

## Índice

O atrativo da vocação familiar .....	1
Os lares, chave para parar o desperdício de alimentos .....	2
“Anestesiados” .....	3
“No-cosas” .....	3
“Sophie Scholl: The Final Days” .....	4

### O atrativo da vocação familiar

Crises matrimoniais, problemas, ruturas..., todas estas circunstâncias, em ocasiões dramáticas, podem contribuir para esquecer que, como dizia o Papa Francisco em [“Amoris laetitia”](#), o casamento não é um “peso a suportar por toda a vida”, mas “um caminho dinâmico de desenvolvimento e realização”. Nesta ótica, os católicos foram convidados durante o Ano da Família, iniciado em março de 2021 e concluído em junho de 2022, a apresentar o atrativo de esperança que constitui a vocação familiar.

Se algo têm em comum alguns livros publicados nos últimos anos para explorar ideias contidas na exortação pontifícia, a qual data de 2016, é conceber a família como um caminho de crescimento. Na sequência disso, Mariolina Ceriotti Migliarese, defende em “La pareja imperfecta” que não se pode deixar o projeto familiar à sombra do sentimento, mas sim construir o amor todos os dias.

Existe mais romantismo num sorriso que nasce do esforço ou que se esboça apesar do cansaço – em resumo, que cumpre a promessa realizada no altar – do que nas efusões inopinadas da adolescência. O sucesso do lar depende da criatividade, do seu calor, da ternura. Haverá crise, dissabores, mas será evitado o fracasso da família – e o pessoal – se se apostar diariamente em responder ao compromisso adquirido, cuidando dos eixos que moldam a vida em família: como é evidente, o hori-

zontal, que se refere ao cônjuge, mas também o vertical, que tem a ver com os filhos e os avós, realça Ceriotti.

Talvez nada revele melhor a seriedade do itinerário matrimonial como o interesse dos cônjuges em se formarem. Fernando Poveda escreve em [“La pareja que funciona”](#), que se deve levar a família a sério, visto que é aquilo que de mais delicado temos entre mãos.

“Querer querer”: este é o princípio que assegura uma convivência gratificante e satisfatória. Poveda, que conta com ampla experiência como orientador familiar, apresenta sugestões práticas, insistindo em que a base da família é uma boa comunicação e que tão relevante é conhecer o outro, como conhecer-se melhor a si próprio.

Se utilizamos um GPS para andarmos pelas ruas de uma cidade, por que deixamos a vida familiar a esmo? O ensaio de Poveda destila sabedoria. Um dos seus conselhos demonstra-o: “Os casais muitas vezes fracassam em ser felizes, porque se esforçam em satisfazer necessidades que o outro não necessita ter satisfeitas”.

Com bom senso, desenha um a um os pilares do sucesso familiar e as formas mais acertadas de vivê-los: bom humor, descanso, exercício das virtudes, compreensão, cultivar a esperança quando chegam as crises, superar o egoísmo, deixando que brilhe mais a primeira pessoa do plural do que esse eu, eu, eu – o “individualismo exacerbado”, de que fala “Amoris laetitia” – que acaba sempre por aborrecer...

Francisco recordava na sua exortação a importância de se formar e, especialmente, a necessidade de repensar os cursos pré-matrimoniais. Aos que preparam o casamento seria muito proveitosa a leitura de [“Cómo casarse bien, vivir felices y comer perdices”](#), de Ana Otte que, escrevendo num estilo descontraído, com humor e um sã realismo, ensina a diferenciar o acessório do importante.

As recomendações de Otte são as que daria uma mãe ao seu filho. Recomenda aos cônjuges fazer coisas juntos, serem independentes, mas não autônomos, acentuar as mostras de carinho, baixar as expectativas relativamente ao outro e, especialmente, assentar bem que o casamento se sustenta sobre aquilo que um dá e não sobre o que se exige ao outro que dê. Há espaço, além disso, para falar claramente da sexualidade, assumindo que a alegria é fecunda e que o amor autêntico está aberto ao dom da vida.

Ora, não se pode ajudar as famílias de hoje sem ter em conta as mudanças sociais. Antes, por exemplo, a mulher ficava normalmente no lar e aprendia desde menina a gerir a casa. Agora, essa tarefa cabe aos dois. Tendo em conta esta circunstância, Claire Mazoyer idealizou os seminários “Home Management” em França que, desde há uns tempos, decorrem também em Espanha e noutros países.

[“Ocho claves para una convivencia feliz”](#), que aproveita a experiência desses cursos, expõe as regras que guiam as famílias pró-ativas, com objetivos e vontade de melhorar todos os dias. Nas suas lições, é feita a abordagem da estrutura do lar: como manter a ordem, a organização material, a limpeza, a comida, o cuidado do tempo; em resumo, os pormenores materiais que contribuem para fazer de uma casa um autêntico lar, caloroso e acolhedor.

Seria errado pensar que realçar o atrativo da vida familiar é uma competência exclusiva dos cônjuges. Em [“Cómo acompañar en el camino matrimonial”](#), que inclui as intervenções feitas num ciclo dedicado à pastoral familiar pela luz de “Amoris laetitia”, há um convite aos sacerdotes a explicarem a vocação matrimonial como um projeto de vida duradouro, contra o imediato, e conceberem-na como um modo de superar o pessimismo antropológico atual.

Os autores deste livro coletivo consideram que está na hora de “combater” a conceção negativa que existe sobre o casamento através de “autênticos e eficazes programas de formação para os jovens, os noivos e as famílias”. Além de rever e fazer uma proposta sobre os conteúdos dos cursos de preparação para o casamento, aconselham a que seja verificada a maturidade psicológica antes de receber o sacramento, assim como especializar-se no acompanhamento espiritual do casal ao longo de toda a sua trajetória.

Estes livros têm em conta o casamento cristão e na maioria deles existem referências à sua realidade sacramental. Mas podem ser lidos com igual proveito pelos casais que não têm fé. Todos eles partem dessa convicção que Francisco expres-

sava quase no começo de “Amoris laetitia”: que o bem da família é decisivo para o futuro da Igreja, mas também do mundo.

J. C.

## Os lares, chave para parar o desperdício de alimentos

Periodicamente, a FAO comunica que se perde ou desperdiça um terço dos alimentos mundiais. Embora sejam muitas as iniciativas que procuram enfrentar esta realidade, ainda são poucos os esforços para diminuir os desperdícios no lugar onde mais acontecem: os nossos lares. No Reino Unido, uma iniciativa conseguiu fazê-lo, envolvendo todos os atores chave para encontrar em conjunto soluções práticas.

“Tornámo-nos insensíveis a qualquer forma de desperdício, a começar pelo dos alimentos, que é um dos mais vergonhosos”, advertia o Papa Francisco na encíclica [“Fratelli tutti”](#) (2020). [“O Índice de desperdício de alimentos 2021”](#) estima que, em 2019, se produziram cerca de 931 milhões de toneladas de resíduos de alimentos, 61 % dos quais com origem nos lares, 26 % nos serviços alimentares e 13 % no comércio retalhista.

Em 2015, os países que se comprometeram com os [Objetivos de Desenvolvimento Sustentável](#) (ODS) fixaram 2030 como o ano da meta de reduzir para metade o desperdício de alimentos *per capita* mundial na venda a retalho e nas cadeias de produção e fornecimento. França, Portugal e Itália já têm legislações sobre o assunto. E, em Espanha, também avançou legislação a partir de um [anteprojeto de lei](#) contra o desperdício alimentar, muito semelhante ao dos países referidos. A legislação espanhola foi aprovada em junho de 2022, entrando em vigor a 1 de janeiro de 2023.

A iniciativa espanhola destaca-se por estabelecer uma hierarquia de prioridades para evitar que os alimentos e bebidas acabem no lixo, incentivando a venda ou doação de produtos com data de consumo preferencial ou de caducidade próxima. Por outro lado, os restaurantes terão de oferecer aos seus clientes a possibilidade de levarem, sem custos adicionais, o que não consumiram.

Nos últimos anos, têm surgido diversas iniciativas tecnológicas de economia circular para diminuir os desperdícios de supermercados, padarias e restaurantes. Dentro das aplicações, podem encontrar-se [To Good to Go](#) e [“Encantado de comer”](#), que procuram ligar os estabelecimentos comerciais com excedentes de comida, a consumidores que queiram comprar a menor preço. Ambas as aplicações aspiram a gerar consciência

sobre o desperdício alimentar e enquadram a sua atuação numa narrativa ambientalista.

“[Food Cloud](#)” tem uma abordagem algo diferente: os destinatários dos excedentes em bom estado são organizações de beneficência e grupos necessitados. Na Bélgica, existe outra forma de criar consciência e de premiar os que procuram diminuir os desperdícios alimentares: com o programa “[Good Food](#)”, o governo belga concede selos aos restaurantes que têm uma abordagem sustentável.

Uma das iniciativas que conseguiu gerar o maior impacto na diminuição dos desperdícios alimentares no lar, salientada pela FAO como uma referência, foi a desenvolvida pela WRAP, uma organização sem fins lucrativos financiada pelo governo britânico, com a sua campanha “[Love Food, Hate Waste](#)”.

Nos seus primeiros cinco anos, conseguiu reduzir os desperdícios das casas em 21 %, permitindo aos lares poupar 6500 milhões de libras esterlinas e às autoridades locais 86 milhões de libras em custos de eliminação de resíduos, segundo um [relatório da FAO de 2019](#). A partir da sua primeira campanha (2007) focaram os seus esforços em melhorar o comportamento dos cidadãos, a começar pelo grupo etário que desperdiça mais alimentos e, que ao mesmo tempo, afirma estar mais interessado num consumo de maior responsabilidade: pessoas de 18 a 35 anos.

O plano de ação trabalham-no em conjunto com fabricantes e retalhistas de produtos alimentares, estimulando assim a inovação e encontrando soluções práticas, como as embalagens reutilizáveis, e a elaboração de conselhos para o armazenamento da comida que mais desperdiçam em casa: batatas, pão, leite e frango.

Através de campanhas conseguiram que os consumidores fiquem mais conscientes da quantidade de alimentos que desperdiçam, de como isto afeta o orçamento familiar e o que podem fazer a tal respeito. Para os ajudar, indicam receitas e conselhos para planear melhor as porções das comidas, otimizar o armazenamento dos alimentos, controlar melhor a temperatura dos frigoríficos, entre outras coisas.

O desafio de alcançar um consumo mais sustentável não apresenta soluções fáceis. A experiência da “[Love Food, Hate Waste](#)” demonstra que é essencial envolver todos os responsáveis pela cadeia de produção e de consumo, para ir gerando as mudanças económicas e culturais que permitam reduzir ao mínimo o desperdício alimentar, fortalecendo as comunidades e formando os cidadãos para livremente decidirem melhorar os seus hábitos.

D. E. K.

## “Anestesiados”

Autor: Diego Hidalgo  
Catarata. Madrid  
(2021)  
288 págs.

## “No-cosas”

“Undinge”

Autor: Byung-Chul Han  
Taurus. Barcelona (2021)  
144 págs.

Embora nenhum destes dois livros fale do [metaverso](#), o mundo virtual em que Mark Zuckerberg e outros responsáveis das tecnológicas querem que passemos no futuro a maior parte das nossas vidas, a questão que ambos colocam é o papel que o ser humano vai desempenhar nesse mundo. Os dois autores coincidem na transcendência do momento atual, visto que a tecnologia digital se apoderou das nossas vidas sem que mal possamos percebê-lo. Mas se Byung-Chul Han dá por adquirido que a expansão do mundo digital “é um passo consequente no caminho para a anulação do humano”, Diego Hidalgo mantém a esperança de que esta tecnologia se possa colocar efetivamente ao serviço do homem: “A humanidade do século XXI será tecnocrítica ou não será. Ganhará consciência de que só pode perdurar como espécie livre e inteligente se delimitar o papel da tecnologia e definir o que espera dela. Assumirá que isso implica sacrifícios e esforços, e entenderá que é o preço para evitar o seu próprio fim”, explica.

Hidalgo entende que a tecnologia não é neutral e que, concretamente, a arquitetura da tecnologia digital que invadiu todos os âmbitos da nossa vida é contrária ao desenvolvimento humano: torna-nos dependentes dela e minimiza o nosso sentido crítico; configura os nossos comportamentos e relações sociais sem que nos demos conta; manipula-nos e, ao mesmo tempo, vigia-nos; dificulta a nossa busca da verdade; tende a converter-nos como sujeitos obsoletos em cada vez mais âmbitos da nossa vida; submete-nos a uma implacável oligarquia digital diante da qual estamos indefesos; e até nos expõe a uma série de ameaças à nossa própria sobrevivência.

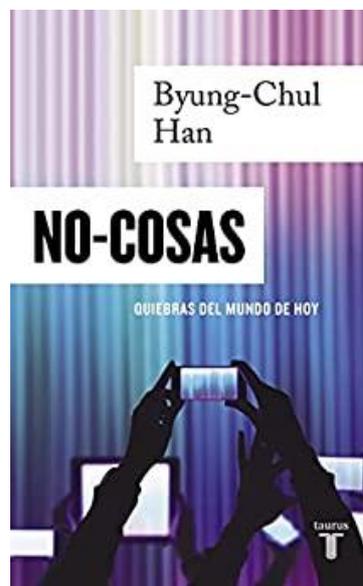
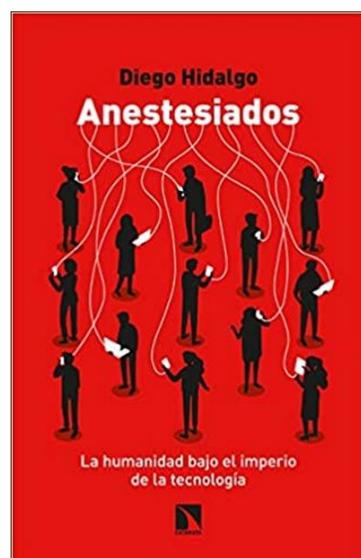
Apesar desta análise, que não pretende ser catastrofista, mas que é inquietante, Hidalgo adianta propostas para pôr realmente a tecnologia ao serviço da humanidade. Entende que se devem ativar simultaneamente três tipos de alavancas: as individuais, que consistem basicamente em despertar o espírito

crítico, tomar consciência da nossa vulnerabilidade e escapar da dependência tecnológica para poder exercer a liberdade individual; as coletivas, centradas na educação, na sensibilização do público e nas ações coordenadas de consumidores e investidores; e, por último, as alavancas políticas e regulatórias, dirigidas para evitar a apropriação dos nossos dados, salvaguardar os nossos direitos, e proteger-nos de uma vigilância pública abusiva.

Han, por seu turno, desenvolve uma visão radicalmente crítica a respeito da tecnologia digital que tem vindo a expor nos seus anteriores livros. Para o filósofo coreano, o problema não é o desenho atual da tecnologia digital, mas aquilo que acarreta necessariamente consigo: a imparável transformação do mundo real em não-coisas, em pura informação carente de sentido. Denuncia que a inteligência humana necessita do afetivo para o seu desenvolvimento, enquanto que a inteligência artificial faz os seus cálculos a grande velocidade, precisamente porque reduz o afetivo a perturbação. Por sua vez, “a comunicação digital elimina o encontro pessoal, o rosto, o olhar, a presença física. Deste modo, acelera o desaparecimento do outro”. E não só isso, como torna impossível “o silenciamento sagrado que nos eleva à vida da divindade”.

Enquanto Hidalgo mantém a esperança em que uma humanidade tecnocrítica possa converter a tecnologia digital num instrumento ao seu serviço, Han, pelo contrário, defende que a única forma de preservar a nossa humanidade reside na recusa da colonização digital. Dentro de alguns anos saberemos quem tinha razão.

V. B. C.



## “Sophie Scholl: The Final Days”

“Sophie Scholl: Die letzten Tage”

Realizador: Marc Rothemund  
Atores: Julia Jentsch, Fabian Hinricks  
Duração: 120 min.  
Ano: 2005

Este filme narra os últimos dias de vida de Sophie, um dos membros da “Rosa Branca”, um grupo da resistência alemã contra Hitler. Efetivamente, durante o período nazi houve vários alemães que não seguiram o seu líder e lutaram contra ele. Este grupo é um deles. Na sua maioria eram jovens, rapazes e raparigas, ligados ao ambiente universitário e outros que já estavam em início de carreira. Uns poucos eram casados e com filhos pequenos... Há vários traços relevantes neste grupo “Rosa Branca”:

Um profundo sentido de amizade, apoiando-se uns aos outros no que é preciso. Além disso, procuram viver uma vida íntegra, honesta e justa. Gostam de aprofundar o sentido da vida, de estudar e trocar ideias sobre a verdade do que é “ser humano”. Querem lutar por um mundo melhor e lançam-se então num projeto ao seu alcance: escreverem e divulgarem textos sobre os erros do nazismo, o que se passa na guerra e apelar à resistência. Alguns dos amigos de Sophie são soldados e testemunham as injustiças da guerra, desejando alcançar a paz. Em 1942 e 1943, o grupo “Rosa Branca” traça uma estratégia e realiza várias iniciativas. Correm riscos... Apesar de todos os cuidados, alguns são apanhados e no julgamento, Sophie Scholl resiste, defendendo o seu ideal perante todos... e não denuncia

ninguém. Com efeito, alguns dos seus escapam... por estes é que se ficarão a conhecer tantos pormenores passados na própria prisão, onde o exemplo dela vai inspirar admiração noutros prisioneiros e até nos guardas, em que cada um à sua medida, repensará a sua vida...

O facto de se “praticar o bem, com gestos, palavras e atitudes” sempre arrasta...

### Tópicos de análise:

1. Pensar no sentido da vida abre portas a projetos com valor.
2. Falar e trocar ideias é essencial para acertar com a melhor decisão.
3. Lutar por seguir uma vida íntegra, completa e realiza a pessoa.

### [Hiperligação](#)

Paulo Miguel Martins  
Professor da AESE

