



MEJ

MOVIMENTO EUCARÍSTICO JOVEM

Brasil



Roteiros

Mensais para Grupos

MAIO 2026

ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE PARA TODOS

Roteiro 1 – MAIO 2026

PREPARAR O ENCONTRO

Ambiente: Prepare um espaço acolhedor com os jovens em círculo. No centro, coloque um tecido rústico ou toalha com uma cesta contendo alguns pães e frutas frescas. Perto da cesta, coloque propositalmente algumas embalagens de alimentos vazias e limpas. A Palavra de Deus (Bíblia) deve estar em destaque, no centro.

Intenção do Papa para o mês: Rezemos para que todos, dos grandes produtores aos pequenos consumidores, comprometam-se a evitar o desperdício de alimentos e para que todos tenham acesso a uma alimentação de qualidade.

Tema: O PÃO NOSSO E O COMPROMISSO CONTRA O DESPERDÍCIO

Objetivo: Levar os jovens a refletirem sobre a jornada do alimento e o impacto social e ambiental do desperdício, despertando o compromisso eucarístico de partilha e de consumo consciente, em comunhão com a intenção do Papa.

MOTIVAÇÃO

Oração inicial: Sinal da Cruz e oração do aplicativo *Click To Pray* para o momento do dia que se realiza o encontro (manhã, tarde ou noite).

Sugestão de motivação: O Vídeo do Papa – Maio 2026

Link Canal: <https://www.youtube.com/@ovideodopapa/> _

Momento de Abertura:

Dinâmica - A Partilha Desigual: Entregue a 2 ou 3 jovens um saco generoso com pães ou biscoitos. Para o restante da roda, não entregue nada, somente sacos vazios.

- Aguarde de um a dois minutos em absoluto silêncio. Observe se aqueles que receberam irão partilhar de forma espontânea ou se ficarão aguardando instruções.
- **Reflexão rápida:** O facilitador intervém e pergunta como é a sensação de ter abundância enquanto quem está do lado não tem nada. Explique que o mundo hoje produz comida suficiente para todos, mas toneladas são desperdiçadas todos os dias, enquanto muitos pratos continuam vazios.

Sugestão de mídia: Recordar uma fala marcante do Papa Francisco: *"A comida que jogamos no lixo é tirada, injustamente, das mãos de quem não tem e dos que têm direito ao pão de cada dia, em virtude da sua inviolável dignidade humana"*.

Link: <https://www.vaticannews.va/pt/papa/news/2023-09/papa-mensagem-fao-desperdicio-de-alimentos-ofensa-aos-pobres.html>

Conectados aos textos papais

O Papa Francisco tem nos alertado constantemente sobre a "cultura do descarte", um comportamento da sociedade moderna que não atinge apenas as coisas materiais,

mas afeta diretamente a vida humana e a nossa Casa Comum.

Leia em voz alta para os jovens este trecho da Carta Encíclica *Laudato Si'* (n. 50):

"Sabe-se que se desperdiça aproximadamente um terço dos alimentos produzidos, e «a comida que se joga fora é como se fosse roubada da mesa dos pobres». Quando pensamos nestas perdas, é importante lembrar que a cultura do descarte nos tornou insensíveis ao próprio desperdício."

Em seguida, complementemente com este trecho da Encíclica *Fratelli Tutti* (n. 18):

"A cultura do descarte [...] exprime-se de muitas maneiras. [...] Uma parte da humanidade é sacrificada. E isto nota-se também na forma como descartamos os alimentos, que constitui um verdadeiro escândalo."

Reflexão para o grupo: Para aprofundar essa leitura, o facilitador pode conduzir uma conversa sobre a complexidade que existe antes do alimento chegar ao prato. A intenção de oração deste mês nos pede atenção *"desde os grandes produtores até os pequenos consumidores"*.

Existe uma ciência imensa e muito suor humano aplicados no campo para garantir que o alimento não se perca. Muitas vezes o foco fica apenas no plantio, mas há um esforço colossal nas etapas de pós-colheita: o processamento técnico, as operações de secagem e o armazenamento rigoroso em silos para preservar intactas as propriedades físicas e químicas dos grãos e produtos agrícolas.

O grande ponto de reflexão é: Quando desperdiçamos comida, não estamos apenas enchendo uma lixeira. Estamos desrespeitando o tempo da terra, o uso da água e todo o trabalho técnico, científico e braçal envolvido nas etapas de armazenagem e processamento que fizeram aquele alimento resistir até chegar à nossa mesa. O desperdício ignora a dignidade desse trabalho contínuo e agrava a desigualdade e a fome denunciadas pelo Papa.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Dinâmica Principal - "A Jornada do Alimento e a Lixeira"

- Distribua pequenos pedaços de papel e canetas. Peça para cada jovem escrever silenciosamente três alimentos que eles mais veem estragando ou indo para o lixo em suas casas, escolas ou lanchonetes.
- Coloque um balde ou lixeira limpa no centro com a palavra **"Desperdício"**. Peça que todos amassem seus papéis e joguem dentro.
- Em seguida, pegue os papéis amassados, abra-os um por um e leia em voz alta.

Roda de Conversa: Leve os jovens a visualizarem o ciclo completo daqueles alimentos descartados. Faça-os pensar em todo o esforço de preparo do solo no campo, a tecnologia do plantio, o rigoroso trabalho de colheita, secagem e armazenamento nos silos, além do longo transporte logístico. Todo esse esforço se perde completamente quando o alimento simplesmente vai para o lixo.

ANÁLISE DA EXPERIÊNCIA

Chaves de questionamento:

1. Por que o desperdício virou algo tão "normal" no nosso dia a dia? É por falta de planejamento em casa, desatenção ou a ideia errada de que "o que sobra significa fartura"?
2. Como o MEJ, sendo um movimento onde a Eucaristia (o Pão da Vida) é o centro, ensina-nos a olhar para o alimento de forma mais sagrada e menos descartável?

Chamado à ação (Gesto Concreto): Desafie os jovens a assumirem o "Prato Limpo" no mês de maio. A meta é colocar no prato estritamente o que se aguenta comer nas refeições, sem deixar nenhuma sobra. E sempre que sobrar, reduzir o mesmo na próxima vez que for se servir.

Eles também podem se comprometer a orientar as compras de casa para evitar excessos que acabam estragando na geladeira.

>>> Existe alguém que tenha frutas em abundância na sua casa e talvez possa distribuir a outros necessitados?

>>> A produção de geleias, doces, sucos é uma ótima forma de transformar as frutas em outros tipos de alimentos com qualidade. O grupo já pensou que essa ação pode resultar em um beneficiamento, visando um engajamento e uma participação nas atividades da paróquia e do próprio grupo?

DISCERNIMENTO CRISTÃO

Iluminação bíblica:

- *"Quando ficaram satisfeitos, Jesus disse aos discípulos: 'Recolham os pedaços que sobraram, para não se desperdiçar nada.' Eles recolheram os pedaços e encheram doze cestos com as sobras dos cinco pães que haviam comido." (Jo 6, 12-13)*

Chaves de reflexão: Jesus realizou o grandioso milagre da multiplicação dos pães para saciar a fome da multidão, mas assim que todos comeram, Ele deu uma ordem rigorosa: **não deixem nada se perder**. A providência abundante de Deus não nos dá o direito ao desperdício humano. Nós fomos chamados para dominar a terra administrando seus recursos com sabedoria, e não para esgotá-los de forma irresponsável.

- *No caderno pessoal:* Peça aos jovens que escrevam uma pequena prece pessoal pedindo perdão pelas vezes em que não valorizaram o alimento e definindo sua meta pessoal contra o desperdício para esta semana. Esta oração pessoal deve ser lida durante todo o mês junto com o oferecimento.

ORAÇÃO FINAL

Convide os jovens a ficarem em pé e se darem as mãos ao redor da cesta com os alimentos e a Palavra.

Oferecimento: Peça que cada um diga, em uma palavra, um motivo de gratidão pelo alimento ou pelo encontro.

Rezar o Oferecimento Diário lembrando a intenção do Papa para maio: **Rezemos para que todos, dos grandes produtores aos pequenos consumidores, comprometam-se a evitar o desperdício de alimentos e para que todos tenham acesso a uma alimentação de qualidade**, seguido pelo Pai Nosso, Ave Maria e Glória.

Sugestão de música para finalizar:

- Trabalhadores (Pe Zezinho) (muito top essa!!! 😊)

Link: https://youtu.be/s5kU0_x5ZFg?si=qsQFRRL_WUKqBPiR

-Dai-lhes vós mesmos de comer (Zé Vicente)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ffmMDLBNzhA>

- A Partilha dos Pães (Pe. Ezequiel Dal Pozzo)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7LF505f3Kgk>

- E todos repartiam o Pão

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=A0-ovNKe3iw>