

# **Evangelho de Domingo: o pão que desceu do Céu**

Domingo da 19ª semana do tempo comum. “Eu sou o pão que desceu do céu”. Neste profundo e belo discurso, o Senhor convida-nos a não murmurar perante as coisas que não compreendemos e a deixarmo-nos conquistar pela lógica divina da fé, que nos convida a maravilhar-nos perante o grande sacramento da Eucaristia.

**Evangelho (Jo 6, 41-51)**

Naquele tempo: Os judeus começaram a murmurar a respeito de Jesus, porque havia dito: “Eu sou o pão que desceu do céu”.

Eles comentavam: “Não é este Jesus, o filho de José? Não conhecemos seu pai e sua mãe? Como então pode dizer que desceu do céu?”

Jesus respondeu: “Não murmureis entre vós. Ninguém pode vir a mim, se o Pai que me enviou não o atrai. E eu o ressuscitarei no último dia. Está escrito nos Profetas: ‘Todos serão discípulos de Deus’. Ora, todo aquele que escutou o Pai e por ele foi instruído, vem a mim. Não que alguém já tenha visto o Pai. Só aquele que vem de junto de Deus viu o Pai. Em verdade, em verdade vos digo, quem crê, possui a vida eterna. Eu sou o pão da vida. Os vossos pais comeram o maná no deserto e, no entanto, morreram. Eis aqui o pão que desce do céu: quem dele comer,

nunca morrerá. Eu sou o pão vivo descido do céu. Quem comer deste pão viverá eternamente. E o pão que eu darei é a minha carne dada para a vida do mundo”.

---

## **Comentário**

No Evangelho de hoje, ouvimos o Senhor pronunciar palavras de grande profundidade e beleza. São João apresenta o discurso do Pão da Vida depois de dois milagres onde vemos o domínio de Jesus sobre a natureza. O primeiro é a multiplicação dos pães perante uma multidão; o segundo é caminhar sobre as águas, presenciado apenas pelos apóstolos.

Neste contexto, alguns judeus começam um diálogo com o Senhor para comentar o acontecimento dos pães e Jesus aproveita a

oportunidade para explicar que o importante não é o alimento que fortalece a vida terrena, mas o pão que desce do céu e serve para a vida eterna. Além disso, Jesus identifica-se misteriosamente com este pão da vida, uma afirmação que não deixou indiferentes os que o ouviam. Muitos talvez tivessem pensado que era uma afirmação absurda e irreverente: “Os judeus começaram a murmurar a respeito de Jesus, porque havia dito: ‘Eu sou o pão que desceu do céu’”.

A murmuração do povo – a nossa murmuração – perante a lógica e a providência de Deus não são algo novo. Os israelitas, no deserto, tinham cedido a esta tentação séculos antes. Nessa ocasião, também se encontravam diante de um profeta, Moisés, que lhes prometia um pão descido do céu, o maná, para os alimentar durante a viagem até à terra prometida.

Mas o povo escolhido não viu com os olhos de Deus, faltou-lhe mais fé. Depois de consumir o maná durante alguns dias, começaram a queixar-se, desejando a comida que tinham, aparentemente mais atraente, quando eram escravos no Egito: “Os filhos de Israel começaram a lamentar-se, dizendo: ‘Quem nos dará carne para comer? Vêm-nos à memória os peixes que comíamos de graça no Egito, os pepinos e os melões, as verduras, as cebolas e os alhos. Aqui nada tem gosto ao nosso paladar, não vemos outra coisa a não ser o maná’” (Num 11,4-6).

Os israelitas não queriam entrar nos caminhos divinos da fé, queriam sinais visíveis. Mas tudo o que tinham diante de si era Jesus, cujo pai era José. No entanto, este homem da Galileia repetia constantemente que o seu Pai era o próprio Deus, e por isso mesmo podia afirmar que ele era o pão descido do céu.

É belo observar como Jesus é cada vez mais explícito ao identificar *a sua própria Vida* com o pão, que por isso é *pão da Vida eterna*. E afirma “este é o pão...” (v. 50), “eu sou o pão...” (v. 51), “o pão é *a minha carne*” (v. 51). Hoje é uma boa ocasião para pedir uma grande fé no sacramento da Eucaristia. Não queremos murmurar contra a lógica de Deus, mas curvar-nos simples e devotamente perante o mistério da presença real de Jesus, como São Josemaria nos ensinou em inúmeras ocasiões:

“Considera o que há de mais formoso e grande na terra..., o que apraz ao entendimento e às outras potências..., o que é recreio da carne e dos sentidos... E o mundo, e os outros mundos que brilham na noite: o Universo inteiro. E isso, mais todas as loucuras do coração satisfeitas..., nada vale, é nada e menos que nada, ao lado deste Deus meu! - teu! -,

tesouro infinito, pérola  
preciosíssima, humilhado, feito  
escravo, aniquilado sob a forma de  
servo no curral onde quis nascer, na  
oficina de José, na Paixão e na morte  
ignominiosa..., e na loucura de Amor  
da Sagrada Eucaristia” (Caminho,  
432).

Martín Luque // Foto: Karolina  
Grabowska - Pexels

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/gospel/evangelho-  
domingo-19-semana-tempo-comum-  
ano-b/](https://opusdei.org/pt-br/gospel/evangelho-domingo-19-semana-tempo-comum-ano-b/) (17/01/2026)