

# **Evangelho da terça-feira: O verdadeiro alimento**

Terça-feira depois da Epifania.  
"Dai-lhes vós mesmos de comer." Jesus nos lembra que seu pedido para alimentar os famintos se aplica a todos os cristãos.

## **Evangelho (Mc 6,34-44)**

Jesus viu uma numerosa multidão e teve compaixão, porque eram como ovelhas sem pastor. Começou, pois, a ensinar-lhes muitas coisas.

Quando estava ficando tarde, os discípulos chegaram perto de Jesus e

disseram: 'Este lugar é deserto e já é tarde. Despede o povo, para que possa ir aos campos e povoados vizinhos comprar alguma coisa para comer.'

Mas, Jesus respondeu: 'Dai-lhes vós mesmos de comer.'

Os discípulos perguntaram: 'Queres que gastemos duzentos denários para comprar pão e dar-lhes de comer?'

Jesus perguntou: 'Quantos pães tendes? Ide ver.' Eles foram e responderam: 'Cinco pães e dois peixes.'

Então Jesus mandou que todos se sentassem na grama verde, formando grupos. E todos se sentaram, formando grupos de cem e de cinquenta pessoas. Depois Jesus pegou os cinco pães e os dois peixes, ergueu os olhos para o céu, pronunciou a bênção, partiu os pães

e ia dando aos discípulos, para que os distribuíssem. Dividiu entre todos também os dois peixes. Todos comeram, ficaram satisfeitos, e recolheram doze cestos cheios de pedaços de pão e também dos peixes. O número dos que comeram os pães era de cinco mil homens.

---

## **Comentário**

Jesus vem ao encontro das nossas necessidades. Deus nos criou de tal forma que a própria dinâmica de nossa vida nos lembra que somos essencialmente seres necessitados: de alimento, de educação, de amor, de descanso. Tudo o que saiu das mãos de Deus é pedagogia para nós. As ovelhas estão perdidas sem pastor. As pessoas, sem alguém para lhes dar o alimento que é força e orientação para suas vidas, também

se perdem. Jesus veio para nos trazer esse alimento: nele encontramos o sentido da nossa vida; graças a ele a escuridão que nos impedia de nos reconhecermos claramente se dissipa. Podemos dar ao corpo todos os tipos de alimentos, mas nem todos alimentam da mesma maneira. O próprio Cristo se torna alimento por excelência.

As pessoas que seguiam Jesus esqueceram a comida do corpo. E o Senhor usou isso para iluminar os seus discípulos. A alimentação não pode ser adiada por muito tempo. Mas onde está esse alimento? De que alimento o evangelho da missa de hoje fala? A comida do corpo é comprada. Os discípulos, no entanto, não podiam fornecer esse alimento a muitas pessoas. Então, por que Jesus lhes pediu para alimentar tantos? Porque há um alimento que eles podiam dar. Um alimento que, oferecido com generosidade, se

multiplica e, como aconteceu com a viúva de Sarepta, de quem fala o primeiro livro dos Reis (17,8-16), mesmo que o consumamos, não se esgota.

A Palavra de Deus deve atravessar todos os tempos e lugares, de modo que, de idade em idade, ela chegue a cada canto do globo. E o faz, de forma particular, através dos seus profetas, encarregados de levar o alimento da Palavra às pessoas ao seu redor para que, por sua vez, possam levá-lo aos outros e para que os alimentos sejam abundantes e possam alimentar mais e mais pessoas em mais lugares. Jesus nos lembra que o seu pedido de alimentar os famintos se dirige a todos os cristãos. Cabe a nós ver como podemos fazer disso uma realidade em nossa vida diária, em nossas palavras e em nossos atos.

Juan Luis Caballero // Photo:  
Fox - Pexels

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/gospel/evangelho-3-  
feira-depois-epifania/](https://opusdei.org/pt-br/gospel/evangelho-3-feira-depois-epifania/) (05/01/2026)