites (cf. Sir 18,30), e por isso esta virtude permite que cada um de nós não seja dominado pelos seus instintos tornando-se escravo deles, mas, pelo contrário, os controle. Ser temperante é «orientar para o bem os apetites sensíveis» (CIC 1809), não se deixando levar pelas paixões do coração e contentar-se com a medida certa, não querendo sempre mais nem menos do que necessitamos.

É o controlo dos instintos que nos separa dos restantes animais, mostrando a nossa racionalidade nas escolhas que operamos, onde impera a razão, ao contrário da natureza dos restantes animais. Portanto, ao cedermos a esses prazeres ficaremos reféns das nossas vontades, o que corresponde ao vício da luxúria, onde a razão não é dominante e por isso caímos no vício de querer sempre mais. Mas a temperança deve estar associada à caridade, pois caso contrário não será virtuosa e não irá cumprir os mandamentos de Deus (cf. FT 91).

No caso do planeta Terra, verifica-se esta ausência de racionalidade na exploração dos seus recursos, que é feita de um modo desenfreado, e de um modo particular com os alimentos, onde alguns são descartados apenas porque não apresentam determinados padrões de beleza, e isto acontece ao mesmo tempo em que a fome no mundo ainda persiste. Este é o maior sinal de intemperança que existe, e devemos lutar e aceitar o convite que nos faz o Papa Francisco na Carta Encíclica *Laudato Si'* para caminharmos no sentido de uma 'sobriedade feliz' associada à temperança, porque só assim permitiremos que o planeta subsista de forma harmoniosa e sem crises ecológicas e sociais.

Temperança e sobriedade estão associadas, uma vez que ambas ambicionam a moderação, o equilíbrio. Por isso, o nosso estilo de vida deve ser inspirado nestas, saindo da lógica do mero consumo e promovendo novas formas de produção, agrícola e industrial, «que respeitem a ordem da criação e satisfaçam as necessidades primárias de todos» (CDSI nº 486). A humanidade tem o dever de usar de modo organizado, comprometido e responsabilizado todos os recursos naturais, de modo a permitir que todos os seres vivos tenham acesso aos recursos, tanto da geração atual como das futuras, e isto implica usar os recursos com sobriedade e temperança.

3.2. O exemplo de São Francisco de Assis

Todos nós somos convidados a viver com sobriedade e temperança, dado que os recursos são limitados e todos temos o dever de deixar para as gerações futuras os recursos que lhes permitam habitar o planeta com dignidade.²⁴⁹ Como exemplo desta vida pautada pela moderação surge São Francisco de Assis, onde a pobreza e austeridade eram «uma renúncia a fazer da realidade um mero objeto de uso e domínio» (LS 11).

São Francisco de Assis foi apresentado na *Laudato Si'* como exemplo mor de uma ecologia integral, cuidando e admirando tudo o que existe, desde uma simples planta até ao ser humano, pois para ele todos são irmãos, uma vez que todas as criaturas têm uma origem em comum, sentindo-se, no entanto, «ainda mais unido aos que eram da sua própria carne» (FT 2), e por isso procurou semear a paz por todo o lado, andando sempre junto dos últimos, fossem eles pobres, abandonados, doentes ou descartados. A simplicidade com que vivia a sua vida, em plena harmonia com tudo, demonstrava o sentimento que tinha de que «são inseparáveis a preocupação pela natureza, a justiça para com os pobres, o empenhamento na sociedade e a paz interior» (LS 10).

De acordo com Francisco de Assis, a preocupação, o cuidado e admiração eram essenciais para a existência de harmonia e fraternidade, que permitiam reconhecer em todas as criaturas o seu valor intrínseco e amá-las, e sem estes, o ser humano teria a pretensão de dominar todas as criaturas, explorando e consumindo os recursos naturais sem limites. É enquanto tendo a noção de que todos estamos intimamente ligados que conseguiremos que brote em nós a sobriedade e a solicitude espontaneamente (cf. LS 11).

Assim, em Francisco de Assis o cuidado autêntico por todas as criaturas prevalecia, e por isso tratava a natureza e o próximo com justiça, fraternidade e fidelidade (cf. LS 70), como se de um irmão se tratasse.

O estilo de vida de Francisco de Assis, pautado por uma sensibilidade em relação a toda a natureza levou à formação de uma vida comunitária assente na comunhão fraterna, na pobreza e na alegria,²⁵⁰ demonstrando que a sobriedade e a temperança libertam as pessoas do supérfluo e permitem uma vivência mais autêntica e real, dando valor ao que

²⁴⁹ Cf. António Jorge Pires Ferreira e Luís Manuel Pereira da Silva, *Unidade Letiva 3 - Ética e Economia Manual Do Aluno de Educação Moral e Religiosa Católica Do Ensino Secundário* (Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015), 62.

²⁵⁰ Cf. Ferreira e Silva, 58.

é realmente importante, que são as relações que criamos com o próximo, e não os bens materiais que possuímos.

4. Contributo da EMRC para a ecologia integral e, mais concretamente, para minimizar o desperdício alimentar

A consciência de que é necessária uma mudança de estilo de vida torna-se cada vez mais gritante, no entanto, a esta noção deve juntar-se a capacidade de compreender quais são as mudanças a realizar, e para isso é necessário educar a população para um estilo de vida mais sustentável.

Educar é um processo dinâmico que vai iluminando as pessoas, orientando-as para o seu pleno desenvolvimento, quer na sua dimensão individual como na sua dimensão social.²⁵¹ De modo a convidar toda a humanidade a dialogar sobre o futuro do planeta e a necessidade de usufruir dos talentos de todos, o Papa Francisco promoveu um evento mundial que iria decorrer no dia 14 de maio de 2020 em Roma, não fosse a situação pandémica adiar esta data para dia ainda não definido. O tema desse evento seria ‘Reconstruindo o Pacto Educacional Global’, referindo a importância de uma educação mais inclusiva e aberta, de modo a conseguir formar uma humanidade mais fraternal.

Na mensagem que proferiu para o lançamento do Pacto Educativo, o Santo Padre referiu que o mundo vive em constante mudança e que atualmente estas mudanças se verificam de um modo muito acentuado e rápido, sendo por isso necessário acompanhar as mudanças com um caminho educativo que envolva toda a sociedade.²⁵² Este Pacto Educativo Global tem como objetivo «reavivar o compromisso pelas e com as novas gerações, renovando a paixão por uma educação mais aberta e inclusiva»,²⁵³ uma vez que a educação tem o dever de se preocupar em divulgar «um novo modelo relativo ao ser humano, à vida, à sociedade e à relação com a natureza» (LS 215), e caso não o consiga realizar não cumprirá o seu dever.

²⁵¹ Cf. Francisco, “Discurso Do Papa Francisco Aos Participantes Na Plenária Da Congregação Para a Educação Católica” 2020, acedido a 18 de janeiro de 2021, http://www.vatican.va/content/francesco/pt/speeches/2017/february/documents/papa-francesco_20170209_plenaria-educazione-cattolica.html.

²⁵² Cf. Francisco, “Global Compact on Education”.

²⁵³ Francisco, “Discurso Do Papa Francisco Aos Participantes Na Plenária Da Congregação Para a Educação Católica”.

Com as mudanças vindas do processo de globalização a trazerem aspetos positivos, tais como a possibilidade de encontro entre povos e culturas, mas também aspetos negativos, como o aumento das desigualdades e injustiças, a escola apresenta-se como um reflexo destas, correndo o risco de ser instrumentalizada para obedecer às exigências das estruturas produtivo-económicas, ofuscando a função educativa desta. Em resposta, a escola deve afirmar-se no seu papel específico de incentivo à reflexão e ao desenvolvimento do espírito crítico,²⁵⁴ incentivando para uma educação integral, centrada nos conhecimentos científicos, mas também no desenvolvimento espiritual dos discentes, de modo a formar pessoas autónomas, responsáveis, solidárias e que têm conhecimento dos seus direitos e deveres e do modo como os devem exercer, respeitando sempre os outros.²⁵⁵

Sendo a educação a chave para a construção de uma sociedade mais justa, fraterna e solidária, pois contribui para o desenvolvimento integral da pessoa, esta deve começar em contexto familiar, mas é também complementada na escola com a abordagem de questões vitais, na esperança de promover nos jovens este desenvolvimento que levará à fraternidade universal, dado que na escola estão refletidas as preocupações da sociedade, como é o caso da educação ambiental/desenvolvimento sustentável, educação do consumidor, educação para a saúde e a sexualidade, entre outros.²⁵⁶

Um dos grandes desafios educacionais é o ecológico, onde a escola deverá dar a conhecer o aumento crescente da poluição, a destruição dos recursos naturais e a escassez de recursos que chegam a algumas populações²⁵⁷ e o papel da escola é enfrentar essas questões e discuti-las com a comunidade educativa, tentando promover nos jovens uma conceção de respeito e de responsabilidade para com a dignidade de qualquer elemento da criação, formando pessoas cada vez mais *'humanizadas'*, *'amorizadas'* e solidárias.

A escola é assim chamada, em conjunto com a família, a educar para a sustentabilidade, para a compaixão mais do que para a competição, para o *'ser'* mais do que para o *'ter'* e para isso é necessária uma tomada de consciência de que a escola não deve servir apenas para transmitir conhecimentos, de um modo instrumentalizado, mas também, e principalmente, para uma educação holística dos jovens, onde todas as

²⁵⁴ Cf. Congregação para a Educação Católica, «As Pessoas Consagradas e a sua Missão na Escola», nº 31.

²⁵⁵ Direção-Geral de Educação, “Educação Para a Cidadania - Linhas Orientadoras”, aceso a 13 de fevereiro de 2021, <http://dge.mec.pt/educacao-para-cidadania-linhas-orientadoras-0>.

²⁵⁶ Direção-Geral de Educação.

²⁵⁷ Cf. Congregação para a Educação Católica, «As Pessoas Consagradas e a sua Missão na Escola», nº 34.

dimensões da pessoa devem ser importantes, de modo a que eles cresçam e se tornem cidadãos mais fraternos, mais consciencializados e mais solidários. É papel da escola e da família educar para uma ecologia integral, promovendo o respeito mútuo, o cuidado com o próximo e com a natureza, a solidariedade e justiça, pois só assim conseguiremos alcançar a fraternidade universal.

4.1. Educar para a sustentabilidade alimentar

Tal como foi referido no primeiro capítulo, os dados do desperdício alimentar em Portugal são tremendamente excessivos e consequência de uma má gestão dos recursos alimentares que temos disponíveis e de uma parca noção das necessidades alimentares que realmente temos para podermos viver de um modo saudável. Assim, torna-se imprescindível educar para a sustentabilidade alimentar, de modo a tentar reduzir estes números que tanto prejudicam o nosso próximo e o planeta Terra no geral. Para tal, o Governo Português enunciou um leque de recomendações de modo a contribuir para a diminuição do desperdício alimentar, das quais fazem parte a recomendação de disseminar boas práticas de compra e de consumo, o incentivo ao consumo de produtos da época, e a introdução nos programas escolares da consciencialização para o combate ao desperdício.²⁵⁸

A Carta Encíclica *Laudato Si'*, no seu parágrafo 210, refere que a educação ambiental tem vindo a ampliar os seus objetivos, pois no começo apenas se centrava na informação, consciencialização e prevenção dos riscos ambientais e agora inclui também uma crítica ao individualismo, ao consumismo, ao progresso ilimitado, ao mercado sem regras e à concorrência e ainda pretende recuperar os diversos níveis de equilíbrio ecológico. Assim, trata-se agora de uma educação que pretende desenvolver uma «cidadania ecológica» (LS 211), mas compreendendo a complexidade que é passar do papel à prática, pois esta cidadania ecológica terá que ser o resultado de uma mudança no estilo de vida, cultivando virtudes sólidas, numa doação de si mesmo que tem que passar a estar assente na compaixão, no cuidado, na sobriedade e da responsabilidade de cada um de nós para com a humanidade e o ambiente.

Leonardo Boff apresenta o termo '*ecopedagogia*', no sentido de uma *ecoeducação*, que surge enquanto projeto alternativo global não centrado apenas na preservação da

²⁵⁸ Governo de Portugal, *Prevenir Desperdício Alimentar - Um Compromisso de Todos*, 12.

natureza, nem no impacto das sociedades humanas nos ambientes naturais, mas também, e principalmente, numa nova civilização sustentável ecologicamente, que surgirá de mudanças não apenas ambientais, mas também culturais, sociais e económicas.²⁵⁹ Esta *ecoeducação* vai no sentido de uma ecologia integral, uma vez que atende não apenas à relação com a natureza, mas também à nossa relação com toda a humanidade e com todas as criaturas.

Esta educação ambiental, ou *ecoeducação*, com vista a uma cidadania ecológica, ambiciona incentivar a comportamentos mais ecológicos que terão impacto positivo no meio ambiente e nas relações com todas as criaturas, e entre estes comportamentos podemos nomear aqueles que mais diretamente estarão associados à alimentação, como é o caso da redução do consumo de água, o cuidado pela confeção de alimentos na quantidade exata que vai ser consumida, evitar a compra de produtos alimentares embalados e a compra de produtos que não são locais e que, por isso, tiveram de ser transportados de outros pontos do país ou do planeta, entre outros.

Assim, educar para a sustentabilidade alimentar é um passo muito importante para o cuidado do meio ambiente, e esta educação deve ser impulsionada desde muito cedo (uma vez que é mais fácil ensinar comportamentos do que modificá-los) e em vários âmbitos, como é o caso da família, da escola e da comunicação social, entre outros (cf. LS 213), no sentido de consciencializar cada ser humano para o bem comum, que levará a uma sobriedade feliz e a uma fraternidade universal.

Atendendo à pertinência desta temática e à importância da sua introdução em contexto educacional, o Ministério da Educação, no seu Referencial de Educação para a Saúde (construído em 2017), alerta para a importância do desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes²⁶⁰ construindo com esse objetivo um referencial de Educação para a Saúde constituído por cinco temas gerais, dos quais faz parte a Educação Ambiental. Dentro deste tema da Educação Ambiental são referidos vários subtemas, dos quais destaco o 5º “Ambiente e alimentação”, onde os objetivos são o reconhecimento do impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente e o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade alimentar.²⁶¹

²⁵⁹ Cf. Gonçalves, «A Ecopedagogia do Cuidado em Leonardo Boff», 53.

²⁶⁰ Cf. Álvaro Carvalho et al., *Referencial de Educação Para a Saúde* (Ministério da Educação - Direção-Geral da Saúde, 2017), 10.

²⁶¹ Cf. Carvalho et al, 14.

Assim, existe já uma preocupação nas escolas de educar para a sustentabilidade alimentar, pois percebe-se o impacto desta nossa atividade diária na natureza, que será maior ou menor de acordo com as nossas escolhas, e por isso pretende-se dar a conhecer aos alunos quais são as escolhas que devem ser feitas e alertar para a importância de realizar escolhas conscientes.

Esta referência à Educação Ambiental surge de forma mais explícita no Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade, de 2018, em consequência da crise ambiental e com o intuito de formar os jovens para «o exercício de uma cidadania ativa, responsável e esclarecida face às problemáticas da sociedade civil».²⁶² Neste documento são apresentados 8 temas: I – Sustentabilidade, Ética e Cidadania; II – Produção e Consumo Sustentáveis; III – Território e Paisagem; IV – Alterações Climáticas; V – Biodiversidade; VI – Energia; VII – Água; VIII – Solos.

Da leitura destes temas, bem como da análise dos resultados de aprendizagem que se pretende que os alunos consigam, é possível aferir que apenas o tema VI não incorpora, direta ou indiretamente, conteúdos associados à alimentação e à sua produção e consumo, demonstrando a pertinência desta abordagem em contexto de sala de aula.

Existe também, desde janeiro de 2019, um Referencial de Educação do Consumidor, para consciencializar os jovens da sua importância enquanto consumidores, quer no que diz respeito à sociedade, quer também à economia e ao ambiente, apetrechando-os com conhecimentos para que possam vir a ser consumidores informados, e por isso, também consumidores responsáveis e participativos.²⁶³ A ideia é inverter o consumo desnecessário que se vê nos nossos dias e que desregula o ambiente, com o objetivo de promover a responsabilidade e capacitar cada jovem a tomar decisões ponderadas, atendendo àquilo que necessitamos, mas também ao bem comum.²⁶⁴

Ao educar para o consumo sustentável pretende-se que os alunos acedam a conhecimentos que lhes permitam compreender como é que o consumo responsável torna possível a sustentabilidade do planeta. Neste referencial são apresentados 8 temas, que serão abordados em todos os ciclos de ensino, desde o Pré-Escolar até ao Ensino Secundário, correspondendo o sétimo tema ao “Consumo Sustentável”, onde se pretende que os alunos percebam que o consumo sustentável se insere no desenvolvimento

²⁶² Câmara et al., *Referencial de Educação Ambiental Para a Sustentabilidade Para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*, 5.

²⁶³ Cf. António Dias et al., *Referencial de Educação Do Consumidor* (Ministério da Educação, 2019), 7.

²⁶⁴ Cf. Dias et al, 5.

sustentável, e que por isso devem privilegiar formas de consumo que promovam esse desenvolvimento, preservando, sempre que possível, os recursos.²⁶⁵ Assim, esta educação para o consumo pretende dotar os jovens de conhecimentos que lhes permitam uma mudança de atitudes e valores, ajudando-os a fazer opções adequadas para si, para o próximo e para a natureza.

É possível então compreender a importância de educar para a sustentabilidade e para o combate ao desperdício, e embora essa educação comece em contexto familiar, a escola apresenta-se como palco privilegiado para essa temática, daí a insistência do governo na introdução destes temas nos programas escolares, de modo a promover o combate ao desperdício.²⁶⁶

4.2. A importância da educação escolar com vista a uma consciência ecológica e alimentar de acordo com o PASEO

No ponto anterior foi exposta a pertinência de educar para a sustentabilidade alimentar, que se insere numa Educação Ambiental, à qual o Ministério da Educação atribui clara importância na construção de cidadãos mais responsáveis e com a capacidade de tomar decisões mais sustentáveis, numa visão, não individualista, mas tendo em atenção tudo o que nos rodeia e as gerações futuras. Assim, a escola, enquanto local que visa uma educação no sentido de «promover o desenvolvimento humano, centrado na dignidade humana, e contribuir para a construção de uma sociedade mais justa, solidária e inclusiva»,²⁶⁷ é, também ela, chamada a intervir na temática ambiental, dado que as questões relacionadas com a sustentabilidade se encontram no cerne dos debates atuais, tal como é referido no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).²⁶⁸

O PASEO foi homologado no Despacho nº 6478/2017, e é um documento imprescindível para todo o trabalho da escola e toda a organização do sistema educativo, uma vez que todas as decisões a adotar pelos decisores e atores educativos deve ter por referência este documento, que tem como finalidade contribuir para a organização e

²⁶⁵ Cf. Dias et al, 11.

²⁶⁶ Cf. Correia e Linhares, “Sensibilizar Para o Desperdício Alimentar: Um Projeto de Educação Para a Cidadania”, 60.

²⁶⁷ Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, *Projeto Educativo 2018-2022*. Braga, 2019, 26.

²⁶⁸ Cf. Guilherme d’Oliveira Martins, *Perfil Do Aluno à Saída Da Escolaridade Obrigatória* (Lisboa: Ministério da Educação, 2017), 7.

gestão do currículo, definindo metodologias, estratégias e modos de proceder na prática letiva.²⁶⁹ Trata-se de um documento dividido em duas partes, onde são apresentados os princípios e a visão que devem pautar a ação educativa, bem como os valores e áreas de competências a desenvolver com os discentes, e que evidencia o que se pretende que os alunos alcancem no final do 12º ano de escolaridade.²⁷⁰ É possível ver, na figura 5, a representação do esquema geral do PASEO, onde são apresentados, de forma sumária, os princípios, os valores e as áreas de competência.

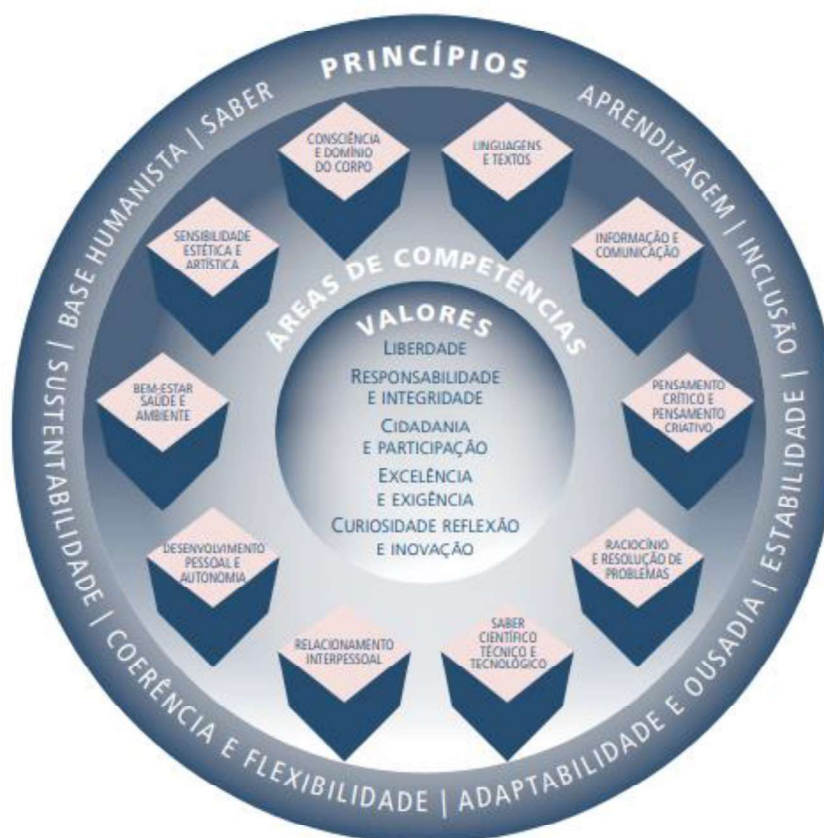


Figura 5 – Esquema conceptual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória²⁷¹

Como podemos visualizar na figura, um dos princípios é a sustentabilidade, ao qual podemos associar também o princípio da base humanista, ambos essenciais para uma fraternidade universal que tem por base uma ecologia integral. Assim, também no PASEO é demonstrada a importância de pensar na restante criação, na dignidade de todas as pessoas e, por isso, na responsabilidade que cada um de nós tem de fazer escolhas acertadas, das quais fazem parte as escolhas relativas ao nosso regime alimentar. Para

²⁶⁹ Cf. Martins, 8.

²⁷⁰ Cf. Martins, 9.

²⁷¹ Martins, 11.

além disso, uma das áreas de competência que os alunos devem desenvolver prende-se com o “bem-estar, saúde e ambiente”, de modo a que os alunos consigam:²⁷²

- a) Adotar comportamentos promotores de saúde e bem-estar, dos quais fazem parte os hábitos alimentares e de consumo;
- b) Compreender que a adoção de comportamentos é essencial para o equilíbrio ou a fragilidade do ambiente;
- c) Manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, tentando sempre trabalhar em prol do bem comum, de modo à construção de um futuro sustentável.

Da análise do documento, é possível apurar que educar para o consumo e para uma alimentação sustentável é cumprir os objetivos e as competências inscritos no PASEO, tal como o refere o Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade, cuja elaboração teve por base o documento em questão.²⁷³

Podemos assim compreender o papel fulcral da escola no que à educação ambiental diz respeito, pois esta está na base do desenvolvimento integral dos jovens que irão constituir a sociedade, dado que oferece uma educação que permite aos discentes adquirirem uma consciência ecológica, tal como o preconiza o PASEO, ao referir que um dos valores que os alunos devem adquirir está relacionado com a cidadania e participação, onde estes devem «demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor».²⁷⁴

Deste modo, e atendendo a que no PASEO são apresentados os valores que os discentes devem adquirir, a disciplina de EMRC toma um papel fundamental, uma vez que esta tem como objetivo a formação global do aluno, onde se inclui a construção da sua identidade, da qual fazem parte os valores, como veremos seguidamente.

²⁷² Cf. Martins, 27.

²⁷³ Cf. Câmara et al., *Referencial de Educação Ambiental Para a Sustentabilidade Para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*, 5.

²⁷⁴ Martins, *Perfil Do Aluno à Saída Da Escolaridade Obrigatória*, 17.

4.3. *Como é que a EMRC pode contribuir para uma ecologia integral que convida à diminuição do desperdício alimentar*

Grande parte dos problemas ambientais são resultantes da ação humana e é necessária uma mudança de atitude para que o presente e o futuro da humanidade não fiquem comprometidos. Assim, é essencial abordar a temática ecológica numa perspetiva integral, atendendo não só à dimensão ambiental, mas também às dimensões económica, social, espiritual, cultural e humana, dado que tudo está interligado e, por isso, alguma tomada de decisão numa destas dimensões, terá necessariamente implicações nas outras e, obrigatoriamente, no sistema Terra.

Deste modo, a dimensão espiritual é essencial para uma educação integral, e esta dimensão é disponibilizada a partir do Ensino Religioso na Escola, que passa pela oferta obrigatória da disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica nos estabelecimentos públicos dos ensinos básico e secundário,²⁷⁵ tal como o refere o artigo 47º do capítulo VII da Lei de Bases do Sistema Educativo (2009), onde está descrito que «os planos curriculares dos ensinos básico e secundário integram ainda o ensino da moral e da religião católica, a título facultativo, no respeito dos princípios constitucionais da separação das igrejas e do Estado e da não confessionalidade do ensino público».²⁷⁶

Baseando-se a disciplina de EMRC no agir ético e moral cristão, numa perspetiva holística do indivíduo, uma vez que se pretende com esta disciplina que o aluno tenha uma formação global (permitindo-lhe reconhecer a sua identidade e, com isso, construir o seu projeto de vida),²⁷⁷ desenvolvendo-se em todas as suas dimensões, esta é essencial para o desenvolvimento humano e espiritual dos nossos jovens, sendo imprescindível a sua oferta por parte das escolas, uma vez que os temas abordados e discutidos nos vários ciclos de ensino (dos quais faz parte a ecologia) impelem a este desenvolvimento pessoal em todas as dimensões.

A abordagem ao tema ecológico é essencial em contexto escolar e deve ser feita nas mais diversas áreas de ensino e de um modo multidisciplinar. No entanto, estando o problema ambiental inserido numa ecologia integral, é necessário olhar para esta

²⁷⁵ Cf. Ministério da Educação e Ciência, “Decreto-Lei Nº 70/2013 de 23 de Maio,” in *Diário Da República Nº99/2013, 1ª Série de 23 de maio de 2013*.

²⁷⁶ Assembleia da República, “Lei de Bases Do Sistema Educativo,” in *Diário Da República n.º 237/1986, Série I de 14 de outubro de 1986*.

²⁷⁷ Cf. Conferência Episcopal Portuguesa, «Educação Moral e Religiosa Católica: um valioso contributo para a formação da personalidade», *Revista Pastoral Catequética* 5 (2006): 7–16.

problemática de um modo global e como consequência de uma perda de valores tais como o cuidado, o respeito, a solidariedade, a fraternidade, a responsabilidade e o bem comum, e a disciplina onde os valores tomam especial destaque é a disciplina de EMRC, que pretende contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens, tal como é referido no nº 1 da Declaração *Gravissimum Educationis*, onde a educação pretende a formação dos seres humanos em ordem «ao bem das sociedades de que o homem é membro e em cujas responsabilidades, uma vez adulto, tomará parte»²⁷⁸. Nesse sentido, a EMRC preocupa-se em transmitir valores tais como o respeito pela dignidade humana, o bom relacionamento entre todos os seres, a fraternidade universal, a justiça, a bondade e a paz, entre outros, pretendendo formar cidadãos livres, responsáveis, autónomos e solidários, como o preconiza a Lei de Bases do Sistema Educativo no número 4 do seu artigo 2º, e para isso, foram definidas as finalidades da disciplina, que a seguir se apresentam:²⁷⁹

- Aprender a dimensão cultural do fenómeno religioso e do cristianismo, em particular;
- Conhecer o conteúdo da mensagem cristã e identificar os valores evangélicos;
- Estabelecer o diálogo entre a cultura e a fé;
- Adquirir uma visão cristã da vida;
- Entender e protagonizar o diálogo ecuménico e inter-religioso;
- Adquirir um vasto conhecimento sobre Jesus Cristo, a História da Igreja e a Doutrina Católica, nomeadamente nos campos moral e social;
- Aprender o fundamento religioso da moral cristã;
- Conhecer e descobrir o significado do património artístico-religioso e da simbólica cristã;
- Formular uma chave de leitura que clarifique as opções de fé;
- Estruturar as perguntas e encontrar respostas para as dúvidas sobre o sentido da realidade;
- Aprender e posicionar-se, pessoalmente, frente ao fenómeno religioso e agir com responsabilidade e coerência.

²⁷⁸ Papa Paulo VI, «Declaração *Gravissimum Educationis* Sobre a Educação Cristã», 1965, acessido a 22 de dezembro de 2020, http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_decl_19651028_gravissimum-educationis_po.html.

²⁷⁹ Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica* (Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2014), 5.

Estas finalidades encaixam em três principais domínios: 1) religião e experiência religiosa; 2) cultura cristã e visão cristã da vida; e 3) ética e moral, e apresentam-se como um elemento essencial para o currículo escolar pois todo o currículo deve ser organizado de maneira a ser possível ao aluno alcançar estas finalidades, uma vez que só deste modo cada um dos discentes terá uma formação global e conseguirá construir a sua identidade, onde estão incluídas todas as dimensões da pessoa e onde prevalece a importância dos valores para uma vida sadia e harmoniosa.

Na disciplina de EMRC, que procura promover o diálogo entre fé e cultura, a abertura ao diálogo aberto e à exploração de conteúdos atendendo às várias componentes da sociedade faz com que os alunos tenham uma visão mais ampla sobre os temas abordados, que muitas vezes estão associados a grandes problemas existenciais da atualidade e à procura do sentido da vida, fazendo desenvolver neles um maior espírito crítico e uma maior capacidade de compreender quais devem ser os comportamentos a adotar para uma correta vivência em sociedade, visando o bem comum.

Neste sentido, a elaboração de um caminho que permita compreender a ecologia integral, permite que os alunos compreendam que qualquer alteração num dos sistemas da Terra altera todos os outros e, como consequência, altera a dinâmica geral da Terra, havendo assim a necessidade de cuidar de toda a criação e de todos os recursos de um modo sustentável, o que suscita nos alunos uma alteração nos hábitos de consumo, pois há uma vontade de diminuir os consumos e pensar ecologicamente antes de fazer as suas escolhas alimentares, de modo a evitar o desperdício alimentar e a utilização de recursos desnecessários (como por exemplo produtos embalados).

4.4. A ecologia integral no Programa de EMRC

Exposta a importância da educação em contexto escolar que leve a uma maior consciência ecológica, e o papel que a disciplina de EMRC pode ter nessa tomada de consciência, torna-se imprescindível apresentar uma análise do Programa de EMRC ao longo dos vários ciclos de ensino, de modo a compreender onde são abordados os conteúdos associados à ecologia.

O programa de Educação Moral e Religiosa Católica atualmente em vigor foi apresentado em 2014 e é da autoria do Secretariado Nacional da Educação Cristã. Assim, a partir da data da sua elaboração compreendemos que este ainda não apresenta as Aprendizagens Essenciais, bem como não atende ao Perfil do Aluno à Saída da

Escolaridade Obrigatória, baseando-se nas Metas Curriculares, que foram definidas a partir das Finalidades da Disciplina de EMRC.²⁸⁰

As Metas Curriculares encontram-se divididas em três domínios: Religião e Experiência Religiosa, Cultura Cristã e Visão Cristã da Vida e Ética e Moral. Atendendo a este último domínio, as metas curriculares vão no sentido de «reconhecer a proposta do agir ético cristão em situações vitais do quotidiano; promover o bem comum e o cuidado do outro; amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo; (...)»²⁸¹ e é neste contexto que o tema ecológico se torna fulcral. Neste sentido, o currículo apresenta a temática ecológica ao longo dos vários ciclos de ensino, retomando o tema em várias ocasiões e aprofundando-o.

Explicitamente, o cuidado ambiental surge no 1º ciclo, com a Unidade Letiva 4 “Cuidar da Natureza”, presente no 1º ano, assim como no 3º ciclo, com a Unidade Letiva 4 do 8º ano “Ecologia e Valores”, no entanto, conteúdos associados a uma ecologia integral surgem também de um modo não tão explícito, mas de igual importância no seu desenvolvimento. Seguidamente será apresentado esse estudo.

No 1º Ciclo, o 1º ano termina com uma referência explícita ao tema ambiental, com a Unidade Letiva 4 “Cuidar da Natureza”, onde os dois os objetivos: «Descobrir Deus como um Pai amoroso que tudo criou para nós; Promover atitudes de respeito pela vida na Terra»,²⁸² nos remetem para a importância de Deus no processo de criação, bem como é apresentada a Terra como dádiva de Deus e que por isso devemos amá-la e admirá-la, assumindo atitudes que preservem o nosso planeta. Nesta Unidade Letiva há ainda referência a São Francisco de Assis enquanto exemplo de amor pela Terra²⁸³ e por todos os elementos criados e que por isso apresentava um comportamento exemplar para com todos os seres, minimizando assim a sua pegada ecológica. No entanto, os conteúdos relativos a uma ecologia integral surgem já na UL 1 “Ter um coração Bondoso”, onde os conteúdos remetem para o ser humano enquanto ser relacional, e que por isso precisa do próximo e deve viver em harmonia com todos.²⁸⁴

No 2º ano a Unidade Letiva 4 “Deus é Amor” é um exemplo onde a temática ambiental não aparece de um modo explícito, mas está evidente enquanto oferta de Deus para todas as pessoas, uma vez que um dos conteúdos a ser abordado é «as ofertas de

²⁸⁰ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 7.

²⁸¹ Secretariado Nacional da Educação Cristã, 8.

²⁸² Secretariado Nacional da Educação Cristã, 24.

²⁸³ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 25.

²⁸⁴ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 22-3.

Deus para mim: a natureza e todos os seus dons; (...)»,²⁸⁵ exibindo a natureza como dom de Deus criada para o bem da humanidade.

O 3º ano aborda o tema do valor das crianças na sua Unidade Letiva 1 “A Dignidade das Crianças”, demonstrando que todas as crianças têm valor, independentemente da religião, raça, cor da pele, ou condição social, e por isso não lhes pode ser negado nenhum tipo de direito, sendo por isso um exemplo de ecologia integral, onde o cuidado pelo próximo deve existir, independentemente da condição deste.²⁸⁶ Segue-se a UL 2 “Ser Solidário”, que complementa a ideia de que, enquanto seres, todos somos dignos e portanto devemos ser solidários para com os outros, atendendo às suas necessidades.

No 4º ano a Unidade Letiva 2 “Crescer na Diversidade” aborda conteúdos como a diversidade de todas as espécies (animais e vegetais) e como essa diversidade complementa a natureza e dá beleza à vida, sem deixar de reforçar que apesar de sermos todos diferentes, todos somos iguais em dignidade.²⁸⁷

No que corresponde ao 2º Ciclo, logo no 5º ano a UL 4 “Construir Fraternidade” explora mais uma vez a dignidade de todos os seres humanos, valorizando o facto de todos sermos fruto do dom de Deus, bem como o comprometimento de cada um de nós com a construção de um mundo mais fraterno, de modo a promover o bem comum e o cuidado do outro. Nesta abordagem, aparece ainda uma referência à Terra enquanto lar de todos os seres, pois todos habitamos a mesma casa,²⁸⁸ numa clara referência à ecologia no sentido da fraternidade, dado que compreendendo o nosso planeta enquanto lar, todos devemos ser responsáveis e cuidar da Terra.

No 6º ano há uma referência à pessoa enquanto ser de relação (dimensão social da pessoa) e enquanto criatura com filiação divina (dimensão religiosa da pessoa), na Unidade Letiva 1 “A Pessoa Humana”, havendo ainda referência ao ser humano enquanto ser de direitos reconhecidos pela sociedade e que por isso todos são dignos e merecem condições de existência dignas.²⁸⁹ Ainda no 6º ano, a UL “A Partilha do pão” apresenta como um dos objetivos «reconhecer situações sociais nas quais esteja patente a injusta distribuição dos bens»,²⁹⁰ abordando temas como o comércio justo, a injusta distribuição

²⁸⁵ Secretariado Nacional da Educação Cristã, 33.

²⁸⁶ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 34-5.

²⁸⁷ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 45.

²⁸⁸ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 60-1.

²⁸⁹ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 62-3.

²⁹⁰ Secretariado Nacional da Educação Cristã, 68.

dos bens e alguns comportamentos que o ser humano exhibe e que levam a problemas ecológicos que podem estar na raiz da fome em alguns locais do planeta.²⁹¹

No 3º ciclo, o 7º ano inicia com a Unidade Letiva 1 “As Origens”, onde dois dos objetivos apresentados são «Desenvolver uma atitude de respeito e admiração pela obra da criação; Assumir comportamentos responsáveis em situações vitais no quotidiano que implicam o cuidado da criação»,²⁹² numa clara referência ao cuidado que devemos ter para com o planeta Terra e por todas as coisas criadas por Deus. O manual do aluno sugere que os discentes se questionem sobre qual é o contributo que eles podem ter para continuar a obra da criação, referindo a importância de cuidar da criação,²⁹³ e, mais uma vez, a UL termina com a apresentação do exemplo de S. Francisco de Assis.

Na UL 3 do mesmo ano “Riqueza e sentido dos afetos”, é referida novamente a dignidade da pessoa humana, bem como a importância da relação no processo de crescimento e a capacidade de fazer escolhas, que devem ter sempre como perspetiva o amor, procurando o bem comum e a entrega aos outros, num claro empenho por uma ecologia integral.²⁹⁴ “A Paz Universal”, Unidade Letiva 4 do 7º ano, aborda a paz como um direito universal que deriva da igual dignidade de todos os seres humanos,²⁹⁵ e que por isso, todos devem ter as mesmas oportunidades e acessos, de modo a que tudo esteja em harmonia.

O 8º ano apresenta a UL 4 “Ecologia e Valores”, onde tudo aquilo que foi sendo abordado ao longo dos vários níveis de ensino é enfatizado de um modo manifesto e claro, começando por abordar a dignidade humana e a sua relação com todas as criaturas que são dom de Deus, referindo também como é que a ação humana altera a natureza e culminando na perspetiva religiosa da natureza enquanto local de encontro com Deus e que por isso deve ser cuidada.²⁹⁶ Nesta Unidade Letiva a principal preocupação foi apresentar a ecologia partindo de uma visão onde imperam os valores, demonstrando a importância do respeito, não só pela Terra, mas também para com o próximo.

O último ano do 3º ciclo começa com a UL 1 “A Dignidade da Vida Humana”, onde se demonstra o valor de todas as vidas e que por isso não deve haver desigualdade nem

²⁹¹ Cf. Elisa Urbano, Mónica Pires, e Sérgio Martins, *Estou Contigo! Manual Do 6º Ano de Educação Moral e Religiosa Católica* (Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015), 96-103.

²⁹² Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*, 72.

²⁹³ Cf. António Cordeiro et al., *Quero Saber! Manual Do Aluno de EMRC - 7º Ano Do Ensino Básico* (Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015), 28-9.

²⁹⁴ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*, 78-81.

²⁹⁵ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 82.

²⁹⁶ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 92.

discriminação, e isto implica que todos devem ter acesso a todos os recursos disponíveis e deve prevalecer o respeito e o cuidado pelo próximo.²⁹⁷

No que respeita ao ensino secundário, são apresentadas 10 Unidades Letivas, que podem ser distribuídas pelos 3 anos de modo independente. Na Unidade Letiva 1 “Política, Ética e Religião”, um dos objetivos é «conhecer os princípios gerais da Doutrina Social da Igreja», onde aparecem conteúdos como o bem comum, o destino universal dos bens, a subsidiariedade, a participação e a solidariedade,²⁹⁸ numa clara alusão à dignidade de todas as pessoas e, como tal, à importância de acesso aos recursos naturais a todos e a uma atitude de moderação que permita a partilha.

A Unidade Letiva 2 “Valores e Ética Cristã” apresenta o homem à imagem e semelhança de Deus, e, portanto, digno, e enquanto administrador da criação de Deus, devendo ter para com a natureza uma ética do cuidado,²⁹⁹ referindo o valor do respeito para com toda a criação, pois natureza e ser humano são ambos obra do Criador, e por isso adquirem a mesma importância, sendo que nenhuma se deve sobrepor à outra.

Na terceira Unidade Letiva “Ética e Economia” surge a importância da defesa da justiça social e da repartição dos bens, com um comércio justo, enquanto atitudes de denúncia acerca da pobreza.³⁰⁰ Estas atitudes surgem em resposta a um excessivo consumismo. Ainda nesta UL, é apresentado como objetivo «analisar as ameaças da atividade económica para os ecossistemas»,³⁰¹ onde se pretende que os alunos reflitam sobre o modo como o consumismo e a exploração excessiva dos recursos ameaçam os ecossistemas, bem como que tomem consciência de que o cuidado do ambiente deve ser decorrente do cuidado dos seres humanos,³⁰² utilizando para isso excertos de textos escritos pelos Papas (Carta Encíclica *Centesimus Annus* do Papa João Paulo II, Carta Encíclica *Caritas in Veritate* do Papa Bento XVI e Carta Encíclica *Evangelii Gaudium* do Papa Francisco).

A Unidade Letiva 4 “A Civilização do Amor”, é mais uma onde há referência ao amor fraterno e à importância do cuidado do outro. Por sua vez, na UL 5 “A Religião como Modo de Habitar e Transformar o Mundo” no seu objetivo 22, pretende «sublinhar a importância da corresponsabilidade cristã na construção do bem comum universal»,³⁰³

²⁹⁷ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 94-5.

²⁹⁸ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 106-07.

²⁹⁹ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 109.

³⁰⁰ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 115.

³⁰¹ Secretariado Nacional da Educação Cristã, 116.

³⁰² Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 117.

³⁰³ Secretariado Nacional da Educação Cristã, 126.

demonstrando que todo o agir cristão deve ser guiado no sentido do bem comum, e não numa perspectiva individualista.

A Unidade Letiva 7 “Ciência e Religião” pretende «avaliar a aplicação das descobertas científicas à vida humana»,³⁰⁴ analisando as implicações que os avanços científicos trouxeram para a natureza, bem como «compreender o primado do respeito pelo ser humano»,³⁰⁵ demonstrando que a aplicação da ciência deve ter por base a dignidade humana.

Resumindo, podemos concluir que a ecologia integral é apresentada aos alunos em todos os anos do 1º, 2º e 3º ciclos, bem como nas várias Unidades Letivas do Ensino Secundário, percorrendo todo o Programa de EMRC, com uma abordagem diferenciada atendendo ao nível de ensino e à idade dos discentes, demonstrando a pertinência da temática e a importância desta para o crescimento e desenvolvimento íntegro dos alunos.

Sendo que a ecologia integral contempla todas as dimensões da pessoa, é normal que este conteúdo seja abordado em todos os níveis de ensino, uma vez que a EMRC pretende que os alunos adquiram uma educação integral, que implica uma ecologia integral. No entanto, alguns temas poderiam apresentar uma abordagem mais aprofundada dada a sua pertinência e atualidade, mas que apenas são referidos como apoios para um determinado conteúdo, como é o caso do desperdício alimentar, na UL “A Partilha do Pão”, que apenas surge mencionado, juntamente com a falta de comida, como uma das causas para a fome no planeta. No entanto, e de modo paradoxal, o texto que fala do desperdício alimentar no manual tem como título ‘Desperdício de alimentos, a reflexão necessária’, mostrando a necessidade de refletir sobre este tema, mas não criando verdadeiramente um espaço para que tal aconteça.

De qualquer modo, o manual surge apenas como um guia para que o docente crie a sua planificação, e por isso, cabe depois ao próprio docente aprofundar os temas que acredita serem mais importantes e fundamentais para o contexto onde leciona e a turma em específico, e por isso é que, de modo a desenvolver a consciência ecológica e a alertar para a importância de uma conversão nos nossos comportamentos alimentares, foi decidido abordar o tema do desperdício alimentar de modo mais aprofundado, enquanto pertencente à UL “A Partilha do pão” na turma que foi alvo da minha intervenção na escola, e cujos resultados apresento seguidamente.

³⁰⁴ Secretariado Nacional da Educação Cristã, 134.

³⁰⁵ Secretariado Nacional da Educação Cristã, 134.

CAPÍTULO III – A LECIONAÇÃO DA UNIDADE LETIVA 3 DO 6º ANO DE ESCOLARIDADE - “A PARTILHA DO PÃO”

Depois de verificar a pertinência do tema da ecologia integral e do destaque que este apresenta nos vários anos da escolaridade obrigatória no currículo de Educação Moral e Religiosa Católica, tratamos agora de apresentar uma proposta de planificação para a leção da Unidade Letiva 3 do 6º ano de escolaridade “A artilha do Pão”.

O Decreto-lei n.º 55/2018 de 6 de Julho, que estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário (CEBS), no seu Artigo 4º, ponto 1 refere os princípios que devem orientar a conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens do currículo dos ensinos básico e secundário. Entre esses princípios que norteiam o CEBS estão dois que demonstram a autonomia e a importância do professor enquanto decisor dos conteúdos que devem ser mais ou menos trabalhados, atendendo aos alunos e ao contexto escolar, a saber:³⁰⁶

b) Concretização de um exercício efetivo de autonomia curricular, possibilitando às escolas a identificação de opções curriculares eficazes, adequadas ao contexto, enquadradas no projeto educativo e noutros instrumentos estruturantes da escola;

d) Reconhecimento dos professores enquanto agentes principais do desenvolvimento do currículo, com um papel fundamental na sua avaliação, na reflexão sobre as opções a tomar, na sua exequibilidade e adequação aos contextos de cada comunidade escolar.

Estes princípios orientadores existem para permitir que o currículo cumpra a sua finalidade, que é, de acordo com o mesmo Decreto-lei, no seu artigo 6º, ponto 1, «garantir que todos os alunos, independentemente da oferta educativa e formativa que frequentam, alcançam as competências definidas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória».³⁰⁷

No que diz respeito ao currículo de EMRC, este tem por base as finalidades da disciplina, que por sua vez vão dar origem às Aprendizagens Essenciais, que são a base de referência para a aprendizagem de todos os alunos, funcionando como suporte para a conceção da planificação, realização do ensino e da aprendizagem e consequente

³⁰⁶ Educação, “Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de Julho,” in *Diário Da República n.º 129/2018, Série I de 6 de julho de 2018*.

³⁰⁷ Educação.

avaliação, tendo como objetivo promover o desenvolvimento das áreas de competência presentes no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.³⁰⁸

Em cada nível de ensino, o programa de EMRC organiza-se em UL, cada uma delas com as suas Aprendizagens Essenciais que se desenvolvem em objetivos programáticos da unidade, cuja função é operacionalizar a aprendizagem dos conteúdos específicos do tema da Unidade Letiva.³⁰⁹ No que concerne à Unidade Letiva “A Partilha do Pão”, terceira UL do 6º ano, as Aprendizagens Essenciais são as seguintes:

- Identificar situações de fragilidade e ameaça à justa distribuição de bens (com possibilidade de interdisciplinaridade com as disciplinas de CN, Port, ET, CD)
- Compreender a dimensão simbólica da refeição (com possibilidade de interdisciplinaridade com as disciplinas de CN, Port, CD)
- Explicar o significado dos relatos da Última Ceia (com possibilidade de interdisciplinaridade com as disciplinas de Port, EV)
- Caracterizar instituições nacionais e internacionais vocacionadas para a eliminação da fome (com possibilidade de interdisciplinaridade com as disciplinas de Port, CD, Ing)
- Descobrir que a partilha dos bens supõe a partilha de si (com possibilidade de interdisciplinaridade com as disciplinas de Port, CD)
- Assumir a atitude do voluntariado e o valor da solidariedade (com possibilidade de interdisciplinaridade com as disciplinas de Port, CD, EV, ET).

Partindo do programa da disciplina para o nível de ensino, os conteúdos devem ser adequados ao público alvo, podendo para isso abordar temas que possam não estar nos conteúdos e ocultar outros, atendendo às temáticas que possam ou não ser fundamentais para os alunos em questão, mas tendo sempre por base as Aprendizagens Essenciais, que todos os alunos devem adquirir, independentemente do contexto onde estão inseridos. Deste modo, toda a prática letiva deve ter em conta o currículo, mas também o local onde este será posto em prática, para que possa ser ajustado pelo professor de modo a conseguir que o aluno adquira todas as características e competências previstas no PASEO, como

³⁰⁸ Cf. Direção-Geral de Educação, “Aprendizagens Essenciais”, acedido a 4 de janeiro de 2021, <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>.

³⁰⁹ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*, 8-9.

por exemplo, a capacidade de «lidar com a mudança e com a incerteza num mundo em rápida transformação».³¹⁰

Assim, partindo do CEBS, das Aprendizagens Essenciais, dos descritores do PASEO e atendendo às características da escola e, mais concretamente, da turma, podemos partir para a planificação da Unidade Letiva.

1. Caracterização da escola e da Comunidade Educativa

Para elaborar a caracterização da escola é necessário recorrer a elementos presentes no Projeto Educativo 2018-2022 do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches.³¹¹ De acordo com este documento, o agrupamento de escolas foi construído em 2001/2002, na altura com 3 escolas, das quais já fazia parte a Escola Básica Dr. Francisco Sanches. A estas escolas vieram juntar-se as restantes, em 2007/2008, consequência da fusão do Agrupamento das Fontes. Assim, atualmente o Agrupamento de escolas é formado por sete estabelecimentos de educação e ensino situados na zona urbana de Braga (freguesias de S. Victor e de S. Vicente), a saber: Escola Básica Dr. Francisco Sanches, EB 1 da Misericórdia, EB1/JI Quinta da Veiga, JI Quinta das Fontes, EB1/JI da Enguardas, EB1 de S. Vítor e EB1/JI Bairro da Alegria. Neste agrupamento estão inscritos cerca de 1700 alunos, dos quais metade frequenta a escola básica dos 2º e 3º ciclos.

Apesar de ser um conjunto de escolas relativamente recente, estas já foram intervencionadas de modo a melhorar as condições, sendo que a Escola Básica Dr. Francisco Sanches, foi requalificada em 2015, apresentando atualmente instalações de elevada qualidade, das quais fazem parte dois pavilhões gimnodesportivos, um estúdio de gravação de rádio, duas salas insonorizadas para a educação musical, uma sala de Grupos, entre outras. Após a participação do agrupamento no Orçamento Participativo Escolar do Município de Braga, a escola conseguiu ainda constituir uma sala Multifunções, com equipamento destinado à plena inclusão de todos os alunos, e um Estúdio de Aprendizagem com um equipamento propiciador de ambientes de aprendizagem inovadores, novas estratégias de ensino e de aprendizagem, tendo em vista a promoção de competências tecnológicas fundamentais para o século XXI.

³¹⁰ Martins, *Perfil Do Aluno à Saída Da Escolaridade Obrigatória*, 15.

³¹¹ Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, *Projeto Educativo 2018-2022*, 1-12.

Desde 2009, a comunidade escolar do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches (AEFS) é definida como Território Educativo de Intervenção Prioritária (TEIP), uma vez que está inserida num território social e economicamente vulnerável. Para além disso, em 2012, juntamente com o Ministério da Educação, o Agrupamento celebrou um Contrato de Autonomia que ainda está em desenvolvimento. A este facto junta-se ainda o facto de, no ano letivo de 2017/2018, o agrupamento integrar a Rede de Escolas de Educação Intercultural (REEI), apostando numa abordagem intercultural do conhecimento e da aprendizagem, e ainda a decisão de o AEFS pertencer ao conjunto de Escolas-piloto que iniciou o Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular, de modo a promover a concretização de estratégias educativas centradas nos alunos, para promover o seu sucesso educativo e a igualdade de oportunidades para todos.

Dado que os estabelecimentos de ensino que pertencem ao Agrupamento se localizam numa zona urbana central, e sendo estas freguesias muito grandes e com uma densidade populacional elevada, apresentando bairros sociais e habitações antigas (em mau estado de conservação), contrastando com zonas de construção recente e com comércio diversificado, a população é representativa dessa diversidade, caracterizando-se por ser uma população de diferentes estatutos sociais, culturais e económicos, composta por alguns migrantes cuja língua materna, em muitos casos, não é o Português. Esta multiplicidade de características da população está espelhada nos alunos que frequentam o agrupamento, onde os alunos de nacionalidade não portuguesa representam cerca de 14% do total de alunos do agrupamento e os alunos de etnia cigana cerca de 4%.

No que respeita ao contexto socioeconómico e cultural, uma parte significativa dos alunos vem de famílias que vivem em bairros sociais, apresentando baixos recursos económicos, baixa escolarização dos pais/encarregados de educação e com fraco acesso a bens e serviços culturais. Assim, o contexto económico de grande parte das famílias dos alunos do agrupamento é frágil, o que é demonstrado pela percentagem de alunos que beneficia do apoio da Ação Social Escolar (ASE), cerca de 50% dos alunos.

Na caracterização do Agrupamento é também importante salientar que cerca de 5% dos alunos presentes neste apresentam Necessidades Educativas, distribuídos por todos os ciclos de escolaridade, e cerca de 20% dos alunos é acompanhado pelo Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF), no âmbito da psicologia e do serviço social.

Tendo por base as características dos alunos que frequentam o Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, o principal objetivo do Agrupamento é que cada um dos

estudantes tenha todas as condições necessárias para adquirir e desenvolver as suas competências, de acordo com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.³¹²

2. Caracterização da turma

A turma onde decorreu a Prática de Ensino Supervisionada (PES) foi o 7^o da Escola Básica Dr. Francisco Sanches, pertencente ao Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches. A escolha por uma turma do 7^o ano, quando a Unidade Letiva é referente a um 6^o ano, deriva do facto de estarmos a viver tempos atípicos devido à pandemia resultante da covid-19, e todo o mundo tem vindo a adotar estratégias para tentar minimizar os danos causados por ela, sendo que uma das medidas adotadas em Portugal foi o confinamento total em março de 2020, o que levou ao encerramento das escolas, passando o ensino de presencial para online, com muitas restrições, quer devido à escassez de habilitações tecnológicas para realizar essa mudança de uma forma orgânica, quer por falta de recursos. Assim, no final do ano letivo 2019/2020 concluiu-se que o ensino à distância foi um modo de remediar a situação, mas cujos resultados no que diz respeito à capacidade de aquisição de conteúdos curriculares não corresponderam aos adquiridos caso os alunos permanecessem em ensino presencial.

Atendendo às especificidades do ano atípico que vivemos, o governo estipulou que no ano letivo de 2020/2021 todas as turmas de todos os anos de escolaridade deveriam realizar uma recuperação das aprendizagens do ano transato. Como a UL “A partilha do pão” estava planificada para o final do 2^o período e início do 3^o, os alunos do 7^o acabaram por apenas ter uma aula referente a este tema, e por isso foi decidido que a recuperação das aprendizagens da disciplina de EMRC nesta turma iria incidir sobre esta temática.

Trata-se de uma turma que no início da prática letiva era constituída por 21 alunos, dos quais 19 estavam inscritos na disciplina de EMRC, correspondendo a 90% dos alunos da turma, e um aluno frequentava Educação Moral e Religiosa Evangélica. Dos 19 alunos inscritos na disciplina, 10 eram do género feminino e 9 do género masculino, todos com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos. No início do mês de fevereiro, coincidindo com um novo período de confinamento, uma das alunas da turma foi transferida para outra escola, ficando a turma reduzida a 20 alunos, dos quais 18 frequentam EMRC. No

³¹² Cf. Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, 26.

início do terceiro período, uma nova aluna entrou na turma, frequentando, também ela, as aulas de EMRC. Cinco dos alunos pertencentes à turma são de nacionalidade brasileira e um é de S. Tomé. Não há nesta turma registo de retenções em anos transatos.

Um dos alunos que compõe a turma apresenta dislexia e PHDA (hiperatividade e défice de atenção), e por isso é abrangido no núcleo de alunos com Necessidades Especiais de Educação, com um Relatório Técnico-Pedagógico (RTP) onde são apresentadas medidas seletivas e/ou adicionais³¹³ de suporte à aprendizagem e à inclusão. As suas maiores dificuldades são ao nível da leitura, da expressão escrita e no cálculo mental, tornando-o inseguro por vezes quando lhe é solicitada a intervenção. Apesar destas dificuldades, o aluno gosta de estar na escola, assim como a turma em geral. De modo a tentar colmatar estas dificuldades, o RTP do aluno defende que se devam realizar atividades que são do interesse do aluno, adaptar os conteúdos curriculares sempre que necessário, realizar leitura em voz alta dos enunciados, não contabilizar os erros ortográficos e relacionar os temas com situações concretas, entre outras estratégias.

Existem dois alunos com Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (MESAI), um deles porque apresenta muitas dificuldades de aprendizagem e praticamente não tem acompanhamento parental, e o outro pois sofreu de *bullying* e não está integrado na turma.

Na sua generalidade é uma turma muito participativa e que gosta de discutir temas atuais e de dar a sua opinião, respondendo prontamente aos desafios lançados pela professora, sendo também muito faladora e com alunos que se distraem muito facilmente, o que por vezes perturba a aula. Os alunos gostam muito das aulas de EMRC, sendo que referem que são as únicas aulas em que podem pensar e falar do que lhes interessa e preocupa, e por isso mesmo demonstram-se empenhados na realização das tarefas, sendo criativos e extrovertidos.

De modo a conhecer melhor os alunos e os seus hábitos alimentares e de sustentabilidade, na aula anterior ao início da leção da UL “A Partilha do Pão” foi distribuído um questionário de caracterização da turma, para que cada um dos alunos respondesse calma e honestamente (cf. anexo I), ao qual responderam 17 alunos (os presentes na sala de aula), e através das respostas percebi que a comida preferida dos alunos varia muito, tendo sido escolhida pela maioria dos alunos a *fast food* (6 alunos preferem hambúrguer, pizza ou francesinha) e o peixe (polvo, salmão e sushi). A resposta

³¹³ Cf. Educação, “Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de Julho,” in *Diário Da República n.º 129/2018, Série I*, de 6 de julho de 2018, https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/dl_54_2018.pdf.

à questão “O que fazes quando a comida não te agrada muito”, teve respostas muito variadas, mas a grande maioria dos alunos refere que tenta comer na mesma, mesmo que seja só um bocado (9 alunos) e apenas 3 alunos referiram que não comiam de todo, os restantes disseram que davam aos irmãos ou pais. No que diz respeito ao facto de sobrem alimentos nos pratos dos alunos, 14 alunos responderam que não costuma sobrar nenhum e apenas 3 alunos responderam que sim, por vezes sobram alimentos, pois comem pouco (1 aluno) ou porque não gostam dos alimentos (2 alunos). A resposta à questão “Deitaste algum alimento/comida fora ontem?” teve como resposta quase unânime o não, onde apenas 4 alunos responderam o contrário e justificaram que foi porque estava fora de prazo (1 aluno), não lhes apetecia mais (2 alunos) ou caiu ao chão (1 aluno).

Da análise desse questionário, ainda pude concluir que os alunos pretendiam que as aulas de EMRC fossem mais práticas, com realização de debates, jogos e a utilização das tecnologias. Assim, tendo em conta as respostas dos alunos no que diz respeito ao modo como pretendiam que as aulas decorressem, foi elaborada a planificação da Unidade Letiva que seguidamente será apresentada.

3. Proposta de planificação da Unidade Letiva 3 do 6º ano e opções metodológicas

A planificação é uma atividade que resulta de um equilíbrio de interesses e conflitos entre o docente e o sistema de ensino, permitindo que o currículo adquira sentido. Esta atividade vive de uma relação de dependência entre o docente (quem ensina), os alunos (a quem ensina), o contexto (onde ensina) e os objetivos (porque ensina). Nas palavras de Cristina Sá Carvalho, planificar é «o instrumento de trabalho mais essencial do professor, o instrumento através do qual este toma as decisões que lhe cabem, adapta a lecionação aos alunos que tem na frente, previne as disrupções e tenta manter-se em controlo do que se passará na sala de aula».³¹⁴ É através da planificação que o professor organiza e prevê o modo como vai interagir com os alunos.³¹⁵

³¹⁴ Cristina Sá Carvalho, “Pressupostos Epistemológicos e Pedagógicos No Desenvolvimento Curricular Em Educação Moral e Religiosa Católica, Edição 2014”, *Pastoral Catequética* 31/32, 2015, 38.

³¹⁵ Cf. José Augusto Pacheco, *Currículo: Teoria e Práxis*, 2ª edição (Porto: Porto Editora, 2001), 104.

O professor não deve ser um mero executor, mas sim um gestor do processo educativo, sendo o protagonista da reconstrução do currículo que é feita ao nível de cada escola, dos departamentos e da sala de aula,³¹⁶ de modo a adequar o currículo aos alunos que vão receber os conteúdos, tendo em conta um determinado contexto.

De modo a planificar da melhor forma, o docente deve mobilizar várias experiências, conhecimentos e procedimentos (tanto no que concerne ao saber disciplinar, didático e pedagógico, quanto à sua perceção da realidade e como agir perante ela), sendo que é a partir destes que as decisões são tomadas. Esta planificação exige também que o professor defina um objetivo e clarifique qual é a(s) estratégia(s) usada(s) para alcançar esse objetivo, sendo que essa(s) estratégia(s) deve(m) ser operacionalizada(s) de forma detalhada, estando previstas as técnicas e procedimentos a usar, sequências de atividades organizadas e quais as formas de avaliação.³¹⁷ Assim, a criação de uma estratégia que permita que os alunos aprendam é a principal função do professor.³¹⁸

A escolha da atividade a realizar é importante na estratégia global do professor, pois esta é usada tendo em conta a população para a qual está a ser trabalhada e o contexto onde esta se insere, de modo a atingir uma determinada finalidade.³¹⁹ Um dos pressupostos curriculares presentes no Anexo II do Decreto-Lei 94/2011 de 3 de agosto (que é uma alteração ao Decreto-Lei 6/2001 de 18 de janeiro), determina que se deve valorizar a «diversidade de metodologias e estratégias de ensino e atividades de aprendizagem, em particular com recurso a tecnologias de informação e comunicação, visando favorecer o desenvolvimento de competências numa perspetiva de formação ao longo da vida»,³²⁰ ou seja, deve-se dar lugar à utilização de várias metodologias e estratégias diferentes na sala de aula, para que os alunos desenvolvam as competências necessárias ao seu desenvolvimento.

Assim, houve uma tentativa de explorar estratégias diversificadas, para motivar e promover a entrega dos alunos ao trabalho, fazendo com que se sentissem parte do processo de construção do conhecimento. A preferência da realização destas atividades a realizar em sala de aula deu-se tendo por base a análise do Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches,³²¹ uma vez neste documento, que foi

³¹⁶ Cf. Teresa Leite, *Planeamento e Concepção Da Acção de Ensinar* (Universidade de Aveiro, 2017), 12.

³¹⁷ Cf. Leite, 5.

³¹⁸ Cf. Leite, 19.

³¹⁹ Cf. Leite, *Planeamento e Concepção Da Acção de Ensinar*, 22.

³²⁰ Ministério da Educação e Ciência, Decreto-Lei n.º 94/2011 de 3 de Agosto, in *Diário Da República n.º 148/2011, Série I de 3 de agosto de 2011*.

³²¹ Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, *Projeto Educativo 2018-2022*.

construído com a participação de toda a comunidade educativa, está apresentado um estudo elaborado pelo agrupamento junto dos alunos, de modo a perceber a perspetiva dos discentes de como deve ser o processo de aprendizagem, tendo os alunos respondido a várias questões para que se percebesse o que é que eles querem aprender, como querem aprender, com quem querem aprender, com que querem aprender e como é que os professores podem ajudar no processo de aprendizagem.³²² As conclusões deste estudo mostraram que os alunos querem aprender sobre temas da atualidade e outras culturas (entre outros temas), recorrendo a visitas de estudo, debates, trabalhos de grupo e jogos diversos. Para além disso, no estudo é referido que os discentes gostariam de ter presente no processo de aprendizagem o recurso a computadores, tablets, telemóveis, *youtube*, internet, revistas e jornais.³²³

Quando questionados sobre como é que os professores podem ajudar no processo de aprendizagem, as respostas foram no sentido da adaptação das estratégias, promovendo atividades com as TIC, aumentar as atividades de pesquisa, realizar debates, ser criativo, ilustrar o que é explicado (por exemplo através de vídeos), realizar trabalhos de grupo, promover a participação de todos e promover a interajuda.³²⁴

Tendo em conta as respostas dos alunos, bem como as características da turma, o contexto onde está inserida a comunidade escolar e atendendo ao PASEO, e com o objetivo de atingir todas as aprendizagens essenciais, foram adaptadas as escolhas metodológicas presentes na planificação da Unidade Letiva “A Partilha do Pão”. Para a elaboração da Planificação da UL foi também imprescindível a recolha de informações presentes no Programa de Educação Moral e Religiosa Católica,³²⁵ nomeadamente no respeitante aos conteúdos.

Atendendo a que se trata de uma turma com alunos extrovertidos, empenhados, criativos, mas também distraídos e por vezes faladores, houve o cuidado de escolher estratégias diversificadas ao longo das várias aulas, de modo a mantê-los sempre motivados e a captar a sua atenção. Algumas atividades foram expressamente escolhidas para puxar pela criatividade deles e pela sua capacidade de participar oralmente, apelando ao uso de características que os alunos apresentam, de modo a que estes se sintissem mais à vontade para a participação ativa.

³²² Cf. Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, 22.

³²³ Cf. Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, 23.

³²⁴ Cf. Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, 24.

³²⁵ Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*.

No que diz respeito à Planificação Anual, no 7º ano existem 4 Unidades Letivas: UL 1 – As Origens, UL 2 – As religiões, UL 3 – Riqueza e sentido dos Afetos e UL 4 – A Paz Universal. Atendendo a que o calendário escolar 2020/2021 previa a existência de 33 aulas à segunda-feira, e como esse era o dia em que a turma do 7º2 tinha EMRC, a distribuição do número de aulas por Unidade Letiva teve por base, entre outras coisas, o número de aulas disponíveis. Assim, como às 4 UL referentes ao 7º ano acrescentamos ainda a UL 3 do 6º ano para recuperar aprendizagens, o cálculo teve de ter em conta as 5 UL, o que deu uma média de 6,6 aulas por UL. Assim, a distribuição foi de 7 aulas para a UL 1 – As Origens, 6 aulas para a UL 2 – As religiões, 8 aulas para a UL 3 do 6º ano – A partilha do Pão, 6 aulas para a UL 3 – Riqueza e sentido dos Afetos e 6 aulas para a UL 4 – A Paz Universal.

A decisão pela atribuição de um maior número de aulas para a UL 3 do 6º ano “A Partilha do Pão” foi motivada pela introdução de um conteúdo novo relativo à ecologia integral, que é o desperdício alimentar, dado que é um termo cada vez mais referido no quotidiano, mas que ainda não apresenta relevância no currículo de EMRC. Assim, de um modo esquematizado, o número e a ordem da lecionação das aulas foram distribuídos da seguinte forma:

Unidade Letiva	Número de aulas de lecionação
UL 1 – As Origens	7 aulas
UL 2 – As religiões	6 aulas
UL 3 do 6º ano – A Partilha do Pão	8 aulas
UL 3 – Riqueza e Sentido dos Afetos	6 aulas
UL 4 – A Paz Universal	6 aulas

Apresenta-se, de seguida, a proposta de planificação da Unidade Letiva 3 do programa de EMRC do 6º ano de escolaridade “A Partilha do Pão”, dividindo os conteúdos por cada aula, num total de 8 aulas. Esta UL, apesar de pertencer ao 6º ano, foi lecionada numa turma do 7º ano, pois, tal como referido anteriormente, devido à situação pandémica em que no encontramos, as atividades letivas do ano transato sofreram alterações, o que levou a que este tema não fosse abordado. Assim, e aproveitando as diretrizes do Ministério da Educação, que referiam que este ano escolar 2020/2021 seria mais longo precisamente para que se tornasse possível recuperar e consolidar

aprendizagens que não foram aprofundadas no ano anterior, este tema foi transposto para uma turma do 7º ano.

Em cada aula será explicado o conjunto de estratégias a utilizar e estará presente a grelha da planificação, com a representação dos domínios, aprendizagens essenciais, conteúdos, estratégias de ensino orientadas para o perfil dos alunos, os descritores do perfil do aluno, os recursos, o tempo e a avaliação formativa.

3.1. Aula 1 – Introdução à Unidade Letiva “A Partilha do Pão”

A primeira aula referente a esta Unidade Letiva teve como Aprendizagem Essencial de base a compreensão da dimensão simbólica da refeição. De modo a conseguir atingir esta Aprendizagem Essencial foi introduzido o tema da alimentação, tema que não é novo para os alunos, uma vez que no Plano Curricular de Ciências Naturais do 6º ano está presente o Tema Organizador “Processos Vitais comuns aos seres vivos”, onde são abordados conteúdos relativos à alimentação. Assim, e aproveitando o conhecimento prévio dos alunos, foi recordada a importância da alimentação e o seu reconhecimento enquanto património cultural. Deste modo, os conteúdos a abordar foram a Alimentação enquanto refeição e a importância desta como experiência de encontro.

Acolhimento, diálogo com os alunos e registo do sumário: A aula iniciou-se com o acolhimento aos alunos, explicando que iríamos iniciar uma nova Unidade Letiva. Seguidamente prosseguimos para o registo do sumário no quadro, a saber: Introdução à Unidade Letiva “A Partilha do Pão”.

Diálogo vertical e horizontal sobre “Porque é importante nós comeremos?”: A professora escreveu no quadro a seguinte questão “Porque é importante nós comeremos?” ao mesmo tempo que a expôs em voz alta. Pretendeu com isto criar um diálogo vertical para perceber quais as conceções dos alunos sobre a importância da alimentação. Depois de ouvir as respostas dos alunos, a professora complementou estas reflexões, referindo que é através dos alimentos que retiramos todos os nutrientes que são responsáveis pelo bom funcionamento do nosso organismo, e por isso é que a nossa alimentação é muito importante e esta deve ser equilibrada (ingerir o número recomendado de porções de cada grupo), completa (ingerir alimentos de todos os grupos e beber água diariamente) e variada (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente). A professora terminou referindo que a alimentação é essencial para a sobrevivência de todos

nós, mas que a experiência da refeição é sempre melhor quando temos companhia, dando o mote para o ponto seguinte da aula.

Visualização e exploração de um vídeo: Seguidamente a professora mostrou um vídeo sobre a refeição como experiência de encontro, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=vDuA9OPyp6I&t=5s>, seguida de um diálogo vertical e horizontal com uma chuva de ideias por parte dos alunos sobre o que é que o vídeo lhes transmitiu, onde cada aluno poderia dizer uma ou várias frases/palavras que associassem ao que sentiram durante a visualização do vídeo. Este vídeo tinha como propósito a compreensão por parte dos alunos de que os laços humanos se reforçam com a participação das pessoas à mesma mesa, pois é aí que aproveitamos para conhecer melhor as pessoas, confraternizar, saber como foi o dia delas, expressando assim a amizade e união que existe entre as pessoas.

Jogo do *pictionary*: Enquanto portugueses, grande parte da população gosta de comer bem, e podemos ver isso na existência dos vários provérbios/ ditados populares que existem relacionados com a alimentação. Assim, foi proposto um jogo aos alunos, com o objetivo de determinar a sua sabedoria popular e motivar para o tema da UL.

Como se joga: para iniciar o jogo, um aluno voluntariou-se para ir ao quadro e ser o primeiro a participar no jogo. De seguida, a professora entregou ao aluno um papel que correspondeu ao provérbio que este teve que apresentar à turma, tendo o aluno escolhido se queria desenhar o provérbio ou fazer mímica deste. Cada aluno teve 2 minutos no máximo para apresentar o provérbio, estando a restante turma atenta e a tentar adivinhar qual era o provérbio. No final a docente fez uma breve explicação de qual o significado de cada um dos provérbios apresentados. O aluno que adivinhou o provérbio apresentado foi ao quadro e apresentou o provérbio seguinte, e assim sucessivamente, até ao término da aula.



Planificação de Aula

Unidade Letiva: A Partilha do Pão

Aula: nº 1/8

Ano: 7º | Turma: 2
 Data: 11/01/2021
 Tempo previsto: 50'

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Ações/ Estratégias de Ensino orientadas para o Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Recursos	Tempo	Avaliação Formativa
Acollhimento e Sumário		SUMÁRIO: Introdução à Unidade Letiva “A Partilha do Pão”.	Acollhimento Registo do sumário no quadro e no caderno diário.	Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)	- Caneta de quadro - Quadro - Caderno - Material de Escrita	6 min	Assiduidade e Pontualidade
Ética e Moral	Compreender a dimensão simbólica da refeição	· A alimentação : - a refeição; - a refeição como festa e experiência de encontro.	A professora pergunta aos alunos “Porque é importante nós comermos?” Depois de ouvir as respostas dos alunos a professora complementa as suas ideias. Seguidamente a professora mostra um vídeo sobre a refeição como experiência de encontro, disponível em https://www.youtube.com/watch?v=vDuA90Fyp6I&t=5s , seguida de um diálogo vertical e horizontal com uma chuva de ideias por parte dos alunos sobre o que é que o vídeo lhes transmitiu, onde cada aluno poderia dizer uma ou mais palavras/frases que associava ao que tinha sentido ao ver o vídeo.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, I) Questionador (A, F, I) Comunicador (A, B, D, H)	- Caneta de Quadro - Quadro - Apagador - Computador com acesso à internet - Colunas - Projetor - Tela	14 min 10 min	Participação Empenho Atenção Cooperação com os colegas Cumprimento das regras Respeito pelos colegas, pelo professor e pelo que o rodeia
			É depois proposto o jogo “ <i>Pictionary</i> ” aos alunos, com o objetivo de determinar a sua sabedoria popular e motivar para o tema que começa nesta aula e os irá acompanhar ao longo das seguintes semanas. Neste jogo, em cada rodada um aluno vai para a frente da sala e terá de apresentar o provérbio na forma de	Sistematizador/ organizador (A, B, C, I) Comunicador (A, B, D, H) Crítico/analítico (A, B, C, D)		20 min	

			<p>desenho mímica para que os restantes alunos da turma adivinhem de que provérbio se trata.</p>	<p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H) Participativo/ colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I) Criativo (A, C, D, H) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H) Comunicador (A, B, D, H) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, I)</p>	<p>- Tiras de papel com os provérbios escritos - Cronómetro</p>		<p>Grelhas de observação</p>
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------

3.2. Aula 2 – A alimentação enquanto património cultural

Na segunda aula a Aprendizagem Essencial foi, tal como na primeira aula, a compreensão da dimensão simbólica da refeição, tendo como objetivo que os alunos reconhecessem a alimentação enquanto património cultural. Assim, o conteúdo a abordar foi a Alimentação: o ritual da preparação da refeição e a sua expressão cultural.

Acolhimento, diálogo com os alunos e registo do sumário: A aula começou com o acolhimento aos alunos e o registo do sumário no quadro, que foi “A alimentação enquanto património cultural”.

Apresentação e exploração de várias imagens sobre os diferentes hábitos alimentares: partindo da aula anterior, onde foi referida a importância da alimentação e que esta é uma experiência de encontro, foi explicado que cada povo apresenta a sua cultura gastronómica. Assim, com a finalidade de que os alunos percebessem que os hábitos alimentares são a expressão de um património cultural, foram apresentadas imagens de comidas típicas de diversos países para os alunos identificarem a que país pertencem, de modo a demonstrar a diversidade gastronómica e mostrar aos discentes que o conhecimento de um povo e da sua cultura passam também pela experiência da sua gastronomia. A última imagem apresentada foi a da Pirâmide Mediterrânica, aproveitando que esta já foi apresentada aos alunos nas aulas de Ciências Naturais no ano transato, para referir que a gastronomia portuguesa se baseia neste tipo de dieta.

Atividade “Constrói a tua Dieta Mediterrânica”: Nesta atividade foram apresentadas várias frases para que os alunos identificassem aquelas que dizem respeito a uma Dieta Mediterrânica, e quais são as que não fazem parte deste tipo de dieta alimentar. No final, a docente corrigiu alguma conceção errada que possa ter surgido. O propósito foi sensibilizar os alunos para o facto de a Dieta Mediterrânica não ser apenas vantajosa no que diz respeito aos alimentos que ingerimos, mas ser também um padrão alimentar sustentável e que apela ao convívio e à partilha de tradições à mesa.

Atividade “Dieta Mediterrânica em Livro”: os alunos tinham que pesquisar na internet uma (ou mais) receita(s) que se enquadrasse(m) nos padrões da Dieta Mediterrânica, usando para isso as TIC. Posteriormente o objetivo seria ilustrar a receita, para que a docente recolhesse todas as receitas e as compilasse de modo a construir um livro de receitas. No entanto, esta aula não foi concluída na sala de aula, ficando a sua conclusão para o ensino à distância, como será explicado posteriormente.



Planificação de Aula

Unidade Letiva: A Partilha do Pão

Aula: nº 2/8

Ano: 7º | Turma: 2
Data: 18/01/2021
Tempo previsto: 50'

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Ações/ Estratégias de Ensino orientadas para o Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Recursos	Tempo	Avaliação Formativa
Acolhimento e Sumário		Acolhimento Registo do sumário no quadro e no caderno diário		Sistematizador/ organizador (A, B, C, D)	- Caneta de quadro - Quadro - Caderno diário - Material de Escrita	6 min	Assiduidade e Pontualidade
ÉTICA e Moral	Compreender a dimensão simbólica da refeição	· A alimentação: ritual da preparação da refeição e a sua expressão cultural.	Apresentação e exploração de várias imagens sobre os diferentes hábitos alimentares: com o objetivo de que os alunos percebam que os hábitos alimentares são a expressão de um património cultural, são apresentadas imagens de comidas típicas de diversos países para os alunos tentarem identificar a que país pertencem, de modo a demonstrar a diversidade gastronómica e mostrar aos discentes que o conhecimento de um povo e da sua cultura passam também pela experiência da sua gastronomia. A última imagem mostrada é a da Pirâmide Mediterrânica, para referir que a gastronomia portuguesa se baseia neste tipo de dieta.	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, I) Questionador (A, F, I) Comunicador (A, B, D, H) Participativo/colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I) Crítico/analítico (A, B, C, D) Respeitador da diferença/do outro (A, B, D, E, F, H) Participativo/colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I)	- Caneta de Quadro/ giz - Quadro - Apagador - Computador - Projetor - Tela - Papel - Material de escrita	14 min	Participação Empenho Atenção Cooperação com os colegas Cumprimento das regras Respeito pelos colegas, pelo professor e pelo que o rodeia Grelhas de observação
		Atividade “Constrói a tua Dieta Mediterrânica”: serão apresentadas várias frases para que os alunos consigam				10 min	

			<p>identificar aquelas que dizem respeito a uma Dieta Mediterrânica, e quais são as que não fazem parte deste tipo de dieta alimentar.</p> <p>Atividade “Dieta Mediterrânica em Livro”: os alunos juntam-se em duplas e a cada dupla irá pesquisar na internet uma (ou mais) receita que se enquadre nos padrões da Dieta Mediterrânica. Posteriormente irão passar e ilustrar a receita. No final a aula a docente recolhe todas as receitas e compila todas para construir um livro de receitas da Dieta Mediterrânica.</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Cultor/ Informado (A, B, I)</p> <p>Sistemizador/organizador (A, B, C, I)</p> <p>Comunicador (A, B, D, H)</p> <p>Crítico/analítico (A, B, C, D)</p> <p>Respeitador da diferença/do outro (A, B, D, E, F, H)</p> <p>Crítico/analítico (A, B, C, D)</p> <p>Questionador (A, F, I)</p> <p>Indagador/Investigador (C, D, F, I)</p> <p>Participativo/colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I)</p> <p>Criativo (A, C, D, H)</p> <p>Respeitador da diferença/do outro (A, B, D, E, F, H)</p> <p>Responsável/autónomo (C, D, E, F, I)</p>	<p>-Telemóveis</p> <p>20 min</p>	
--	--	--	---	--	----------------------------------	--

3.3. Aula 3 – O significado simbólico-religioso do alimento e da refeição

A terceira aula partiu da mesma Aprendizagem Essencial apresentada nas aulas anterior, mas abordando-a partindo dos Domínios “Cultura Cristã e Visão Cristã da Vida” e “Religião e experiência religiosa”. Os conteúdos foram: O significado simbólico-religioso do alimento e da refeição; O pão, o azeite, o vinho, a água, o cordeiro.

Acolhimento, diálogo com os alunos e registo do sumário: A aula iniciou-se com o acolhimento aos alunos, cumprimentando-os e perguntando como correu a semana de férias dos alunos e a Páscoa. Seguidamente prosseguimos para o registo do sumário no quadro, que foi: “O significado simbólico-religioso do alimento e da refeição.”

Revisão dos conteúdos: De modo a lembrar os alunos para a temática, foi realizada uma pequena revisão oral sobre os conteúdos abordados nas duas aulas relativas a esta Unidade Letiva previamente lecionadas, uma vez que o intervalo decorrente entre essas aulas e a terceira foi superior a dois meses, devido ao confinamento a que o país esteve sujeito.

Atividade “A escolha de uma alimentação correta”: De modo a fazer uma revisão das aulas anteriores, mostrou-se um Menu de um restaurante, onde foram apresentadas 5 ementas aos alunos, para que cada um deles ordenasse as ementas da que mais gostava para a que menos gostava; seguidamente foi-lhes pedido que voltassem a ordenar, mas desta vez da que mais respeitava a Dieta Mediterrânica para a que menos respeitava a Dieta Mediterrânica. A docente questionou cada um dos alunos sobre as suas escolhas e escreveu as ordenações dos alunos no quadro, para no final analisar os resultados. Esta atividade teve dois objetivos: que os alunos percebessem que nem sempre as nossas escolhas alimentares são as mais corretas, podendo ser, por vezes, prejudiciais para a saúde; e revelar o espírito crítico dos alunos e a capacidade de pensarem com autonomia. Mais uma vez, esta atividade aproveitou conteúdos adquiridos na disciplina de Ciências Naturais no decorrer do ano letivo anterior.

Apresentação PowerPoint: Foi apresentado um PowerPoint sobre a importância dos alimentos na cultura hebraica, com o intuito de mostrar aos alunos que na cultura hebraica os alimentos eram considerados uma dádiva de Deus necessária à sobrevivência de cada um dos seres vivos, e por isso Deus criou os alimentos para que todos tenham acesso a eles, apesar de no Antigo Testamento haver referência a algumas normas de carácter religioso. Após o início da apresentação onde se evidenciou o destaque dos bens alimentares e das refeições na vida do povo e na sua relação com Deus, a docente referiu

que há alguns alimentos que apresentam um especial valor simbólico-religioso, partindo assim para o jogo das pistas.

Jogo das pistas: Neste jogo, a professora referiu novamente que há alguns alimentos que têm um valor simbólico-religioso, e que o objetivo deste jogo era que os alunos conseguissem descobrir quais são esses alimentos.

Como se joga: para cada um dos alimentos a docente foi apresentando algumas pistas. À medida que as pistas foram sendo apresentadas, os alunos iam dando os seus palpites em relação aos alimentos que estavam a ser apresentados. No final da apresentação das pistas, a docente perguntou qual era o alimento e os alunos responderam, havendo, no final da apresentação de cada alimento, a clarificação do seu significado simbólico-religioso.

Ficha de Trabalho: de modo a consolidar os conhecimentos apresentados nas aulas até agora, foi pedido aos alunos que respondessem a uma pequena ficha de trabalho a pares (cf. anexo II). Este recurso foi depois recolhido pela docente e serviu como mais um elemento de avaliação formativa, permitindo verificar em que ponto é que os alunos estavam em relação aos conteúdos, revelando as possíveis dificuldades destes, para que, caso os discentes apresentassem dificuldades aparentes, os conteúdos fossem esclarecidos e os alunos retirassem as suas dúvidas.



Planificação de Aula

Unidade Letiva: A Partilha do Pão

Aula: nº 3/8

Ano: 7º | Turma: 2
 Data: 05/04/2021
 Tempo previsto: 50'

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Ações/ Estratégias de Ensino orientadas para o Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Recursos	Tempo	Avaliação Formativa
<p>Acolhimento e Sumário</p> <p>SUMÁRIO: O significado simbólico-religioso do alimento e da refeição.</p>	<p>- Compreender a dimensão simbólica da refeição (CN, Port, CD)</p>	<p>· O significado simbólico-religioso do alimento e da refeição.</p> <p>· O pão, o azeite, o vinho, a água, o cordeiro.</p>	<p>Acolhimento</p> <p>Registo do sumário no quadro</p>	<p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)</p>	<p>- Caneta de quadro</p> <p>- Quadro</p> <p>- Caderno</p> <p>- Material de Escrita</p>	6 min	Assiduidade e Pontualidade
<p>Cultura Cristã e Visão Cristã da Vida</p> <p>Religião e Experiência Religiosa</p>			<p>Revisão oral sobre os conteúdos abordados nas duas aulas relativas a esta Unidade Letiva previamente lecionadas.</p> <p>Atividade “A escolha de uma alimentação correta”: é apresentado um Menu com 5 ementas completas aos alunos para que cada um deles ordene as ementas da que mais gosta para a que menos gosta; seguidamente é-lhes pedido que voltem a ordenar, mas desta vez da que mais respeita a Dieta Mediterrânica para a que menos respeita a Dieta Mediterrânica. A docente questiona cada um dos alunos sobre as suas escolhas e escreve as ordenações dos alunos no quadro, para no final fazer a análise dos resultados.</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)</p> <p>Questionador (A, F, I)</p> <p>Comunicador (A, B, D, H)</p>	<p>- Caneta de Quadro/ Giz</p> <p>- Quadro</p> <p>- Apagador</p> <p>- Menu do restaurante</p> <p>- Computador</p> <p>- Projetor</p> <p>- Tela</p> <p>- Ficha de trabalho</p>	4 min 10 min	Participação Empenho Atenção Cooperação com os colegas Cumprimento das Regras Respeito pelos colegas, pelo professor e pelo que o rodeia

		<p>Apresentação PowerPoint sobre a importância dos alimentos na cultura hebraica e o especial valor simbólico-religioso de alguns alimentos.</p> <p>Jogo das pistas: com o objetivo de levar os alunos a descobrirem quais são os alimentos que apresentam um valor simbólico-religioso. Para cada um dos alimentos são apresentadas algumas pistas e à medida que as pistas vão sendo apresentadas, os alunos vão dando os seus palpites em relação aos alimentos que estão a ser apresentados. No final da apresentação das pistas, a docente pergunta qual é o alimento e os alunos respondem, havendo, posteriormente, a clarificação do seu significado simbólico-religioso.</p> <p>Ficha de Trabalho: de modo a consolidar os conhecimentos apresentados nas aulas até ao momento, é pedido aos alunos que respondam a uma pequena ficha de trabalho a pares. Este recurso será depois recolhido pela docente e servirá como mais um elemento de avaliação formativa.</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Criativo (A, C, D, H)</p> <p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D)</p> <p>Questionador (A, F, I)</p> <p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)</p> <p>Participativo/ colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, I)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>4 min</p> <p>10 min</p> <p>16 min</p>	<p>Grelhas de Observação</p> <p>Resultados da ficha de trabalho</p>
--	--	---	---	--	---

3.4. Aula 4 – A produção e o comércio dos alimentos: distribuição dos bens

Na quarta aula pretendeu-se que os alunos desenvolvessem a capacidade de identificar situações de fragilidade e ameaça à justa distribuição de bens, sendo esta a Aprendizagem Essencial, que se insere no Domínio da “Ética e Moral”. Para atingir esta aprendizagem essencial, os conteúdos abordados foram: A produção e o comércio dos alimentos; A fome e a subnutrição; A pobreza, a distribuição injusta dos bens de primeira necessidade.

Acolhimento, diálogo com os alunos e registo do sumário: A aula começou com o acolhimento aos alunos, cumprimentando-os e perguntando como correu a semana deles. Seguidamente prosseguimos para o registo do sumário no quadro: “A produção e o comércio dos alimentos. A fome e a injusta distribuição dos bens.”

Entrega da Ficha de Trabalho: De seguida a docente procedeu à entrega das fichas de trabalho realizadas na aula anterior, com as respetivas correções, permitindo que os pares conferenciassem entre si e vissem os eventuais equívocos que possam ter tido.

Jogo “Preço certo”: Para este jogo, os alunos fizeram par com o seu colega do lado. O objetivo desta atividade foi que os alunos percebessem o significado da palavra especulação, bem como a importância do comércio justo. Para o jogo, a professora mostrou uma tabela igual à apresentada seguidamente.

Alimentos	Preço no Produtor	Preço no supermercado
Batatas (kg)		
Leite (1 pacote de 1 litro)		
Ovos (1 ovo)		
Cebolas (kg)		
Laranja (kg)		
Tomate (coração de boi) (kg)		
Kiwi (kg)		
Couve (penca) (kg)		
Nozes (kg)		

Na primeira coluna estavam representados vários alimentos, na coluna do meio o “preço no produtor” e na terceira coluna o “preço no supermercado”. Cada dupla tinha que preencher a tabela no seu caderno, colocando o preço que pensavam que aqueles produtos apresentam quando comprados no produtor e quando comprados no supermercado. Quando todas as duplas concluíram o preenchimento da tabela a docente perguntou-lhes quais foram os valores que colocaram, colocando essas informações no quadro. Quando todos os grupos apresentaram os seus valores, a docente mostrou os valores reais e explicou o que é a especulação e a importância do comércio justo.

Diálogo vertical e horizontal: A professora expôs que apesar de a produção de alimentos que existe no mundo ser suficiente para todas as pessoas e que está previsto na Declaração Universal dos Direitos Humanos o direito à alimentação para todos os seres humanos (uma vez que a sobrevivência e a saúde de cada um de nós depende do acesso à alimentação), existe muita fome e pobreza no mundo e questionou os alunos para o porquê disto acontecer: “Porque é que existe fome e pobreza no mundo?”, deixando que os alunos realizassem um pequeno diálogo vertical e horizontal sobre as causas da fome, complementado no final pela docente, onde mencionou que as causas da fome podem ser da responsabilidade humana ou devido a causas naturais, dando exemplos de ambas.

Exploração de notícias: Após o diálogo, foram apresentados excertos de notícias de revistas e jornais que relatassem condições de fome e as suas causas, para que os alunos identificassem se a causa da fome descrita nessas notícias era da responsabilidade humana ou devido a causas naturais. Esta estratégia serviu para uma melhor compreensão dos conceitos por parte dos alunos, uma vez que relacionou os conceitos lecionados com o nosso quotidiano. A leitura e interpretação de notícias teve por base conteúdos da disciplina de Português, sendo este um momento em que se verificou interdisciplinaridade.



Planificação de Aula

Unidade Letiva: A Partilha do Pão

Aula: n.º 4/8

Ano: 7.º | Turma: 2
Data: 12/04/2021
Tempo previsto: 50'

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Ações/ Estratégias de Ensino orientadas para o Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Recursos	Tempo	Avaliação Formativa
<p>Acolhimento e Sumário</p> <p>SUMÁRIO: A produção e o comércio dos alimentos. A fome e a injusta distribuição dos bens.</p>	<p>Acolhimento Registo do sumário no quadro</p>	<p>SISTEMATIZADOR/ ORGANIZADOR (A, B, C, I)</p>	<p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H)</p> <p>Questionador (A, F, I)</p> <p>Participativo/ colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>- Caneta de quadro - Quadro - Caderno - Material de Escrita</p> <p>- Ficha de Trabalho</p> <p>- Caneta de quadro/ giz</p> <p>- Quadro</p> <p>- Caderno diário</p> <p>- Material de Escrita</p> <p>-Excertos de jornais e/ou revistas com notícias sobre causas da fome</p>	<p>6 min</p>	<p>Assiduidade e Pontualidade</p>	
<p>Ética e Moral</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar situações de fragilidade e ameaça à justa distribuição de bens (CN, Port, ET, CD) - A produção e o comércio dos alimentos. - A fome e a subnutrição. - A pobreza, a distribuição injusta dos bens de primeira necessidade 	<p>Entrega da ficha de trabalho: a docente entrega as fichas de trabalho aos alunos com a respetiva correção.</p> <p>Jogo “Preço certo”: A professora cria no quadro uma tabela gigante com três colunas e 10 linhas, onde na primeira coluna estarão representados vários alimentos, na coluna do meio estará o “preço no supermercado” e na terceira coluna o “preço no seu caderno, colocando o preço que pensam que aqueles produtos apresentam quando comprados no produtor e quando comprados no supermercado. Quando tiverem completado a tabela em duplas, a docente pergunta a cada uma das duplas quais foram os valores que colocaram e coloca essas informações no quadro. No final a docente mostra os valores reais e explica o que é a especulação e a importância do comércio justo.</p>	<p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H)</p> <p>Questionador (A, F, I)</p> <p>Participativo/ colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>- Caneta de quadro - Quadro - Caderno diário</p> <p>- Ficha de Trabalho</p> <p>- Caneta de quadro/ giz</p> <p>- Quadro</p> <p>- Caderno diário</p> <p>- Material de Escrita</p> <p>-Excertos de jornais e/ou revistas com notícias sobre causas da fome</p>	<p>5 min</p> <p>17 min</p>	<p>Participação</p> <p>Empenho</p> <p>Atenção</p> <p>Cooperação com os colegas</p> <p>Cumprimento das regras</p> <p>Respeito pelos colegas, pelo professor e pelo que o rodeia</p>	

				Diálogo vertical e horizontal: A docente questiona os alunos sobre “Porque é que existe fome e pobreza no mundo?”, deixando que os alunos realizem um diálogo vertical e horizontal sobre as causas da fome, complementado no final pela docente, onde menciona que as causas da fome podem ser da responsabilidade humana ou devido a causas naturais, dando exemplos de ambas.	Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I) Crítico/ Analítico (A, B, C, D) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H) Comunicador (A, B, D, H)	15 min	Grelhas de observação
				Exploração de notícias: serão apresentados excertos de notícias de revistas e jornais que relembram condições de fome e as suas causas a cada grupo, para que os alunos identifiquem se a causa da fome descrita nessas notícias é da responsabilidade humana ou devido a causas naturais.	Crítico/ Analítico (A, B, C, D) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H) Questionador (A, F, I) Comunicador (A, B, D, H) Participativo/ colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	8 min	

3.5. Aula 5 – O que é o desperdício alimentar e o que fazer para o minimizar

A quinta aula teve como Aprendizagem Essencial “Identificar situações de fragilidade e ameaça à justa distribuição de bens”, sendo o principal conteúdo abordado “A pobreza, a distribuição injusta dos bens de primeira necessidade”. Este conteúdo foi abordado do ponto de vista do desperdício alimentar. Ao trabalhar o desperdício alimentar pretendeu-se aumentar a consciência dos alunos para as consequências de algumas atitudes que tomamos quase diariamente, tentando despertar neles a vontade de combater o desperdício de alimentos.

Acolhimento, diálogo com os alunos e registo do sumário: A aula iniciou-se com o acolhimento aos alunos, cumprimentando-os. Seguidamente prosseguimos para o registo do sumário no quadro, que foi “O desperdício alimentar”.

Síntese dos conteúdos das aulas anteriores: De forma resumida, foi recapitulada a importância de uma alimentação saudável e sustentável, temas abordados em aulas anteriores. Aproveitando esta síntese, a docente referiu que uma alimentação sustentável passa pela escolha dos alimentos ingeridos, mas também pela escolha de alimentos não embalados, ou com o mínimo de embalagens possível, principalmente no que diz respeito às embalagens de plástico, uma vez que estas têm um grande impacto no ambiente. Assim, sempre que compramos alimentos embalados devemos ter o cuidado de reutilizar ou reciclar as embalagens, como é o caso das tampas das garrafas. Neste sentido, e de modo a ajudar o planeta, mas também a ajudar uma causa, a professora apelou a que os alunos participassem na recolha de tampas que estava a decorrer na Escola Francisco Sanches e que reverteu a favor da “Princesa Lara” que sofre de uma doença rara e cujas tampas ajudarão a pagar as terapias de que necessita mensalmente.

Exploração do conceito de desperdício alimentar: Para introduzir a temática do desperdício alimentar a docente mostrou o significado de desperdício alimentar, sendo apresentadas, no final, algumas imagens associadas ao desperdício de alimentos.

Visualização e exploração de um vídeo: Foi depois apresentado um vídeo que demonstrou algumas consequências do desperdício alimentar, bem como o que devemos fazer para o evitar, cujo link é <https://www.youtube.com/watch?v=ZH8qqwmRae8>, seguido de um diálogo horizontal sobre o que é que cada um de nós pode fazer para diminuir o desperdício alimentar.

Música “Acordar”: Foi depois apresentada a música “Acordar”, que se encontra no link <https://www.youtube.com/watch?v=It19cWsEU2I> e que se trata de um hino

contra o desperdício alimentar criado em Portugal no ano de 2012, de modo a mostrar aos alunos a importância de uma mudança de atitude para com o desperdício de alimentos.

Atividade “Sustentabilidade Alimentar”: Nesta atividade foram apresentados aos alunos slogans associados ao desperdício alimentar, criados pelos alunos das escolas do Município de Porto de Mós para assinalar o dia Mundial da Alimentação de 2020, e foi pedido a que cada um deles, partindo de um destes slogans, criasse ilustrações, bandas desenhadas ou spots publicitários, que foram depois afixados na escola para sensibilizar para o desperdício alimentar. Esta atividade foi ao encontro de várias áreas de competência que é essencial que os alunos atinjam à saída da escolaridade obrigatória, como é o caso do «pensamento crítico e pensamento criativo» e «sensibilidade estética e artística». ³²⁶ A conclusão desta atividade aconteceu na aula sete.

Os slogans apresentados aos alunos foram: “Para não desperdiçar...pensa antes de comprar”; “Comer fruta feia é sempre uma boa ideia”; “O desperdício de hoje é a necessidade de amanhã”; “Tu escolhes o teu amanhã por cada dentada que dás hoje”; “Se desperdiçar a fome nunca irá erradicar”. ³²⁷

³²⁶ Martins, 24-8.

³²⁷ Cf. «Vencedores do “Slogan - Dia Mundial da Alimentação 2020”», acedido 14 de abril de 2021, https://www.municipio-portodemos.pt/pages/1291?news_id=1451.



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
FACULDADE DE TEOLOGIA-BRAGA
MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica

PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA



Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches
Ano letivo 2020/2021

Planificação de Aula

Unidade Letiva: A Partilha do Pão

Aula: n° 5/8

Ano: 7º | Turma: 2
Data: 19/04/2021
Tempo previsto: 50'

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Ações/ Estratégias de Ensino orientadas para o Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Recursos	Tempo	Avaliação Formativa
Acolhimento e Sumário	SUMÁRIO: O desperdício alimentar.	Acolhimento Registo do sumário no quadro	Sistemizador/ organizador (A, B, C, I)	- Caneta de quadro - Quadro - Caderno diário - Material de Escrita	6 min	Assiduidade e Pontualidade	
Ética e Moral	- Identificar situações de fragilidade e ameaça à justa distribuição de bens (CN, Port, ET, CD)	A pobreza, a distribuição injusta dos bens de primeira necessidade.	Sistemizador/ organizador (A, B, C, I)	- Material de escrita - Caderno diário - Folhas - Lápis de cor - Computador - Projetor - Colunas - PowerPoint	6 min	Atenção Participação Cumprimento das regras Respeito pelos colegas, pelo professor e pelo que o rodeia Empenho Grelhas de observação	
		Exploração do conceito de desperdício alimentar, sendo apresentadas, no final, algumas imagens associadas ao desperdício de alimentos.	Participativo/ Colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, I) Participativo/ Colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H) Comunicador (A, B, D, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, I)		6 min		

			<p>Visualização e exploração de um vídeo sobre o desperdício de alimentos, cujo link é https://www.youtube.com/watch?v=ZH8qqwmRae8, seguido de um diálogo horizontal sobre o que é que cada um de nós pode fazer para diminuir o desperdício alimentar.</p> <p>Música “Acordar”: É depois apresentada a música “Acordar”, que se encontra no link https://www.youtube.com/watch?v=tl19cWsEU2I e que se trata de um hino contra o desperdício alimentar criado em Portugal no ano de 2012.</p> <p>Atividade “Sustentabilidade Alimentar”: onde os alunos criam ilustrações para alguns slogans sobre o desperdício alimentar.</p>	<p>Comunicador (A, B, D, H) Crítico/analítico (A, B, C, D) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, I)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, I)</p> <p>Participativo/ Colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I) Responsável/ Autónomo (C, D, E, F, I) Criativo (A, C, D, H)</p>	<p>10 min</p> <p>6 min</p> <p>16 min</p>	
--	--	--	--	--	--	--

3.6. Aula 6 - Instituições Nacionais e Internacionais que lutam contra a fome: o amor partilhado

Nesta aula foi apresentada a importância das Instituições Nacionais e Internacionais vocacionadas na minimização da fome, referindo como exemplo a FAO e os Bancos Alimentares Contra a Fome. Foi também abordado o tema da solidariedade e voluntariado. Ao trabalhar estes conteúdos, pretendeu-se que os alunos desenvolvessem as seguintes Aprendizagens Essenciais: Caracterizar instituições nacionais e internacionais vocacionadas para a eliminação da fome; Descobrir que a partilha dos bens supõe a partilha de si; Assumir a atitude do voluntariado e o valor da solidariedade.

Acolhimento, diálogo com os alunos e registo do sumário: A aula começou com o acolhimento aos alunos, cumprimentando-os e perguntando como correu a semana deles. Seguidamente prosseguimos para o registo do sumário no quadro: “Instituições Nacionais e Internacionais que lutam contra a fome: o amor partilhado”.

Atividade “Explorador por um dia”: A professora pediu para que os alunos trabalhassem em duplas, dizendo aos alunos que eles vão ser exploradores nesta aula, explorando conteúdos na internet, sempre com o apoio da docente. Para isso, foi entregue a cada dupla um “Guião exploratório” (cf. anexo III), onde estavam presentes os objetivos a atingir, as questões que deveriam ser respondidas e os sites onde podiam pesquisar. Os alunos tinham que responder às questões no próprio Guião Exploratório. Com esta atividade a docente pretendeu que os alunos desenvolvessem conhecimento de forma ativa, sendo eles os responsáveis pelo seu próprio conhecimento, trabalhando assim de forma autónoma na construção do mesmo (adquirindo assim dois descritores do perfil do aluno: conhecedor/ sabedor/ culto/ informado e Indagador/ investigador). Para além disso, os alunos adquiriram capacidade de pesquisa e seleção de informação adequada, que, segundo Paulo Freire, é imprescindível no processo de aprendizagem, pois «não há ensino sem pesquisa nem pesquisa sem ensino»,³²⁸ servindo a pesquisa para conhecer aquilo que ainda não conhecemos.

Diálogo vertical: Após a entrega do trabalho de pesquisa, a docente fez um pequeno resumo sobre o que são ONG, falando do exemplo da FAO e do Banco Alimentar contra a fome, referindo que a base do seu funcionamento é a solidariedade e que nestas instituições trabalham muitos voluntários.

³²⁸Paulo Freire, *Pedagogia Da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa*, 25ª edição (Paz e Terra, 2002), 14.

Visualização de um vídeo: De modo a mostrar que há pequenas coisas que podem ser feitas no nosso cotidiano para ajudar o próximo foi apresentado um vídeo, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=uB9k11a-7Vw>.

Continuação da atividade “Sustentabilidade Alimentar”: No final da aula, foi dado algum tempo aos alunos para que pudessem complementar as ilustrações criadas na aula anterior e cujo objetivo era serem afixadas na escola para sensibilizar toda a comunidade escolar para a importância de minimizar o desperdício alimentar.



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
 FACULDADE DE TEOLOGIA-BRAGA
MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS
 Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica



Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches
 Ano letivo 2020/2021

PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Planificação de Aula

Unidade Letiva: A Partilha do Pão

Aula: n.º 6/8

Ano: 7º | Turma: 2
 Data: 26/04/2021
 Tempo previsto: 50'

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Ações/ Estratégias de Ensino orientadas para o Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Recursos	Tempo	Avaliação Formativa
Acolhimento e Sumário			Acolhimento Registo do sumário no quadro	Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)	- Caneta - Quadro - Caderno - Material de Escrita	6 min	Assiduidade e Pontualidade
SUMÁRIO: Instituições Nacionais e Internacionais que lutam contra a fome. O amor partilhado.							
Ética e Moral	- Caracterizar instituições nacionais e internacionais vocacionadas para a eliminação da fome (Port, CD, Ing) Descobrir que a partilha dos bens supõe a partilha de si (Port, CD) Assumir a atitude do voluntariado e o valor da	· Instituições nacionais e internacionais vocacionadas para a derrota da fome: - FAO (Organização da Agricultura e Alimentação); - Bancos Alimentares Contra a Fome. · Solidariedade e voluntariado	Atividade "Explorador por um dia": alunos juntam-se em duplas e cada dupla ocupa um lugar onde tenha acesso a um computador. De seguida, diz aos alunos que eles vão explorar conteúdos na internet. Para isso, será entregue a cada dupla um "Guião exploratório" onde estarão presentes os objetivos a atingir e as questões que devem ser respondidas no próprio Guião Exploratório.	Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I) Indagador/ Investigador (C, D, F, I) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I) Participativo/ colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I) Responsável/ Autônomo (C, D, E, F, I) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	- Telemóveis/ Computadores - Projetor - Tela - Colunas - Guião exploratório	20 min	Participação Empenho Atenção Cooperação com os colegas Cumprimento das regras Respeito pelos colegas, pelo professor e pelo que o rodeia
			Diálogo vertical: A docente faz um pequeno resumo sobre o que são ONG, falando do exemplo da FAO e do Banco Alimentar contra a fome, referindo que a base do seu funcionamento é a solidariedade e que nestas instituições trabalham muitos voluntários.	Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)	- Caderno diário - Material de Escrita	4 min	

	solidariedade (Port, CD, EV, ET)		<p>Visualização de um vídeo: De modo a mostrar que há pequenas coisas que podem ser feitas no nosso quotidiano para ajudar o próximo é apresentado um vídeo, disponível em https://www.youtube.com/watch?v=uB9k11a-7Vw.</p> <p>Continuação da atividade “Sustentabilidade Alimentar”</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Participativo/ Colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I)</p> <p>Responsável/ Autônomo (C, D, E, F, I)</p> <p>Criativo (A, C, D, H)</p>	- Folha com o desenho iniciado na aula anterior	5 min	Grelhas de observação Respostas das duplas às questões do Guião Exploratório
						15 min	

3.7. Aula 7 – A partilha fraterna dos primeiros cristãos. A última ceia

Na sétima aula pretendeu-se que os alunos conseguissem explicar o significado dos relatos da Última Ceia, sendo esta a Aprendizagem Essencial. Esta Aprendizagem Essencial insere-se no Domínio da “Cultura Cristã e Visão Cristã da Vida”. Para atingir esta aprendizagem essencial, os conteúdos abordados foram: Fraternidade, amor partilhado; A Última Ceia enquanto sinal da entrega de Jesus por amor (Mc 14,12-25).

Acolhimento, diálogo com os alunos e registo do sumário: A aula iniciou-se com o acolhimento aos alunos, cumprimentando-os. Seguidamente foi registado o sumário no quadro: “A partilha fraterna dos primeiros cristãos. A última ceia”.

Exposição do significado da palavra Fraternidade: A docente começou os conteúdos da aula com a apresentação do significado da palavra “Fraternidade” (parentesco entre irmãos; relação de união como aquela que existe entre irmãos; afeto ou carinho entre irmãos; amor ao próximo; convivência amigável entre pessoas, comunidades, etc; relações harmoniosas),³²⁹ bem como falando sobre algumas situações em que se vivencia a fraternidade. No final, a docente afirmou que, tal como acontece atualmente, também os primeiros cristãos vivenciavam essa fraternidade, também eles ajudavam o outro e partilhavam os seus bens, numa atitude de amor ao próximo que é uma demonstração clara de vivência da Fraternidade.

Visualização de um vídeo: foi depois apresentado um vídeo, cujo link aparece seguidamente (<https://www.youtube.com/watch?v=PcTIISOK5NQ>) onde está representado o relato da “Última Ceia”.

Apresentação PowerPoint: projetada com o intuito de explicar o significado dos relatos da Última Ceia. Este PowerPoint iniciou-se com algumas questões introdutórias que fizeram a ligação entre o vídeo e a explicação deste seu significado.

Conclusão da atividade “Sustentabilidade Alimentar”: O tempo restante da aula foi para a conclusão da ilustração, por parte dos alunos, que complementa os slogans sobre o desperdício alimentar. Estes trabalhos foram depois afixados na escola.

³²⁹ *Dicionário da Língua Portuguesa*, 761.



Planificação de Aula

Unidade Letiva: A Partilha do Pão

Aula: nº 7/8

Ano: 7º | Turma: 2
 Data: 03/05/2021
 Tempo previsto: 50'

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Ações/ Estratégias de Ensino orientadas para o Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Recursos	Tempo	Avaliação Formativa
<p>Acolhimento e Sumário</p> <p>SUMÁRIO: A partilha fraterna dos primeiros cristãos.</p>	<p>- Explicar o significado dos relatos da Última Ceia (Port, EV)</p>	<p>· Fraternidade, amor partilhado.</p> <p>· A vida em comum e a partilha dos bens nas comunidades dos primeiros cristãos: Act 2,42-47.</p> <p>· A Última Ceia: sinal da entrega de Jesus por amor: Mc 14,12-25.</p>	<p>Acolhimento</p> <p>Registo do sumário no quadro</p>	<p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)</p>	<p>- Caneta</p> <p>- Quadro</p> <p>- Caderno</p> <p>- Material de Escrita</p>	6 min	Assiduidade e Pontualidade
<p>Cultura Cristã e Visão Cristã da Vida</p>	<p>· Fraternidade, amor partilhado.</p> <p>· A vida em comum e a partilha dos bens nas comunidades dos primeiros cristãos: Act 2,42-47.</p> <p>· A Última Ceia: sinal da entrega de Jesus por amor: Mc 14,12-25.</p>	<p>Exposição do significado da palavra Fraternidade e exploração de algumas situações em que se vivencia a fraternidade. É referido depois que, tal como acontece atualmente, também os primeiros cristãos vivenciavam essa fraternidade, também eles ajudavam o outro e partilhavam os seus bens.</p> <p>Visualização de um vídeo: é depois apresentado um vídeo, onde está representado o relato da “Última Ceia”.</p> <p>Apresentação PowerPoint: projetada para explicar o significado dos relatos da Última Ceia. Este PowerPoint inicia-se com algumas questões introdutórias que fazem a ligação entre o vídeo e a explicação deste seu significado.</p> <p>Conclusão da atividade “Sustentabilidade Alimentar”</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Comunicador (A, B, D, H)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Comunicador (A, B, D, H)</p> <p>Participativo/ Colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I)</p> <p>Responsável/ Autónomo (C, D, E, F, I)</p> <p>Criativo (A, C, D, H)</p>	<p>- Caderno diário</p> <p>- Material de Escrita</p> <p>- Computador</p> <p>- Projetor</p> <p>- Tela</p> <p>- Colunas</p>	<p>10 min</p> <p>3 min</p> <p>8 min</p> <p>23 min</p>	<p>Participação</p> <p>Empenho</p> <p>Atenção</p> <p>Cooperação com os colegas</p> <p>Cumprimento das regras</p> <p>Respeito pelos colegas, pelo professor e pelo que o rodeia</p> <p>Grelhas de observação</p>	

3.8. Aula 8 – O serviço ao próximo: ser pão para os outros

Na oitava aula foram apresentados os conteúdos “Ser pão para os outros” e “A diversidade de carismas no serviço”, mostrando que ser “pão para o outro” implica a doação de si mesmo e a partilha do amor com os mais necessitados, e exibindo alguns exemplos cristãos. Ao trabalhar estes conteúdos, pretendeu-se que os alunos desenvolvessem as seguintes Aprendizagens Essenciais: Descobrir que a partilha dos bens supõe a partilha de si; Assumir a atitude do voluntariado e o valor da solidariedade.

Acolhimento, diálogo com os alunos e registo do sumário: A aula começou com o acolhimento aos alunos, cumprimentando-os e perguntando como correu a semana deles. Seguidamente prosseguimos para o registo do sumário no quadro: “Ser pão para os outros.”.

Atividade “ouvir atentamente”: A professora entregou a cada um dos alunos uma folha com a letra da música “Dar Mais” (cf. anexo IV), mas a letra não estava completa, existindo alguns espaços em branco que os alunos tinham que preencher, descobrindo quais eram as palavras que faltavam. Para descobrir as palavras, a docente colocou a música a dar (disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=OF2zq0rn1ME>), e os alunos tinham que estar atentos à letra para conseguirem ouvir as palavras que faltavam e preencher os espaços.

Mensagem da música “Dar Mais”: Seguidamente, a professora pediu aos alunos que explicassem qual achavam ser a mensagem da música, o que é que a música pretendeu transmitir. No final, a professora referiu que a música fala sobre a partilha, sobre o darmos um pouco de nós ao próximo, e isso é que é ser pão para os outros, é partilhar não só os bens materiais, mas também darmo-nos a nós mesmos, partilhar o amor. A introdução desta música, assim como a música apresentada na aula cinco, pretendia que os alunos aprendessem de forma lúdica, utilizando a música como veículo de transmissão de uma mensagem que deveria ser por eles apreendida. O uso da música é um meio criativo de educar usando a arte, podendo ser uma importante ferramenta pedagógica, uma vez que o seu uso contribui para a concentração e leva ao «desenvolvimento das relações afetivas, psicomotoras, cognitivas e linguísticas».³³⁰

³³⁰Mónica Cristina Caetano e Roberto Kern Gomes, “A Importância Da Música Na Formação Do Ser Humano Em Período Escolar”, *Educação Em Revista* 13, no. 2 (2012): 71–80, 75.

Visualização de um vídeo: A professora colocou um vídeo sobre a partilha, disponível no link seguinte <https://www.youtube.com/watch?v=QISFX4fPcvU>, para mostrar um exemplo de como podemos ser pão para o outro.

Questão “Como podemos ser pão para os outros?”: A docente colocou a questão “como é que cada um de nós pode ser pão para os outros?” para que os alunos refletissem, criando um diálogo vertical e horizontal, onde eles iam dando exemplos de como “ser pão para o outro”. No final, a professora complementou a informação fornecida pelos alunos, reforçando que “ser pão para os outros” pode não ser só através da partilha de bens, mas através da escuta, do acolhimento, do estar disponível, do doar o nosso tempo, do voluntariado, entre outros, e desafia-os a, também eles, serem pão para os outros.

Atividade “O exemplo cristão”: Nesta atividade, foi dado aos alunos um documento com a apresentação de um exemplo cristão de «pão para os outros» (a Cáritas, as Conferências Vicentinas de S. Vivente de Paulo e ou Comunidade Vida e Paz). Estes tinham de analisar o documento para posteriormente apresentar a um colega a obra da organização correspondente. Assim, cada um dos alunos apresentou a sua organização a um colega e ouviu a apresentação do seu colega sobre outra organização. Este tipo de atividade pretende o envolvimento dos alunos de forma ativa no processo de aprendizagem, não sendo eles meros espetadores dos conteúdos a serem apresentados, mas construindo eles próprios o seu conhecimento, através da interação entre pares, com a consequente troca de conhecimentos envolvida. Estas metodologias são também importantes para a aquisição de competências em várias áreas, que um aluno deve ter à saída da escolaridade obrigatória, tais como: raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e bem-estar, saúde e ambiente.³³¹ Para além disso, permitem que o aluno atinja o PASEO, uma vez que são atividades cooperativas de aprendizagem, que são «orientadas para a integração e troca de saberes».³³²

³³¹Cf. Martins, *Perfil do Aluno à Saída Da Escolaridade Obrigatória*, 20.

³³² Martins, 31.



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
FACULDADE DE TEOLOGIA-BRAGA
MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica

PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA



Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches
Ano letivo 2020/2021

Planificação de Aula

Unidade Letiva: A Partilha do Pão

Aula: n.º 8/8

Ano: 7º | Turma: 2
Data: 10/05/2021
Tempo previsto: 50'

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Ações/Estratégias de Ensino orientadas para o Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Recursos	Tempo	Avaliação Formativa
Acolhimento e Sumário	SUMÁRIO: Ser pão para os outros.	Acolhimento Registo do sumário no quadro		Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)	- Caneta - Quadro - Caderno diário - Material de Escrita	6 min	Assiduidade e Pontualidade
Ética e Moral	Descobrir que a partilha dos bens supõe a partilha de si (Port, CD) Assumir a atitude do voluntariado e o valor da solidariedade (Port, CD, EV, ET) · Ser pão para os outros: - a doação de si mesmo - o amor partilhado com os mais necessitados. · O exemplo cristão de «pão para os	Atividade “ouvir atentamente”: A professora entrega a cada um dos alunos uma folha com a letra da música “Dar Mais”, mas a letra não está completa, existem alguns espaços em branco que os alunos terão que preencher, descobrindo quais são as palavras que faltam. Para descobrir as palavras, a docente coloca a música a dar, e os alunos têm que estar atentos à letra para conseguirem ouvir as palavras que faltam e preencher os espaços. Mensagem da música “Dar Mais”: a professora pede a cada um dos alunos que escreva no seu caderno diário qual acha que é a mensagem da música, o que é que a música pretende transmitir a cada um de nós. De seguida, a professora pede que cada um dos alunos revele aquilo que escreveu, apontando no quadro alguns pontos importantes que os alunos possam ter referido. No final a professora refere qual é a mensagem da música.	Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)	Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I) Crítico/ Analítico (A, B, C, D) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I) Comunicador (A, B, D, H)	- Computador com acesso à internet - Colunas - Projetor - Tela - Material de escrita - Caderno diário - Folha com a letra da música “Dar	8 min 7 min	Participação Empenho Atenção Cooperação com os colegas Cumprimento das regras Respeito pelos colegas, pelo professor e pelo que o rodeia

		<p>Visualização de um vídeo: A professora coloca um vídeo sobre a partilha, disponível no link seguinte https://www.youtube.com/watch?v=QISFX4PcvU, para mostrar um exemplo de como podemos ser pão para o outro.</p> <p>A docente coloca a questão “como é que cada um de nós pode ser pão para os outros?” para os alunos refletirem, criando um diálogo vertical e horizontal, onde eles vão dando exemplo de como “ser pão para o outro”. No final, a professora complementa a informação fornecida pelos alunos.</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D)</p> <p>Criativo (A, C, D, H)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, D, E, F, H)</p> <p>Questionador (A, F, I)</p> <p>Comunicador (A, B, D, H)</p>	<p>3 min</p> <p>11 min</p>	<p>mais”, com alguns espaços para preencher</p>	<p>Grelhas de observação</p>
<p>outros»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cáritas; - Conferências Vicentinas de S. Vicente de Paulo; - Comunidade de Vida e Paz. 	<p>Atividade “O exemplo cristão”: é dado aos alunos um documento com a apresentação de um exemplo cristão de «pão para os outros» (a Cáritas, as Conferências Vicentinas de S. Vicente de Paulo e ou Comunidade Vida e Paz). Estes terão de analisar o documento para posteriormente apresentar a um colega a obra da organização correspondente. Assim, cada um dos alunos apresentará a sua organização a um colega e ouvirá a apresentação do seu colega sobre outra organização.</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, I)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I)</p> <p>Comunicador (A, B, D, H)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, I)</p> <p>Participativo/ colaborador (A, B, C, D, E, F, H, I)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, I)</p> <p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D)</p>	<p>15 min</p>			

4. Avaliação da Prática de Ensino Supervisionada

A avaliação é um elemento essencial na construção do percurso de ensino-aprendizagem, pois parte do desenvolvimento do nosso conhecimento e das nossas capacidades surgem em consequência da reflexão que fazemos destes, para que, posteriormente, possamos melhorar as nossas estratégias. Assim, a reflexão sobre as aulas lecionadas aquando da PES, é imprescindível para verificar eventuais falhas ou pontos que poderiam ter decorrido de forma diferente, sendo esta reflexão apresentada, de um modo simplificado, seguidamente.

Na **primeira aula** tudo decorreu como planificado, com as estratégias utilizadas a serem muito bem acolhidas pelos discentes. Os alunos foram muito empenhados e interventivos, mostrando recetividade a todas as atividades propostas e participando de forma muito ativa em todas elas. A parte inicial da aula apelou aos conhecimentos anteriores dos alunos no que diz respeito à alimentação, mostrando articulação com a disciplina de Ciências Naturais nos conteúdos abordados, onde os discentes participaram de um modo assertivo, demonstrando a existência desse conhecimento prévio. A última atividade, o jogo, implicava criatividade por parte dos alunos e estes estiveram à altura, ao realizarem a atividade de uma forma muito motivada, mesmo quando não conheciam o ditado popular, fazendo o desenho deste de um modo muito inteligente, e os restantes acabaram por conseguir acertar na maioria dos casos. Foi uma atividade que se revelou de sucesso, destacando-se de entre as restantes pela vontade com que os alunos a realizaram e pelo interesse em compreender o que significava cada um dos provérbios apresentados, que foram os seguintes: O fruto proibido é o mais apetecido; O que não mata engorda; Peixe não puxa carroça; Pela boca morre o peixe; ter mais olhos que barriga; Deus dá nozes a quem não tem dentes.

O início da **segunda aula** começou de uma forma um pouco desorganizada, pois quando cheguei à sala os alunos ainda estavam de pé a falar uns com os outros e por isso demoraram um pouco mais de tempo a sentar-se nas suas cadeiras e a organizar o seu material. Com a apresentação do que se iria fazer na aula os alunos ficaram logo muito recetivos, principalmente pois já sabiam que iriam usar os telemóveis, uma vez que na aula anterior tive que os avisar para que todos trouxessem o seu telemóvel.

Na atividade inicial os alunos identificaram com facilidade os países a que pertenciam os pratos tradicionais. No entanto, quando lhes foi apresentada a Pirâmide de Dieta Mediterrânea revelaram ter poucos conhecimentos sobre a mesma, apesar de, no

ano anterior terem estudado sobre a mesma na disciplina de CN, e por isso foi necessário despende um pouco mais de tempo para explicar que não se trata apenas de uma imagem que nos diz o que devemos ou não comer, mas da representação de um estilo de vida, uma vez que não nos dá indicações apenas sobre o que comer e em que quantidades.

Quando lhes foi solicitado o uso dos telemóveis para pesquisarem as receitas, todos os discentes ficaram muito entusiasmados com a tarefa proposta, sendo muito pró-ativos e colocando questões muito pertinentes sobre alimentos e refeições que apelam a uma alimentação sustentável e saudável. No entanto, e como a explicitação sobre o modo como devemos interpretar a Pirâmide da Dieta Mediterrânica teve que ser prolongada de modo a que os alunos ficassem a perceber todos os conteúdos, os discentes não conseguiram concluir a tarefa no decorrer da aula.

Assim, esta tarefa, iniciada no decorrer desta aula, seria concluída na aula seguinte, que iria decorrer, como habitualmente, na segunda feira seguinte, dia 25 de janeiro. No entanto, e devido a um agravamento do número de infeções devido à Covid-19, o Governo decretou, após uma reunião de Conselho de Ministros, no dia 21 de janeiro, um novo confinamento geral, com o fecho das escolas e suspensão das atividades letivas durante duas semanas. Após este tempo de suspensão, as aulas voltaram, mas em regime de ensino à distância, modificando os moldes de lecionação, acarretando várias alterações estruturais no processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, e porque o ensino à distância ainda é uma realidade pouco conseguida para alguns alunos, que ainda não dispõem de todas as condições para aceder com qualidade às aulas, foi decidido suspender as aulas referentes à PES até ao retorno do ensino presencial, com o objetivo de não comprometer a participação dos alunos nas nossas aulas, bem como, de não se perder um laço tão importante presente nas aulas presenciais que é a oportunidade de uma relação mais próxima.

Atendendo a que a tarefa não foi concluída na aula, e prevendo (atendendo ao agravamento das medidas de contingência) que o regresso às aulas presenciais poderia demorar algumas semanas, os alunos foram convidados a terminar a tarefa num dos momentos síncronos semanais, enviando depois o resultado da sua pesquisa para posterior elaboração do livro de receitas, convite ao qual grande parte da turma aceitou.

A **terceira aula** decorreu no primeiro dia de regresso às aulas após o confinamento, que coincidiu com o início do 3º período, e por isso os alunos estavam muito entusiasmados por voltar a ver os colegas e por falar com eles, o que fez com que o início da aula fosse aproveitado para acolher os alunos e falar sobre o regresso à escola.

Atendendo a que esta aula decorreu dois meses após a segunda aula, houve a necessidade de fazer um pequeno resumo do que foi falado anteriormente, de modo a avivar a memória dos alunos para dar continuidade aos conteúdos, resumo este que culminou na atividade “A escolha de uma alimentação correta”, para verificar se os alunos conseguiam aplicar os assuntos abordados às escolhas alimentares que fazem diariamente. A atividade correu muito bem, com todos os alunos a participarem e a darem a sua opinião sobre qual o menu que mais se adequava à Dieta Mediterrânica, sendo que a sua maioria respondeu de modo correto e assertivo.

Sendo esta turma constituída por alunos muito dinâmicos, o jogo das pistas foi um momento muito bem recebido pelos discentes, e por isso esta atividade decorreu com normalidade e os alunos demonstraram empenho e interesse na realização da mesma. No final da aula, a ficha de trabalho foi realizada em duplas, tendo os alunos realizado a ficha sem dificuldades, demonstrando os conhecimentos e capacidades adquiridos até ao momento.

Atendendo a que, tal como referido anteriormente, nem todos os alunos apresentaram as melhores condições para estarem presentes nas aulas síncronas, no final desta terceira aula os alunos foram novamente convidados a pesquisar ou escolher uma receita que se enquadrasse na Dieta Mediterrânica, para que esta fosse incluída no livro de receitas.

A **aula quatro** iniciou-se com a entrega da ficha de trabalho e uma pequena discussão dos resultados, que foram muito positivos para todas as duplas. Após a entrega da ficha começamos a abordar os conteúdos associados ao comércio justo, com a apresentação do jogo “O preço certo” que, para os alunos, tornou-se muito engraçado pois fizeram imediatamente a ligação ao programa televisivo com o mesmo nome. Apesar de as respostas de algumas duplas demonstrarem que os alunos ainda não têm noção do valor dos alimentos e do preço que estes apresentam, em média, no mercado, todos acabaram por compreender que o preço no produtor é sempre menor que no supermercado, apesar de não concordarem, pois referiram que são os produtores que têm todo o trabalho e todos os cuidados para que os alimentos consigam chegar até ao consumidor final. Assim, e com esta noção, criou-se um pequeno debate no final do jogo sobre o comércio justo, muito interessante e em que os alunos participaram de um modo muito ativo e empenhado.

Devido ao relevo que os conceitos de comércio justo e especulação acabaram por ter no decorrer da aula, a segunda parte desta, onde falamos sobre as causas da fome,

acabou por ser concluída sem que todas as notícias sobre as causas da fome fossem abordadas. No entanto, e partindo da participação dos alunos sobre este segundo tema, estes apreenderam bem os conteúdos e, mais uma vez, apresentaram o seu ponto de vista de um modo muito empenhado e participativo.

A **aula cinco** iniciou com uma síntese dos conteúdos abordados ao longo das aulas, com os alunos a participarem de forma muito ativa, o que demonstra que estão cada vez mais conhecedores da importância de uma alimentação saudável e sustentável. O apelo a que todos ajudassem a Princesa Lara foi muito bem acolhido por parte dos discentes, com estes a mostrarem interesse por saberem mais sobre a condição física desta menina e alguns a referirem que até já tinham contribuído. Quando foi introduzido o conteúdo “desperdício alimentar”, os alunos foram muito participativos e falaram sobre situações do seu quotidiano em que se verifica, por vezes, o desperdício alimentar, mostrando terem compreendido o significado da expressão.

De seguida, os alunos foram desafiados a conhecer algumas campanhas realizadas em Portugal para sensibilizar para o desperdício alimentar. No que respeita ao vídeo, este foi muito bem recebido por parte dos discentes, que no final o exploraram de modo muito eficiente, e retiraram vários ensinamentos que são essenciais para minimizar o desperdício alimentar. Já no respeitante à música “Acordar”, outra iniciativa realizada em Portugal, foi perceptível que os alunos não a acolheram como desejado. Quando questionados sobre isso, os alunos disseram que não compreenderam a letra, e por isso perderam o interesse ainda no decorrer da música. Esta música, apesar de ser em português, tem algumas partes mais rápidas, e isso aliado ao facto de não ser possível colocar a música num volume mais alto, contribuíram, no meu entender, para que esta estratégia não tivesse o impacto desejado. Deveria ter sido facultada aos alunos a letra da música, de modo a que estes fossem acompanhando ao longo da sua audição.

A atividade “Sustentabilidade alimentar”, que foi complementada nas aulas seguintes, serviu para estimular os alunos para estes darem a conhecer a importância de minimizar o desperdício alimentar a toda a comunidade educativa. A maioria dos alunos começou o trabalho, mas alguns já não o iniciaram, uma vez que estes começaram a ficar um pouco agitados, dado que iriam ter teste de matemática no tempo seguinte.

A utilização dos telemóveis na **aula seis** motivou muito os alunos para a pesquisa dos conteúdos necessários, e por isso a aula decorreu de forma muito organizada. No final da atividade de pesquisa, aquando da exploração dos conteúdos pesquisados, os alunos responderam sempre que solicitados e de modo correto, o que demonstra que o uso do

telemóvel para aquisição de informação pode ser uma ferramenta eficaz usada na sala de aula. O vídeo apresentado fez com que os alunos compreendessem que ajudar o próximo é muito mais simples do que pensamos por vezes, e que podemos fazê-lo com pequenas atitudes. No restante tempo da aula os alunos continuaram a atividade sobre a sustentabilidade alimentar que depois foi afixada na escola.

A **sétima aula** começou com os alunos a explicarem o que significava para eles a fraternidade, e logo nesse ponto se percebeu que estes não tinham percepção do significado da palavra, apesar de este tema já ter sido introduzido em anos anteriores. Depois de explicado o significado da palavra e da apresentação das imagens que mostravam alguns exemplos de fraternidade, os alunos falaram um pouco de como a turma, enquanto grupo, tem atitudes que vão um pouco contra esta vivência em fraternidade, e que, por isso, é necessário que haja uma mudança de atitude por parte deles. Esta partilha foi muito importante, uma vez que serviu, não só para eles associarem o conceito às suas vivências pessoais, mas também para que crescesse nos alunos esta noção da importância de educar para os valores. A aula prosseguiu depois com a exploração da vivência da fraternidade por parte dos primeiros cristãos, a partir de uma apresentação PowerPoint que culminou com um vídeo que retratava a última ceia, onde os alunos se mostraram atentos e empenhados na aquisição de novo conhecimento. Após a visualização do vídeo foram realizadas algumas questões sobre o mesmo, às quais os alunos responderam, na sua maioria, de forma correta, o que demonstrou a sua atenção aos conteúdos.

A última parte da aula serviu para os alunos concluírem a atividade sobre a sustentabilidade alimentar, com posterior recolha das ilustrações por parte da docente, para que depois os pudesse afixar na escola.

Na **aula número oito**, os alunos estavam muito calmos e por isso todas as atividades decorreram de forma muito ordeira e tranquila, o que permitiu que no final da aula tivéssemos um bocado de tempo para refletir sobre todo o processo que fizemos ao longo das aulas e sobre o que os alunos aprenderam acerca do desperdício e da sustentabilidade alimentar. Na primeira atividade, os alunos gostaram muito de ter que perceber quais as palavras que faltavam na letra da música, e, mesmo durante a audição da música foram discutindo, sempre de forma tranquila, sobre as palavras, bem como sobre a mensagem da música, o que fez com que, após análise da letra em conjunto, vários alunos quisessem abordar a importância da mensagem que transparecia nessa letra.

Para alguns alunos, o vídeo apresentado não era novo, mas mesmo assim no final da sua visualização houve espaço para a partilha de ideias, até porque nesta turma é

comum a partilha de lanche entre alguns elementos, e isso serviu também para o diálogo sobre o que podemos fazer para ser pão para o outro.

A última parte da aula foi de trabalho mais autónomo, com os alunos a explorarem, em duplas, alguns exemplos cristãos, partindo dos dados fornecidos por mim. Os alunos mostraram-se motivados e interessados em serem eles a transmitir o conhecimento e as informações para os seus colegas de carteira.

Em todas as aulas da PES, tentei abordar todos os novos conteúdos com uma linguagem clara e fui questionando sempre os alunos sobre as suas dúvidas. A relação com os discentes foi de proximidade, referindo-me a cada um deles pelo seu nome próprio e utilizando o reforço positivo sempre que os discentes participavam na sala de aula. Os alunos demonstraram sempre uma postura muito correta, e apresentaram-se motivados para o tema e curiosos para saber mais sobre os conteúdos abordados. Participaram de forma muito ativa, o que foi muito importante para o bom funcionamento das aulas, uma vez que muitas das atividades requeriam a participação destes.

Ao longo das aulas da UL, privilegiei uma avaliação formativa através da observação direta, que versava sobre a assiduidade, pontualidade, relação com os pares e com a docente, comportamento na sala de aula e participação nas atividades. Para além disso, foram realizadas duas atividades, a Ficha de Trabalho e o Guião Exploratório, que tiveram como objetivo a perceção dos conhecimentos adquiridos pelos alunos ao longo da lecionação, permitindo-me compreender em que medida os conteúdos foram adquiridos ou não, de modo a conseguir tomar a decisão de ajustar o processo de ensino-aprendizagem atendendo às necessidades da turma.

A gestão do tempo ao longo de todas as aulas foi feita de modo a ajustar as planificações, sempre que necessário, sendo que todas as planificações foram cumpridas, à exceção da aula 2, cuja conclusão da atividade por parte dos alunos foi feita posteriormente no contexto de ensino à distância.

As metodologias apresentadas nas várias aulas foram construídas tendo em conta os interesses dos alunos, no sentido de os incentivar para as aulas e para o processo de ensino-aprendizagem. A aplicação dos vídeos, sempre relacionados com os conteúdos programáticos, tinha como objetivo tornar a compreensão dos conceitos mais apelativa para os alunos, permitindo um melhor acompanhamento, uma vez que as imagens muitas vezes são um bom complemento para os conceitos teóricos. Os vídeos têm a capacidade de motivar os alunos e de os envolver no processo de aprendizagem onde o seu conhecimento está a ser trabalhado e alargado sem que ele se dê conta que está envolvido

no processo de aprendizagem. A utilização de vídeos na sala de aula pode ainda proporcionar uma aprendizagem significativa nos alunos ao reconhecerem no vídeo situações do seu quotidiano.

Ao longo de várias aulas foram também introduzidos jogos didáticos para cativar os alunos, uma vez que os jogos têm a particularidade de proporcionar diversas aprendizagens, mas apresentando o aspeto lúdico, o que os distingue de outros materiais didáticos. A utilização de jogos didáticos permite que os alunos adquiram uma das competências essenciais ao seu desenvolvimento, dado que são atividades onde é necessário estabelecer regras e cumpri-las. Para Simão de Miranda, o jogo didático permite atingir vários objetivos, relacionados com a cognição (desenvolvimento da inteligência e da personalidade, fundamentais para a construção de conhecimentos); afeição (desenvolvimento da sensibilidade e da estima e atuação no sentido de estreitar laços de amizade e afetividade); socialização (simulação de vida em grupo); motivação (envolvimento da ação, do desafio e mobilização da curiosidade) e criatividade.³³³

Várias atividades propostas durante as aulas tinham como indicação serem concluídas a pares. Inicialmente a ideia seria as atividades serem feitas através de grupos maiores, mas as contingências devido à pandemia não o permitiram, apenas podendo acontecer trabalho a pares, onde os alunos não mudavam de sítio. A escolha pelo trabalho em grupo (neste caso a pares) teve por principal objetivo promover a cooperação, interação e trabalho entre os pares, impulsionando a participação de todos e o respeito pela opinião do outro, características essenciais que o aluno deve adquirir ao longo do ensino obrigatório. De acordo com o PASEO, pretende-se que o aluno «conheça e respeite os princípios fundamentais da sociedade democrática e os direitos, garantias e liberdades em que esta assenta»,³³⁴ e com o trabalho em grupo os discentes aprendem a respeitar, saber escutar o outro e a reconhecer as ideias dos outros como válidas, mesmo que estas não estejam de acordo com as suas.

Assim, a opção pelas estratégias a usar teve por base a caracterização da turma e de cada um dos alunos nela inseridos, bem como o estudo presente no Projeto Educativo do Agrupamento, tentando variar ao máximo as metodologias utilizadas e usando propostas que fossem ao encontro do que os alunos pediam no Projeto Educativo. Contudo, algumas estratégias foram planeadas mas não foi possível realizar as mesmas,

³³³Cf. Simão De Miranda, “No Fascínio Do Jogo, a Alegria de Aprender”, *Linhas Críticas* 8, no. 14 (2002): 21–34, <https://doi.org/10.26512/lc.v8i14.2989>.

³³⁴ Martins, *Perfil Do Aluno à Saída Da Escolaridade Obrigatória*, 15.

devido ao ano atípico em que o estágio decorreu por causa da pandemia. Assim, algumas estratégias tiveram que ser excluídas, uma vez que o Plano de contingência do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches³³⁵ não permitia determinados comportamentos para resguardar a nossa saúde, tais como:

- Entre os alunos não é possível a troca de canetas ou de qualquer outro material escolar
- Eventos desportivos, culturais ou outros que envolvam elevado número de participantes ou a entrada de pessoas que não pertencem à comunidade educativa, bem como a saída de elementos desta comunidade para participar em eventos exteriores estão suspensas temporariamente até novas indicações.
- Visitas de estudo/programas de mobilidade ou outras atividades similares estão suspensas temporariamente até novas indicações
- Em sala de aula, os alunos devem sentar-se sempre nas mesmas secretárias, estando as cadeiras identificadas com o nome do aluno
- Pessoas externas ao processo educativo (p. ex. fornecedores) só devem entrar no recinto escolar quando tal for imprescindível, quando devidamente autorizadas e acompanhadas

Assim, atividades que implicassem a circulação na escola por diferentes espaços poderiam levar a um aumento dos contactos entre alunos e restante comunidade educativa e foram por isso desaconselhadas, tal como a entrada de pessoas externas na escola e a saída dos alunos da escola para visitas de estudo.

Um exemplo de uma atividade que eu gostaria de realizar com os alunos seria um Projeto - *Redução das Sobras Alimentares na Escola* -, com o objetivo de sensibilizar os alunos para a problemática das sobras alimentares a nível global e o seu custo ambiental e, com isso, promover a redução de sobras alimentares na escola. Neste projeto, em primeiro lugar os alunos iriam à cantina após o almoço para verificar a quantidade de comida que sobrou (a que não chegou a ir para os pratos e aquela que foi deitada ao lixo). Depois disso, os alunos aproveitavam as estratégias que foram faladas na aula 5 sobre como minimizar o desperdício, bem como os trabalhos de sensibilização realizados (ilustrações, spots publicitários, slogans, ...) e iam implementá-los, associando-os aos

³³⁵ Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches, *Plano de Contingência Interno da Escola Básica Dr. Francisco Sanches*, 2020.

dados recolhidos na visita à cantina, de modo a alertar os colegas de escola para a problemática do desperdício alimentar e tentar mudar comportamentos que levem a este desperdício, numa tentativa de tornar a escola mais sustentável. Ao fim de alguns dias iriam novamente analisar as sobras existentes na cantina, para verificarem a eficácia do projeto.

Um outro acrescento que poderia ter sido feito à planificação seria, no final da aula 6, sensibilizar os alunos a participarem numa Campanha do Banco Alimentar como voluntários, beneficiando da campanha que é habitualmente realizada no último fim de semana de maio. No entanto, e mais uma vez devido à pandemia, todas as campanhas do Banco Alimentar têm sido dinamizadas exclusivamente online, onde o voluntariado não se verifica, uma vez que não existe a recolha de alimentos nos Mercados para posterior triagem e distribuição pelas famílias carenciadas.

Por fim, no final da Unidade Letiva, os alunos seriam convidados a participar numa Visita de Estudo a um Mercado local próximo da escola, de modo a promover a aquisição de produtos frescos, locais e da época (tal como é referido na Dieta Mediterrânica) e a sensibilizar para a compra em Mercados tradicionais e Mercados de pequenos produtores. Nessa visita de estudo, os alunos iriam escolher alguns alimentos para investigarem um pouco sobre eles, perguntando aos comerciantes qual o local de origem do produto e qual a época ideal para o seu consumo. Iriam também desenvolver uma lista de estratégias a implementar no momento da compra que permitissem contribuir para a sustentabilidade ambiental.

CONCLUSÃO

Aprender é um dos maiores prazeres da vida, muitas vezes apenas apreciado pelos poucos que têm a capacidade de perceber a importância e preciosidade deste ato. Cabe aos professores inculcar o gosto pela aprendizagem nos alunos, de modo a que eles tenham cada vez mais vontade e gosto de aprender. No entanto, a arte de ensinar não se resume apenas à transmissão da informação, bem como aprender é muito mais do que absorver o que foi ensinado. Ao ensinar, devemos transmitir saberes, mas também competências para que o aluno saiba aplicar esses conhecimentos no seu quotidiano, de modo a que o aluno adquira uma educação integral, que alcance todas as suas dimensões. Nesse sentido, educar para a sustentabilidade é imprescindível, pois isso permitirá que a Terra regenere e se atinja o equilíbrio dinâmico característico dos ecossistemas, promovendo uma vivência harmoniosa com o nosso planeta e todos os seres vivos nele existentes, características da ecologia integral.

De modo a contribuir para a sustentabilidade do nosso planeta, é necessária uma mudança de comportamento no que à alimentação diz respeito, tanto ao nível das escolhas alimentares (que implica uma atenção às quantidades de alimentos e aos alimentos consumidos, procurando sempre alimentos que tenham menor impacto no ambiente), mas também ao nível do embalamento dos mesmos, procurando sempre adquirir alimentos com o menor embalamento possível e/ou cujo embalamento é feito com materiais sustentáveis.

As mudanças de comportamento são conseguidas através da consciencialização para a importância destas mudanças, tanto para cada um de nós, como para o planeta e todos os seres vivos que nele habitam. No entanto, viver a liberdade em prol do bem comum não é um processo fácil pois implica que procuremos o bem do outro como se fosse o nosso, e, atualmente, vivemos numa sociedade ainda muito centrada no bem pessoal. Mas é aqui que a mensagem e o agir cristão, presentes na disciplina de EMRC, podem ser uma solução para a uma mudança de paradigma. Assim, é essencial a abordagem em contexto escolar, na disciplina de EMRC, de temáticas com impacto ecológico, como é o caso do desperdício alimentar.

A experiência da PES foi muito importante para o desenvolvimento das minhas capacidades enquanto docente, pois permitiu-me enriquecer conhecimentos e partilhar experiências, sendo assim essencial para o meu futuro enquanto professora. No entanto, e tendo em conta o contexto pandémico presente ao longo deste ano, algumas limitações

impostas pelo mesmo impediram a troca plena de experiências, uma vez que não nos foi permitida assistência nas aulas dos nossos colegas de estágio, o que seria uma mais-valia para a partilha de informações e vivências. Apesar disso, todos os esforços foram feitos no sentido de minimizar os constrangimentos produzidos pelas restrições associadas à pandemia, o que permitiu que a PES decorresse na escola e em contacto com os alunos, que são essenciais para o nosso desenvolvimento enquanto docentes.

BIBLIOGRAFIA

Bíblia Sagrada. Fátima: Difusora Bíblica, 2010 Missionários Capuchinhos.

Magistério da Igreja

Catecismo da Igreja Católica. Coimbra: Gráfica de Coimbra, 1993.

Concílio Ecuménico Vaticano II. «Constituição Pastoral *Gaudium et Spes* Sobre a Igreja no Mundo Atual», 1965. Acedido a 7 de janeiro de 2021.

http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_po.html.

Congregação para a Educação Católica. «As Pessoas Consagradas e a sua Missão na Escola», 2002. Acedido a 30 de janeiro de 2021.

http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccatheduc/documents/rc_con_ccatheduc_doc_20021028_consecrated-persons_po.html.

Papa Bento XVI. «Carta Encíclica *Caritas in Veritate* do Sumo Pontífice Bento XVI aos Bispos aos Presbíteros e Diáconos às Pessoas Consagradas aos Fiéis Leigos e a Todos os Homens de Boa Vontade sobre o Desenvolvimento Humano Integral na Caridade e na Verdade», 2009. Acedido a 10 de janeiro de 2021.

https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pt/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20090629_caritas-in-veritate.html

———. «Mensagem de Sua Santidade Bento XVI para a Celebração do Dia Mundial da Paz», 2007. Acedido a 21 de dezembro de 2020.

https://www.vatican.va/content/benedict-vi/pt/messages/peace/documents/hf_ben-xvi_mes_20061208_xl-world-day-peace.html.

———. «Mensagem do Papa Bento XVI para o XXX Dia Mundial da Alimentação», 2011. Acedido a 27 de novembro de 2020. http://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pt/messages/food/documents/hf_ben-xvi_mes_20111017_world-food-day-2011.html.

Papa Francisco. «Carta Encíclica *Fratelli Tutti* do Padre Francisco Sobre a Fraternidade e a Amizade Social», 2020. Acedido a 5 de dezembro de 2020.

https://www.vatican.va/content/francesco/pt/encyclicals/documents/papa-francesco_20201003_enciclica-fratelli-tutti.html

- . «Carta Encíclica *Laudato Si'* do Santo Padre Francisco Sobre o Cuidado da Casa Comum», 2015. Acedido a 28 de dezembro de 2020.
https://www.vatican.va/content/francesco/pt/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html
- . «Catequeses “Curar o Mundo”: 7. Cuidado da Casa Comum e atitude contemplativa», 2020. Acedido a 30 de janeiro de 2020.
http://www.vatican.va/content/francesco/pt/audiences/2020/documents/papa-francesco_20200916_udienza-generale.html.
- . «Discurso do Papa Francisco aos participantes na plenária da congregação para a educação católica», 2020. Acedido a 18 de janeiro de 2021.
http://www.vatican.va/content/francesco/pt/speeches/2017/february/documents/papa-francesco_20170209_plenaria-educazione-cattolica.html.
- . «Exortação Apostólica Pós-Sinodal *Querida Amazonia* do Santo Padre Francisco ao Povo de Deus e a todas as pessoas de boa vontade», 2020. Acedido a 23 de janeiro de 2021.
http://www.vatican.va/content/francesco/pt/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20200202_querida-amazonia.html.
- . «Humana communitas - Carta do Papa Francisco ao Presidente da Pontifícia Academia para a vida por ocasião do XXV aniversário de fundação», 2019. Acedido a 28 de janeiro de 2021.
http://www.vatican.va/content/francesco/pt/letters/2019/documents/papa-francesco_20190106_lettera-accademia-vita.html.
- . «Mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial da Alimentação 2014», 2014. Acedido a 27 de novembro de 2020.
http://w2.vatican.va/content/francesco/pt/messages/food/documents/papa-francesco_20141016_messaggio-giornata-alimentazione.html.
- . «Mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial da Alimentação de 2019», 2019. Acedido a 27 de novembro de 2020.
http://w2.vatican.va/content/francesco/pt/messages/food/documents/papa-francesco_20191016_messaggio-giornata-alimentazione.html.
- . «Mensagem do Santo Padre Francisco Para a Celebração do Dia Mundial da Paz, 1º de janeiro de 2019 “A Boa Política está ao serviço da Paz”», 2018. Acedido a 23 de dezembro de 2020.
<http://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/peace/documents/papa->

- francesco_20181208_messaggio-52giornatamondiale-pace2019.html.
- . «Mensagem do Santo Padre Francisco Para a Celebração do 54º Dia Mundial da Paz, 1º de janeiro de 2021 “A Cultura do Cuidado como percurso da Paz”», 2020. Acedido a 28 de janeiro de 2021.
http://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/peace/documents/papa-francesco_20201208_messaggio-54giornatamondiale-pace2021.html.
- . «Mensagem *Urbi et Orbi* do Papa Francisco -Natal de 2020», 2020. Acedido a 13 de janeiro de 2021.
http://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/urbi/documents/papa-francesco_20201225_urbi-et-orbi-natale.html.
- Papa João Paulo II. «Carta Encíclica *Evangelium Vitae* do Sumo Pontífice João Paulo II aos Bispos aos Presbíteros e Diáconos aos Religiosos e Religiosas aos Fiéis Leigos e a Todas as Pessoas de Boa Vontade Sobre o Valor e a Inviolabilidade da Vida Humana», 1995. Acedido a 27 de dezembro de 2020.
https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_25031995_evangelium-vitae.html.
- . «Carta Encíclica *Sollicitudo Rei Socialis* do Sumo Pontífice João Paulo II pelo vigésimo aniversário da Encíclica *Populorum Progressio*», 1987. Acedido a 24 de janeiro de 2021. http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_30121987_sollicitudo-rei-socialis.html.
- . «Mensagem do Papa João Paulo II para o III Dia Mundial da Alimentação», 1983. Acedido a 27 de novembro de 2020. http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/messages/food/documents/hf_jp-ii_mes_12101983_iii-world-food-day.html.
- Papa João XXIII. «Carta Encíclica *Mater et Magistra* De Sua Santidade JOÃO XXIII aos Veneráveis Irmãos Patriarcas, Primazes, arcebispos, Bispos, e outros ordinários do lugar, em Paz e Comunhão com a Sé Apostólica, bem como a todo o Clero e Fiéis do Orbe Católico - Sobre a r», 1961. Acedido a 24 de janeiro de 2021.
http://www.vatican.va/content/john-xxiii/pt/encyclicals/documents/hf_j-xxiii_enc_15051961_mater.html.
- Papa Paulo VI. «Declaração *Gravissimum Educationis* Sobre a Educação Cristã», 1965. Acedido a 22 de dezembro de 2020.
http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_decl_19651028_gravissimum-educationis_po.html.

Pontifical Academy for life. «Humana Communitas In The Age of Pandemic: Untimely Meditations On Life's Rebirth», 2020. Acedido a 23 de dezembro.

http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_academies/acdlife/documents/rc_pont-acd_life_doc_20200722_humanacomunitas-erapandemia_en.html.

Pontificio Conselho da Justiça e da Paz. «Compêndio da Doutrina Social da Igreja», 2004. Acedido a 19 de dezembro de 2020.

https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/justpeace/documents/rc_pc_justpeace_doc_20060526_compendio-dott-soc_po.html#SECRETARIA DE ESTADO.

Legislação

Assembleia da Republica. «Lei de Bases do Sistema Educativo». Em *Diário da República n.º 237/1986, Série I de 14 de outubro de 1986*.

Educação. «Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho». Em *Diário da República n.º 129/2018, Série I, de 6 de julho de 2018*.

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/dl_54_2018.pdf.

———. «Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho». Em *Diário da República n.º 129/2018, Série I de 6 de julho de 2018*.

Ministério da Educação e Ciência. «Decreto-Lei n.º 94/2011 de 3 de agosto». Em *Diário da República n.º 148/2011, Série I de 3 de agosto de 2011*.

———. «Decreto-Lei n.º 70/2013 de 23 de maio». Em *Diário da República n.º 99/2013, 1.ª série de 23 de maio de 2013*.

Bibliografia geral

Dicionário da Língua Portuguesa. Porto: Porto Editora, 2011.

Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches. *Plano de Contingência Interno da Escola Básica Dr. Francisco Sanches*, 2020.

———. *Projeto Educativo 2018-2022*. Braga, 2019.

ASAE. «Riscos Químicos: Principal Legislação». Acedido a 27 de fevereiro de 2021.
<https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/riscos-quimicos/haps/principal-legislacao.aspx>.

Associação Portuguesa de Educação Ambiental. «Carta da Terra». Acedido 3 de janeiro

- de 2021. <https://aspea.org/index.php/pt/o-que-fazemos/redes/carta-da-terra>.
- Associação Portuguesa de Nutrição. *Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar*. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2017.
- . *Sustentabilizar o Futuro através da Alimentação - Projeto de Educação para a sustentabilidade alimentar*. Santillana, 2019.
- Baptista, Pedro, Inês Campos, Iva Pires, e Sofia Vaz. *Do Campo ao Garfo - Desperdício Alimentar em Portugal*. Lisboa: Cestras, 2012.
- Boff, Leonardo. *Ecologia, mundialização, espiritualidade: a emergência de um novo paradigma*. Editora Atica, 1993.
- . *Ecologia: Grito da terra grito dos pobres*. Editora Sextante, 2004.
- . *Saber Cuidar: Ética do Humano - compaixão pela Terra*. 11ª Edição. Editora Vozes, 2004.
- . *Sustentabilidade: O que é - O que não é*. 3ª Edição. Editora Vozes, 2014.
- Caetano, Mónica Cristina, e Roberto Kern Gomes. «A importância da música na Formação do ser Humano em período escolar». *Educação em Revista* 13, n. 2 (2012): 71–80.
- Câmara, Ana Cristina, António Proença, Francisco Teixeira, Helena Freitas, Helena Isabel Gil, Isaura Vieira, Joaquim Ramos Pinto, et al. *Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*. Ministério da Educação, 2018.
- Leia a Carta da Terra. «Carta da Terra». Acedido 3 de janeiro de 2021. <https://cartadaterrainternacional.org/leia-a-carta-da-terra/a-carta-da-terra/>.
- Carvalho, Álvaro, Carla Matos, Cláudia Minderico, Conceição Tavares de Almeida, Elisabete Abrantes, Elsa Alexandre Mota, Emília Nunes, et al. *Referencial de Educação para a Saúde*. Ministério da Educação - Direção-Geral da Saúde, 2017.
- Carvalho, Cristina Sá. «Pressupostos epistemológicos e pedagógicos no desenvolvimento curricular em Educação Moral e Religiosa Católica, edição 2014». *Pastoral Catequética* 31/32, 2015.
- Cervi, Jacson Roberto, e Noli Hahn. «O Cuidado e a Ecologia Integral». *Direitos Culturais* 12, n. 27 (2017): 149–72.
- Comissão Europeia. *O Guia do Consumo*, 2014. https://ec.europa.eu/environment/generationawake/pdf/generationawake-consumption-guide_pt.pdf.
- Conferência Episcopal Portuguesa. «Crise de Sociedade, Crise de Civilização», 2001.

- Acedido a 24 de janeiro de 2021. <http://www.conferenciaepiscopal.pt/v1/crise-de-sociedade-crise-de-civilizacao/>.
- . «Educação Moral e Religiosa Católica: um valioso contributo para a formação da personalidade». *Revista Pastoral Catequética* 5 (2006): 7–16.
- Cordeiro, António, Fernando Moita, José Luis Dias, e Margarida Portugal. *Quero Descobrir! Manual do Aluno de EMRC do 8º ano do Ensino básico*. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015.
- . *Quero Saber! Manual do Aluno de EMRC - 7º Ano do Ensino Básico*. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015.
- Correia, Marisa, e Elisabete Linhares. «Sensibilizar para o Desperdício Alimentar: Um projeto de Educação para a Cidadania». *Revista da UI_IPSantarém* 4, n. 2 (2016): 54–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.25746/ruiips.v4.i2.9920>.
- Dias, António, Fernanda Santos, Ilda Figueiredo, João Santos, Nelson Carreto, Rosália Silva, e Sónia Passos. *Referencial de Educação do Consumidor*. Ministério da Educação, 2019.
- Direção-Geral de Educação. «Aprendizagens Essenciais». Acedido 4 de janeiro de 2021. <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>.
- . «Educação para a Cidadania - Linhas Orientadoras». Acedido a 13 de fevereiro de 2021. <http://dge.mec.pt/educacao-para-cidadania-linhas-orientadoras-0>.
- Domingues, Helena Vaz, e José Augusto Batista. *Biologia e Geologia 10 - Preparar os testes*. Lisboa: Texto Editores, 2011.
- Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (FCSH) - Universidade Nova de Lisboa. «PERDA». Acedido 26 de janeiro de 2021. <http://ecologiahumanafcsh.weebly.com/perda.html>.
- FAO. «Food wastage footprint - Impacts on natural resources», 2013. <http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>.
- . «SAVE FOOD: Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction. Definitional framework of food loss». Rome, 2014. http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/save-food/PDF/FLW_Definition_and_Scope_2014.pdf.
- . *Toolkit: Reducing the food wastage footprint*. Germany: FAO, 2013. <http://www.fao.org/3/i3342e/i3342e.pdf>.
- Ferraz, Chrystiano Gomes, e Maria Teresa De Freitas Cardoso. «A Cultura do Encontro como chave de leitura da Carta Encíclica Laudato Si' do Papa Francisco». *Revista*

- Caminhos - Revista de Ciências da Religião* 18, n. 2 (2020): 415–34.
<https://doi.org/10.18224/cam.v18i2.7801>.
- Ferreira, António Jorge Pires, e Luís Manuel Pereira da Silva. *Unidade Letiva 3 - Ética e Economia Manual do Aluno de Educação Moral e Religiosa Católica do Ensino Secundário*. Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015.
- Freire, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 25ª Edição. Paz e Terra, 2002.
- Galli, Alessandro, Sara Moreno Pires, Katsunori Iha, Armando Abrunhosa Alves, David Lin, Maria Serena Mancini, e Filipe Teles. «Sustainable food transition in Portugal: Assessing the Footprint of dietary choices and gaps in national and local food policies». *Science of the Total Environment* 749 (2020): 1–15.
<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.141307>.
- Gonçalves, Alonso S. «A Ecopedagogia do Cuidado em Leonardo Boff». *Protestantismo em Revista* 39, n. 1 (2015): 49–58.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22351/nepp.v39i0.2400>.
- Governo de Portugal. *Prevenir Desperdício Alimentar - Um compromisso de todos*. Lisboa: Governo de Portugal, 2014.
- Itália, Oxfam. *Dossiê Sobre as perdas e o Desperdício Alimentar*. Associação in Loco, 2017.
- Leite, Teresa. *Planeamento e Conceção da Acção de Ensinar*. Universidade de Aveiro, 2017.
- Martins, Guilherme d'Oliveira. *Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação, 2017.
- Miranda, Simão de. «No Fascínio do jogo, a alegria de aprender». *Linhas Críticas* 8, n. 14 (2002): 21–34. <https://doi.org/10.26512/lc.v8i14.2989>.
- «Objetivos do Desenvolvimento Sustentável». Acedido 26 de fevereiro de 2021.
<https://www.ods.pt/>.
- Pacheco, José Augusto. *Currículo: teoria e Práxis*. 2ª Edição. Porto: Porto Editora, 2001.
- «Padrões alimentares dos portugueses são insustentáveis», 2020. Acedido a 26 de fevereiro de 2021. <https://www.ua.pt/pt/noticias/9/64704>.
- Papa Francisco. «Global Compact on Education». Mensagem do Santo Padre para o lançamento do Pacto Educativo, 2019. Acedido a 16 de janeiro de 2021.
<https://www.educationglobalcompact.org/it/invito-di-papa-francesco/>.

- Parlamento Europeu. «Proposta de Resolução do Parlamento Europeu - Como evitar o desperdício de alimentos: estratégias para melhorar a eficiência da cadeia alimentar na UE», 2011. Acedido a 26 de janeiro de 2021.
https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-7-2011-0430_PT.html#title2.
- Pinho, José Eduardo Borges de. «A leitura dos sinais dos tempos e suas implicações na vida da Igreja». *Didaskalia. Revista da Faculdade de Teologia de Lisboa* 42, n. 1 (2011): 151–71. <http://hdl.handle.net/10400.14/10166>.
- Rubens, Pedro. «Tudo que é humano ressoa no coração da fé : discernir a missão universitária à luz dos sinais dos tempos». *Horizonte* 13, n. 40 (2015): 2115–36. DOI –10.5752/P.2175-5841.2015v13n40p2115.
- Salsa, José, Orlando Guimarães, e Rui Cunha. *CienTIC - Ciências Naturais 8º ano*. Porto Editora, 2019.
- Santa Sé. «In Cammino Per La Cura Della Casa Comune - A cinque anni dalla Laudato Si'». Libreria Editrice Vaticana, 2020. Acedido a 23 de janeiro de 2021.
https://www.snpambiente.it/wp-content/uploads/2020/06/doc-inter-dicasteriale-In-cammino-per-la-cura-della-Casa-Comune_2020.pdf.
- Secretariado Nacional da Educação Cristã. *Programa de Educação Moral e Religiosa Católica*. Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2014.
- Suess, Paulo. *Dicionário da Laudato Si: sobriedade feliz. 50 palavras-chave para uma leitura pastoral “sobre o cuidado da casa comum” do Papa Francisco*. São Paulo: Paulus, 2017.
- Teixeira, Diana, Diogo Pestana, Conceição Calhau, e Pedro Graça. *Linhas de Orientação sobre Contaminantes de Alimentos*. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde, 2015.
- Torres, António, Ilda Luísa Figueiredo, Jorge Cardoso, Luísa Teotónio Pereira, Maria José Neves, e Rosália Silva. *Referencial de Educação para o Desenvolvimento*. Vol. 53. Ministério da Educação, 2016.
- Urbano, Elisa, Mónica Pires, e Sérgio Martins. *Estou Contigo! Manual do 6º ano de Educação Moral e Religiosa Católica*. Lisboa: Secretariado Nacional da Educação Cristã, 2015.
- Varanda, Isabel. «Da preocupação ecológica como retorno ao Deus Criador». *Theologica* 38, n. 2 (2003): 287–306.
- . «Extra Naturam Nulla Salus?: O drama e a esperança da criação e da religião na era do Antropoceno». *Atualidade Teológica* 24, n. 64 (2020): 21–42.

- <https://doi.org/10.17771/pucrio.ateo.47833>.
- Vaz, Armindo dos Santos. «Ecologia e Criação à luz de Génesis 1». *Bíblica* 49, n. 284 (2003): 35–40. <https://www.revistabiblica.org/arquivo/284/index-h5.html#page=40>.
- . «Narrativa da criação: Mito e contemplação». *Humanística e Teolgia* 33, n. 2 (2012): 157–72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.34632/humanisticaeteologia.2012.8719>.
- . «No princípio da Bíblia está o mito : a espiritualidade dos mitos de criação». *Didaskalia* 37, n. 1 (2007): 45–73.
<https://doi.org/https://doi.org/10.34632/didaskalia.2007.37.1>.
- . «Origem da terra segundo a Bíblia – Mito e fé». *Bíblica* 50, n. 290 (2004).
<https://www.revistabiblica.org/arquivo/290/index-h5.html#page=38>.
- «Vencedores do “Slogan - Dia Mundial da Alimentação 2020”». Acedido 14 de abril de 2021. https://www.municipio-portodemos.pt/pages/1291?news_id=1451.
- Villaseñor, Rafael Lopez. «Elementos para uma leitura dos sinais dos tempos». Em *Cadernos do Centro de Estudos Missionários Latino-Americano*, 2:27–44, 2015.
<https://centro-documentazione.saveriani.org/images/archivio/cemla/4472.pdf>.

ANEXOS

Anexo I - Questionário de Caracterização da Turma

Nome: _____ Idade _____

Bom dia. Como sabem vou estagiar na vossa turma neste ano letivo, e por isso gostava de vos conhecer um bocado melhor, para conseguir tornar as aulas mais cativantes e abordar da melhor forma o tema “A partilha do Pão”. Assim, peço que respondam com calma às questões que vos coloco seguidamente.

1. O que queres ser quando fores grande?

2. O que gostarias de fazer nas aulas de EMRC?

3. Como ocupas os tempos livres?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> No computador | <input type="checkbox"/> A ler |
| <input type="checkbox"/> A ver televisão | <input type="checkbox"/> A brincar |
| <input type="checkbox"/> A praticar alguma atividade física | <input type="checkbox"/> Outro. Qual? _____ |

4. Qual é a tua comida preferida? _____

5. E a comida que menos gostas? _____

6. Onde almoças durante a semana?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Em casa | <input type="checkbox"/> Na escola |
| <input type="checkbox"/> Nos avós | <input type="checkbox"/> Outro. Qual? _____ |

7. O que fazes quando a comida não te agrada muito?

8. Normalmente sobram muitos alimentos no teu prato?

- | | |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Não. | <input type="checkbox"/> Sim. Porquê? _____ |
|-------------------------------|---|

9. Deitaste algum alimento/comida fora ontem?

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Não. | <input type="checkbox"/> Sim |
|-------------------------------|------------------------------|

9.1. Se sim, porque razão foi?

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Estava fora de prazo | <input type="checkbox"/> Caiu ao chão |
| <input type="checkbox"/> Não gostava | <input type="checkbox"/> Outro. _____ |
| <input type="checkbox"/> Não me apetecia comer mais | |

Muito Obrigada pela tua ajuda !!!

Anexo II - Ficha de Trabalho

Nome: _____ n.º _____ Turma _____

Nome: _____ n.º _____ Turma _____

Para verificar os vossos conhecimentos adquiridos até ao momento, devem responder às seguintes questões, a caneta, sem utilizar corretor.

1. Preenche os espaços que se seguem:

“Uma alimentação saudável é uma alimentação _____,
_____ e _____.”

2. Assinala a opção correta. A alimentação é essencial porque:

- a) Comemos o que mais gostamos e ficamos satisfeitos
- b) É através dela que recebemos todos os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo
- c) Podemos comer de tudo, nas quantidades que queremos, e isso é bom para o nosso corpo
- d) Permite que os alimentos cheguem às células do nosso corpo, alimentando-as

3. Faz corresponder à coluna II, o país onde esta comida é típica, presente na coluna I.

Coluna I
Japão
França
Itália
Portugal
China
Brasil

Coluna II
Bolinhos de bacalhau
Arroz xau xau
Tapioca
Pizza
Croissant
Sushi

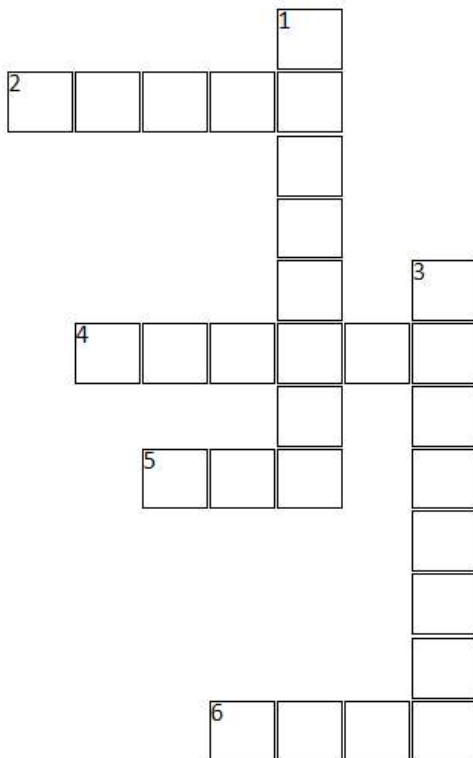
4. Responde às seguintes palavras cruzadas, relativas ao significado simbólico-religioso do alimento e da refeição.

Horizontais

- 2 Frequentemente associado ao sangue, é símbolo de alegria.
 4 Alimento símbolo de bênção divina
 5 Alimento símbolo do alimento essencial
 6 É a fonte da vida, purifica.

Verticais

- 1 símbolo da nova Aliança de Deus com todos os povos
 3 Na cultura _____ os alimentos são uma dádiva de Deus



Anexo III - Guião Exploratório



Bom dia Exploradores!

Na última aula vimos que apesar de existirem alimentos no mundo suficientes para alimentar todos os seres vivos, existe fome e pobreza, e isto acontece devido à injusta distribuição dos bens, enquanto algumas pessoas têm bens em excesso, e por vezes até desperdiçam comida, outras não têm o indispensável para a sua sobrevivência.

Para tentar minimizar estas desigualdades, foram criadas algumas organizações para defender as populações dos abusos, das injustiças, do real direito à alimentação.

Assim, a tarefa que tenho para vocês hoje é de extrema importância, pois quero que vocês fiquem a conhecer um pouco mais sobre Instituições Nacionais e Internacionais que Lutam contra a Fome. Para isso, a vossa tarefa é explorar pela Internet alguns sites que possam ajudar a descobrir um pouco mais sobre este tema, de modo a que me consigam ajudar a responder às questões colocadas neste guião.

Objetivo do trabalho:

- Conhecer Instituições Nacionais e Internacionais que lutam contra a fome.

Questões a que tens que dar resposta:

1. O que são Organizações Não Governamentais (ONG)? _____

2. Qual é o objetivo das ONG? _____

3. O que é a FAO (Organização para a alimentação e a Agricultura) e quais os seus cinco objetivos? _____

4. Qual a data da fundação da FAO? _____

5. Qual é a missão do Banco Alimentar Contra a Fome? _____

Sites onde podes pesquisar:

<http://www.fao.org/portugal/pt/>

<https://www.bancoalimentar.pt/>

Anexo IV - Letra da Música “Dar Mais”

Se a tua voz trazer mil vozes para _____
Vais descobrir mil _____ belas
Que ao _____ hão-de chegar.
Fica mais _____ a alma de quem _____,
Chega mais _____ o hino
De quem vive a _____.

Refrão:

Tu tens que _____ um pouco mais do que _____,
Tens que deixar um pouco _____ do que há,
Se vais ficar muito _____ vê bem,
_____ que te lembrar.
És um _____ de uma praia _____,
E deves dar _____ o que tens de _____,
Para avaliar a tua _____ há leis,
Tu tens que _____ um pouco mais do que tens.

Olhou p'ro _____, sentiu que a sorte estava ali,
E com valor, foi conseguido tornar _____
O que _____ era mau.
E grão a grão _____ o seu _____,
E pouco a pouco subiu a _____ do amor.

Refrão

O tempo vai e de um _____ um homem vêm,
_____ medo vê,
Porque o destino vai em frente p'ra _____ o bem,
É tão profunda a _____ que _____,
São tão _____ e largas
As pontes que ele _____