



Um pequeno gesto... com profundidade infinita

Poucas perguntas aparentemente “simples” revelam tanto sobre a nossa fé quanto esta:

pode-se mastigar a Hóstia consagrada?

Alguns a fazem com timidez, outros com inquietação, outros ainda até com um certo sentimento de culpa. E isso é compreensível: estamos a falar do **Santíssimo Sacramento do Altar**, do Corpo, Sangue, Alma e Divindade de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Este artigo pretende **educar, iluminar a consciência e oferecer um guia espiritual claro**, sem moralismos, sem medo, mas com toda a **seriedade teológica e o amor reverente** que o tema exige. Porque não se trata apenas de *como* comungamos, mas de **Quem recebemos**.

1. O cerne da questão: o que é realmente a Hóstia consagrada?

Antes de responder à pergunta *se se pode mastigar*, é preciso responder a algo anterior:

□ **O que é a Hóstia consagrada?**

A fé católica ensina — e isto não é simbólico, nem poético, nem metafórico — que, após a consagração:

*a substância do pão deixa de existir
e se transforma verdadeiramente no próprio Cristo.*

Este mistério chama-se **Transubstanciação**, definido solenemente pelo Concílio de Trento.

Embora permaneçam as **aparências sensíveis** (sabor, textura, forma), aquilo que recebemos é **Cristo vivo e glorioso**.

Por isso, São Paulo adverte com palavras de grande severidade:



“Quem comer o pão ou beber o cálice do Senhor indignamente será réu do Corpo e do Sangue do Senhor.”
(1 Coríntios 11,27)

2. O que fez Jesus na Última Ceia? O verbo-chave em grego

Entramos aqui num ponto fascinante — e pouco conhecido — do texto bíblico original.

Nos Evangelhos, Jesus diz:

“Tomai e comei.”
(Mateus 26,26)

Em grego, o verbo utilizado é:

φάγετε (phágete)

Imperativo do verbo **φαγεῖν (phageîn)**

Este verbo **significa literalmente “comer”**, e não “engolir sem mastigar”.
É o mesmo verbo usado para comer pão, peixe ou qualquer alimento comum.

Mas há mais.

No discurso do Pão da Vida (João 6), quando muitos se escandalizam, Jesus não suaviza a linguagem, mas **torna-a ainda mais radical**:

“Quem come a minha carne e bebe o meu sangue tem a vida eterna.” (João 6,54)



Aqui o verbo muda:

τρώγω (trógō)

Que significa “**mastigar, roer, triturar**”.

Não é um verbo elegante. É **cru, físico, realista**.

☐ **Jesus escolhe conscientemente um verbo que implica a mastigação.**

Isto desmonta pela raiz a ideia de que mastigar a Hóstia seja, em si mesmo, um ato de irreverência.

3. Então... sim ou não? Resposta clara da teologia católica

Sim, pode-se mastigar a Hóstia consagrada.

Não é pecado.

Não é irreverente *em si*.

Não invalida a Comunhão.

A Igreja **nunca ensinou** que a Hóstia deva ser engolida sem ser mastigada.

De facto:

- Desde os primeiros séculos, comungava-se como se come o pão.
- Os Padres da Igreja nunca proibiram a mastigação.
- Não existe nenhum documento do Magistério que a condene.

☐ **O problema não é a mastigação,**

☐ **mas a atitude interior e exterior com que se recebe a Comunhão.**



4. Por que razão, então, muitos pensam que “não se deve fazer”?

Entramos aqui no campo pastoral e espiritual.

Ao longo dos séculos, para **sublinhar a reverência**, desenvolveram-se práticas devocionais muito cuidadosas:

- Hóstias cada vez menores
- Comunhão na língua
- Evitar qualquer fragmento
- Silêncio absoluto

Tudo isso nasce de um **amor profundo pelo Santíssimo Sacramento**, e não de uma obrigação dogmática.

Mas aconteceu algo importante:

□ **A prática devocional foi confundida com obrigação moral.**

Assim, muitos fiéis cresceram a pensar:

| *“Se eu mastigar, é falta de respeito.”*

Não é.

O que seria irreverente, isso sim, seria:

- Comungar distraidamente
- Comungar sem fé na Presença Real
- Comungar em estado de pecado mortal
- Comungar como quem recebe apenas “algo”

5. Uma verdade-chave que poucos conhecem

São Tomás de Aquino explica algo essencial:



☐ **Cristo está presente enquanto subsistem as espécies sacramentais.**

Quando a Hóstia já não tem a aparência de pão (após a digestão), **a presença sacramental cessa**, embora o efeito espiritual permaneça.

Isto significa algo muito importante:

☐ Mastigar **não “fere” Cristo**

☐ Não O “quebra”

☐ Não O “destrói”

Cristo glorioso **não sofre**, não é frágil e não está sujeito aos processos físicos de um corpo mortal.

6. Guia prático rigoroso: como comungar com reverência hoje

Chegamos aqui à parte mais importante: **a aplicação pastoral.**

1. Antes da Comunhão

- Um exame de consciência sério
- Confissão em caso de pecado mortal
- Jejum eucarístico (pelo menos uma hora)
- Um ato interior de fé:
“*Senhor, não sou digno...*”

2. No momento da Comunhão

- Na língua ou na mão (onde for permitido)
- Com recolhimento
- Sem pressa
- Sem gestos automáticos

3. Mastigar ou não mastigar?

- **Pode-se mastigar suavemente**, sem exagero
- Evitar movimentos bruscos ou descuidados



- Fazer isso com a consciência de **Quem se está a receber**

Um gesto exterior sereno educa o coração.

4. Depois da Comunhão

Este é o grande momento esquecido.

□ **Os minutos após a Comunhão são ouro puro.**

São João Paulo II dizia:

| *“É o momento mais íntimo de união com Cristo em toda a Missa.”*

Silêncio.

Ação de graças.

Adoração interior.

7. O verdadeiro escândalo não é mastigar... é esquecer Quem recebemos

No nosso contexto atual — rápido, ruidoso, superficial — o problema não é se se mastiga ou não a Hóstia.

O verdadeiro drama é:

- Comungar sem fé
- Comungar sem Confissão
- Comungar sem amor
- Comungar como um direito automático

Jesus não disse:



| *“Tomai e consumi um símbolo.”*

Disse:

| *“Isto é o meu Corpo.”*

| *(Τοῦτό ἐστιν τὸ σῶμά μου – Toutó estin to sōmá mou)*

8. Para concluir: um convite espiritual

Da próxima vez que comungares, lembra-te disto:

Não estás simplesmente “a fazer algo”.
Estás **a receber Alguém**.

Podes mastigar a Hóstia.
Mas fá-lo como quem recebe:

- o seu Rei,
- o seu Deus,
- o seu Salvador,
- o Amigo que se faz Pão.

Porque, no fim, **não é a boca que deve ser delicada**,
mas o **coração que deve arder de fé**.

| *“Quem come este Pão viverá para sempre.”*

| *(João 6,58)*