

O JEJUM NA BÍBLIA

SIGNIFICADOS E IMPORTÂNCIA PARA A VIDA CRISTÃ

RODRIGO ROCIO DAUDT

Graduado, Faculdade Vitória em Cristo, RJ

TERESA CRISTINA DOS SANTOS AKIL OLIVEIRA

Doutora, Faculdade Vitória em Cristo, RJ

ISAÍAS LUIS DE ARAÚJO JÚNIOR

Mestre, Faculdade Vitória em Cristo, RJ

ACYR DE GERONE JUNIOR

Doutor, Faculdade Vitória em Cristo, RJ

Resumo: O trabalho ora apresentado discorre sobre o ato de jejuar e sua significação para a vida cristã, considerando-se que o jejum é uma prática presente nas Escrituras Sagradas desde o Antigo Testamento. Partindo desse entendimento, o estudo tem como objetivo geral identificar as diferentes práticas de jejum e sua importância para a vida do cristão a partir dos ensinamentos da Bíblia Sagrada. A metodologia do estudo consistiu em uma revisão de literatura, na medida em que recorreu-se a autores diversos para compor sua base teórica, além de um aprofundamento na Bíblia Sagrada. Após as diferentes leituras, os resultados da pesquisa evidenciaram que o jejum é um sacrifício feito



pelos cristãos, inicialmente como uma forma de expiação e abstenção de alimentos para o corpo, entretanto, simboliza uma maior relação espiritual para com Cristo.

Palavras-chave: Antigo Testamento. Jejum. Novo Testamento.

Abstract: The paper presented here discusses the act of fasting and its significance for Christian life, considering that fasting is a practice present in the Sacred Scriptures since the Old Testament. Based on this understanding, the study has the general objective of identifying the different fasting practices and their importance for the life of a Christian based on the teachings of the Holy Bible. The methodology of the study consisted of a literature review, as various authors were used to compose its theoretical basis, in addition to an in-depth study of the Holy Bible. After the different readings, the results of the research showed that fasting is a sacrifice made by Christians, initially as a form of atonement and abstention from food for the body, however, it symbolizes a greater spiritual relationship with Christ.

Keywords: Fasting. Old Testament. New Testament.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem por temática “O Jejum na Bíblia, importância e significados para uma vida cristã” e por objetivo identificar as diferentes práticas de jejum e sua importância para a vida do cristão a partir dos ensinamentos da Bíblia Sagrada, reconhecendo que o jejum é uma prática que atravessou décadas por toda a Humanidade, sendo praticado por cristãos de todas as culturas e religiões, onde os homens, através de gerações foram inserindo-o como um dos ensinamentos de Jesus como forma de expiação e até de propósitos a serem atingidos em sua religião.

Partindo do exposto, este TCC tem a seguinte hipótese: a



delimitação para o jejum na Bíblia, sua conceituação e as diferentes formas de verificação e conhecimento acerca do ato de jejuar, de forma geral, referem-se ao sentido religioso/espiritual, haja vista que o jejum se configura como uma forma de abster-se ou reduzir o consumo de alimentos em determinados dias, por penitenciaría ou propósito, corroborando com o pensamento de que jejuar é fazer um sacrifício para obtenção de graças pelas mãos do Senhor.

O projeto trata especificamente do jejum, delimitando-se à sua conceituação na Bíblia Sagrada e as diferentes formas de verificação e conhecimento acerca do ato de jejuar, uma vez que de forma geral, ao referir-se ao sentido religioso/espiritual, o jejum se configura como uma forma de abster-se ou reduzir o consumo de alimentos em determinados dias, por penitenciaría ou propósito, corroborando com o pensamento de que jejuar é fazer um sacrifício para obtenção de graças pelas mãos do Senhor.

Neste sentido, o trabalho justifica-se por reconhecer na literatura que existem diferentes visões para o jejum que não apenas a de conotação religiosa, ou seja, na sociedade atual é comum encontrar profissionais e até coachs que ensinam o jejum (intermitente ou não) como forma de emagrecer. Porém, neste estudo far-se-á um aprofundamento no Jejum bíblico, ou seja, aquele jejum que é ensinado nas escrituras sagradas, aquele cujo objetivo primordial é deixar de ingerir alimentos temporariamente por motivos espirituais.

Partindo deste apontamento, a pesquisa apresenta a seguinte questão problema: Qual a conceituação do jejum na Bíblia e qual sua importância para a vida do cristão? Como deve ser feito o jejum, uma vez que existem diferentes modalidades como abstenção completa ou uma redução de alimentos?

Justifica-se então o presente estudo por compreender que a Bíblia ensina que não adianta nada o indivíduo jejuar e ter em sua vida práticas voltadas de frieza, falta de amor, caridade e indiferença para com seu



próximo. O que as Escrituras nos ensinam é que no jejum está se praticando o que Deus espera de nós que busquemos melhorar nossas ações e que durante a abstenção dos alimentos, possa-se fazer uma reflexão da vida e de como pode-se agradar ao Pai.

Nesta direção, o trabalho tem como objetivo geral identificar as diferentes práticas de jejum e sua importância para a vida do cristão a partir dos ensinamentos da Bíblia Sagrada. Como objetivos específicos, elencam-se os seguintes: conceituar jejum no Antigo e no Novo Testamento e conhecer as características e as diferentes formas de jejum de acordo com os ensinamentos cristãos.

2 O JEJUM NO ANTIGO TESTAMENTO

A prática do jejum existe desde a antiguidade, principalmente devido à miséria alimentar, em seguida o jejum foi uma peça muito relevante no âmbito espiritual, posteriormente chegando ao cristianismo. Ao tomarmos a Bíblia como exemplo, é possível verificar passagens de orientação ao jejum desde o antigo até o Novo Testamento (COUNIHAN, 2016).

Inicialmente, a prática do jejum se configura com um significado de abstenção total ou parcial de alimentação por determinado período de tempo, tendo para tanto, um propósito específico e vem sendo praticado durante séculos por diferentes culturas e religiões (COOT, 2005).

Para uma conceituação de Jejum, encontra-se em Butzke (2017, P.62) que este se classifica como:

Uma abstinência ou redução de alimentos em certos dias, não se restringindo a uma prática específica do Cristianismo, uma vez que diversas outras religiões o praticam há milhares de anos, bem como profissionais como médicos, nutricionistas, dentre outros sugerem esta prática, tendo inclusive o jejum como forma de greve de fome por motivações políticas e sociais.

Embora o ato de jejuar tenha conotação religiosa, entendida pelo cristão como uma maneira de alcançar algo das mãos do Senhor,



existem pessoas que jejuam por prescrições médicas, dentre outros tantos motivos que não somente a motivação religiosa (COOT, 2005).

Os jejuns tinham como momentos de prática o dia inteiro, como o de Ester (4.16), que consistia em abster-se de alimentos durante o dia e a noite, durante três dias, porém, faz-se necessário compreender que estas atitudes devem vir acompanhadas de devoção e piedade, sob pena de perder o seu significado como ato litúrgico para tornar-se uma obrigação da religião (ESTER, 4.16).

Na percepção de Ingold (2016, p.94) o jejum no Antigo Testamento tem o seguinte entendimento:

O Antigo Testamento nos fala claramente do jejum. Ainda que essa prática não tenha nascido com o povo bíblico, nele se incorporou e firmou, estando presente em vários momentos da sua vida na Palestina. Jejuar no contexto vétero testamentário, significa abster-se de pão e de água, com a disposição de permitir um estado emocional de introspecção e de grande concentração. Moisés (Êx 34.28), por exemplo, só sentiu-se capaz de escrever as “dez palavras” da Torah depois de um longo jejum que permitiu, entre outras coisas, uma aproximação profunda e marcante com Deus.

Importante salientar que o jejum não se trata apenas de abster-se de alimentos, mas também de reduzir o seu consumo alimentar, ou seja, pode-se fazer o jejum de algum tipo de alimento e continuar consumindo outros (GOMES, 2006).

Ao reportar-se ao jejum no Antigo Testamento, observa-se que sua prática seguia um dia instituído conhecido como o Dia da Expição, conforme pode-se perceber nas leituras do apóstolo Paulo quando se referiu ao jejum, que entendia que apesar dos sacrifícios impostos pelo jejum, os judeus não o davam o referido significado e importância (HARRIS, 2008).

O propósito para o jejum no Antigo Testamento pode ser verificado através das seguintes ações:

Propósitos do jejum

Ações realizadas ao jejuar



Consagração	Envolvia abstinência de determinados tipos de alimentos.
Arrependimento de pecados	O arrependimento de pecados através do jejum seguia os preceitos de Samuel, em 1 Samuel 7,6.
Luto	O jejum era considerado uma expressão de dor pela morte de Saul e Jonatas e, logo depois, pela morte de Abner (2 Samuel 1.12)
Aflições	As aflições como doenças, iminência de morte e até sob o risco de guerra vencida conforme verificado em 2 Crônicas 20.3.

Fonte: Harris, 2008.

Nos Antigo Testamento, o jejum é compreendido como uma batalha espiritual, uma vez que esta prática entendia que o ser humano ao jejuar e orar, estaria na companhia do Senhor (INGOLD, 2016).

Além disso, nos Atos dos Apóstolos o objetivo do jejum consistia em ministrar ao Senhor, adorando-O; outra característica marcante é de que ao impor as mãos com jejum sobre os enviados, estes também recebiam autoridade na igreja local, reconhecendo que o jejum era um princípio praticado nas ordenações de ministros. Nas Epístolas, as menções ao jejum são feitas ao observar-se que Paulo fazia jejum constantemente (GONÇALVES, 2022).

O importante é ressaltar que o jejum não pode ser considerado uma barganha ou uma espécie de troca com o Senhor, mas fundamentalmente seu significado transcende a prática de não alimentar-se ou beber água, mas renunciar a eles e repensar o sentido da vida, perguntando-se e descobrindo o lugar que Deus ocupa em sua vida.



3 O JEJUM NO NOVO TESTAMENTO

Como tão amplamente discutido, o jejum do ponto de vista religioso é uma prática cristã realizada por pessoas que desejam consagrar a Deus e possibilitar uma maior aproximação com Ele. Embora a palavra jejum refira-se a abstinência de alimentos, pode se abster-se de outras coisas também (CHAMPLIN, 2010).

O jejum é um ato praticado em todas as religiões do mundo inteiro. Europeus, americanos bem antes da presença cristã, já realizavam a prática do jejum com o propósito de preparar-se para as revelações que deveriam receber dos seus deuses. Na Bíblia Sagrada, o jejum é tratado especificamente pelo dom extraordinário de Jesus Cristo (BISPO, 2021).

A passagem bíblica sobre o jejum no Novo Testamento aponta o seguinte:

No entanto, Jesus adverte: “Podem, porventura, jejuar os convidados para o casamento, enquanto o noivo está com eles?” (Marcos, 2.15-19). Jesus confirma o jejum do Antigo Testamento, porém, no Advento do Reino e na vinda do Messias, não mais precisa ser observado. A presença de Deus com o ser humano, naquilo que foi chamado de Plenitude do Tempo⁶, torna desnecessária qualquer tentativa humana de busca de Deus, pois ele já está presente no mundo. É o cumprimento da promessa do Emanuel⁷: “Deus conosco”.

O ato de jejuar está presente nas escrituras sagradas no Antigo e Novo Testamento, conforme se pode observar que: “homens e mulheres decidiram renunciar alimentos como forma de se dedicar e se consagrar a Deus”. (Êxodo 34:28; Deuteronômio 9.9; Samuel 12.16-23; Romanos 8;5-6 e Coríntios 11.27).

Em relatos históricos assinala que os povos entendiam que a prática do jejum regularmente contribuía para o crescimento espiritual e um respeito ao sofrimento de Jesus Cristo quando jejuou antes de iniciar seu Ministério (LUCAS, 4.1-2).

De acordo com o Novo Testamento, o jejum é um ato de consagração e tem como principal objetivo maior concentração em Deus



e nas coisas do Espírito. Para tanto, existem alguns propósitos descritos nos Evangelhos acerca do jejum como os seguintes: comunhão com Deus, revestimento espiritual e preparação para o Ministério (CHAMPLIN, 2010).

As passagens bíblicas sobre o jejum no Novo Testamento apontam os 40 dias no deserto vividos por Jesus em jejum como um ato solitário e como forma de desafiar o próprio demônio em sua jornada espiritual (GONÇALVES, 2022).

De acordo com Ingold (2016, p.35)

O jejum revela-se em temporalidade e volição ativa. Jejua-se por uma razão em determinado tempo. O tempo do jejum, “ao mortificar a carne”, é também o tempo de “estar ligado ao mundo espiritual”, implicando, assim, uma possibilidade de educação da atenção, segundo o Novo Testamento.

No Livro dos Atos, o jejum é considerado como um modo de confirmar o chamado de Paulo e Barnabé para a obra missionária enquanto vontade de Deus. Desta forma, o jejum vincula-se diretamente à oração que é reconhecida como uma expressão de ação de graças e aprofundamento da nossa comunhão com Deus, beneficiando assim o crescimento espiritual dos indivíduos.

O amor inserido no jejum desperta no homem disposições interiores à ação de graça de Deus, concordando com as palavras bíblicas que apontam que “nem só de pão vive o homem”, o que expressa a sua própria fragilidade humana, haja vista que o cristão entende o jejum como um instrumento que mata o mal e os maus pensamentos, exterminando toda a peste do corpo e da mente (AQUINO, 2006).

4 MODALIDADES E CARACTERÍSTICAS DO JEJUM PARA O CRISTÃO

Realizando uma contextualização histórica do jejum percebe-se que este é uma prática antiga, remontando aos egípcios (3.000 a.C.), que



jejuavam com a finalidade de melhorar a saúde física, deixando de se alimentarem por três dias seguidos (MAFRA, 2012).

De acordo com o pensamento de Sanchez (2010, p.297)

O jejum fora estabelecido pelo próprio Deus no Paraíso, quando privou Adão e Eva de comerem do fruto proibido, mas, posteriormente, a desobediência e quebrantamento do jejum foi satisfeita por Jesus, quando ele jejuou quarenta dias e quarenta noites no deserto.

A penitência do jejum iniciava-se pelo ato de contrição, significando arrependimento, seguido pela confissão e reconhecimento da culpa e absolvição dos pecados. Assim, ao jejuar, o cristão tinha a finalidade de reparar os pecados cometidos e conseguir o perdão do Criador (SANCHEZ, 2010).

Na Grécia Antiga, o jejum era utilizado como tratamento de doenças tanto no Ocidente quanto no Oriente, tendo este se tornado instrumento médico nos séculos que se sucederam á Reforma Protestante (GONÇALVES, 2022).

Em Lisboa, no final do século XV, o jejum configurava-se como uma penitencia, especificamente como compensação de um cristão através de uma prática penosa para dirimir ou conseguir ser perdoado por alguma ofensa cometida contra Deus, restituindo assim, a amizade e a comunhão (ORTIZ, 2011).

Entretanto, este vem se perpetuando ao longo dos séculos, uma vez que na atualidade é comum encontrar-se situações em que pessoas, seja por quaisquer motivos, religiosos ou não, adotam a prática de jejum no seu dia a dia (FOSTER, 2020).

No contexto religioso, a prática do jejum fica bastante clara quando é citado na Bíblia da seguinte forma:

Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles mudam a aparência do rosto a fim de que os outros vejam que eles estão jejuando. Eu digo verdadeiramente que eles já receberam sua plena recompensa (BÍBLIA NVI, Mateus: 6,16).



Em busca de um contexto maior para entender a prática do jejum a literatura destaca três vertentes de abordagem: a sociocultural, onde as relações são mediadas pela comida em grupos cristãos; a abordagem vivenciada com base na religião vivida pelo indivíduo, considerando os ritos de comensalidade; a abordagem feminista e libertária, amparada nos estudos sobre cuidados e seleção da alimentação (COUNIHAN, 2012).

A partir deste entendimento, constata-se que não existe uma forma única de jejuar, pois este não se apresenta como uma prática apenas de cunho religioso, na medida em que já se visualizou formas de jejum até para manutenção e construção do “corpo perfeito” pelas mulheres (MANDUCHI, 2014).

De acordo com Counihan (2012, p.25)

As santas medievais faziam da comida o principal veículo em sua busca pela piedade. Assim interpreta Bynum seu comportamento [...] Seus extraordinários comportamentos incluíam não só o jejum – chamado de anorexia sagrada ou admirável [mirabilis] –, mas também, como ressalta Bynum, um conjunto de outras atividades centradas na comida.

O jejum foi uma das primeiras manifestações cristãs na história da Igreja, especialmente ao considerar que na idade Média, a Igreja Católica instituiu o jejum nos monastérios em datas específicas como as sextas-feiras e na quaresma, hábitos que são realizados ainda nos dias atuais (MANDUCHI, 2014).

Na visão do Protestantismo, o jejum é uma forma de disciplina, vigília e trabalho, configurando-se como uma forma de mortificar a carne e ligar-se integralmente ao mundo espiritual, compreendendo que desta forma estar-se-ia mais perto de Deus (HARPER, 2014).

A oração pode solicitar força espiritual para o avanço do Reino de Deus sobre a terra. Orar é sempre uma necessidade. O próprio Jesus nos deixou o exemplo mais elevado de uma vida de oração (...). Durante o jejum, a oração, via de regra, é feita “no espírito”, como um exercício para se valer do poder divino. Paulo ensina que a oração pode ser vista como



um dom do Espírito Santo (INGOLD, 2016).

Segundo as palavras de Saxônia (2010, p.155)

De acordo com as narrativas bíblicas, muitos homens virtuosos, como Moisés (BÍBLIA, Êxodo 34, 28) e Elias (BÍBLIA, Primeiro livro de Reis 19, 8), jejuaram por quarenta dias e quarenta noites, mas o exemplo por excelência, norteador da prática de abstinência alimentar, foi o jejum cumprido por Cristo durante quarenta dias e quarenta noites que passou no deserto.

São várias as modalidades de jejum, inclusive aqueles que não são considerados religiosos. Entretanto, a Bíblia Sagrada ensina diferentes formas de jejuar, dando aos cristãos a liberdade de escolha seja de forma coletiva ou pessoal, contanto que o objetivo primordial seja o de buscar a Deus (COOT, 2005).

O importante é que ao jejuar, o homem é direcionado por Deus e por vontade própria, pois Jesus deixa claro que espera que se faça o jejum assim como se deve orar e ler a Bíblia como práticas diárias de vida (FOSTER, 2020).

Ao ser dispensado do jejum não significava ser dispensado da penitência, pois o homem continua em pecado, por isso, recomenda Martim Pérez que aqueles que não pudessem jejuar, deveriam dar esmolas a Deus e não se aproveitar da dispensa para comerem exageradamente; assim, se o fiel pode fazer apenas duas refeições ou três refeições por dia e for o suficiente, não deveria comer mais (PÉREZ, 2013)

Uma das modalidades é o jejum total, no qual existe a total abstinência de alimentos e água, tornando-se um dos jejuns mais sérios para os cristãos que, desde o Antigo Testamento, era requisito por Ester ao povo judeu durante três dias de jejum absoluto (BISPO, 2021).

Outro tipo de jejum, o jejum normal, não existe consumo de alimento, mas pode consumir água, conforme pode-se perceber em Lucas 4.2: “Nada comeu naqueles dias, ao fim dos quais teve fome.” Embora não haja menção ao consumo de água por Jesus Cristo, em Esdras 10.6, a Bíblia salienta que não houve ingestão de água por conta da



abstinência (GONÇALVES, 2022).

Neste entendimento, quando a Bíblia não retrata esta peculiaridade, presume-se que Cristo consumiu água, confirmando, portanto, que o jejum normal só é conhecido pela abstinência alimentar, sem privação de água, diferentemente do jejum total (BUTZKE, 2017).

O jejum parcial remete-se ao exemplo de Daniel e se apresenta como a privação de certos alimentos como não consumir nada que fosse saboroso, não provar carne ou vinho durante três semanas. Este tipo de jejum feito por Daniel era uma forma de ele demonstrar disciplina, ao passo que ele fazia suas escolhas baseadas em valores espirituais e não sucumbir às iguarias do rei (MANDUCHI, 2014).

Outro exemplo bastante forte deste tipo de jejum refere-se a João Batista que se alimentava de gafanhotos e mel, abstendo-se de alimentos e vivendo uma vida de expiação para alimentar o espírito (MANDUCHI, 2014).

Por último, como exemplo de jejum religioso, pode-se citar o jejum sobrenatural, identificado pela forma com que Moisés ficou 40 dias sem comer e sem beber, considerando-se que para o corpo humano é extremamente impossível sobreviver a tanto tempo sem água ou comida, pois o tempo máximo segundo a medicina é de três dias em média, daí a nomenclatura de sobrenatural, dada a sobrevivência de Moisés (PÉREZ, 2013).

Porém, como relatado neste estudo, o jejum também pode ser realizado de forma não religiosa como é o caso de restrições alimentares seja por doenças, seja por motivações outras como dietas e a busca por um corpo mais saudável, pois é notório que o jejum favorece uma desintoxicação física (COOT, 2005).

Uma modalidade de jejum voltado para a visão do corpo trata-se do jejum intermitente no qual o indivíduo restringe-se da alimentação por 12 horas em até dois dias seguidos, obedecendo a um plano alimentar



não interfira na saúde do ser humano. Existe ainda o jejum intermitente onde é possível o consumo de pelo menos 25% das calorias referentes ao gasto total do esforço diário nas datas de jejum (COUNIHAN, 2016).

Além disso, a prática do jejum tem como princípios algumas características, identificando-o como uma maior proximidade com o Criador, cuja prática produz frutos de natureza física, emocional e espiritual, discriminadas abaixo.

- a) Humildade: Quando se jejua observa-se a nossa tentação da natureza humana na rebeldia, na medida em que através do jejum adquire-se a consciência das limitações e fragilidades humanas, configurando-se em um ato de humildade perante a comunhão com Deus.
- b) Conscientização da ação de Deus em nossa vida: Ao jejuar, o cristão passa a ter um comprometimento maior da sua construção no Reino, aprendendo a valorizar mais a comunhão e o poder de Deus na sua vida.
- c) Aumento da concentração: através do jejum possibilita-se a conscientização de que os alimentos e vestuários são coisas superficiais na vida cotidiana, na medida em que o jejum tem a capacidade de fazer com que o cristão perceba-se escravo do alimento, da vida mundana e voltar-se para a oração e seu compromisso com Deus.
- d) Determinação: Durante o jejum o corpo percebe o poder de disciplina que o sujeito possui, uma vez que passa-se este período buscando maior controle das nossas vontades, apetites e anseios, o que faz com que se perceba maior domínio sobre sua vontade.
- e) Fé: No ato de jejuar, o cristão demonstra a misericórdia e o amor de Deus, o que ocasiona um aprimoramento da sua confiança na providência divina, na sua palavra e no seu amor por nós. O



simples ato de negar ao corpo o alimento necessário para sua vida, prepara o ser humano para uma ação mais efetiva do Espírito Santo, tornando o espírito mais forte e mais confiante nas palavras do Senhor.

Infere-se, portanto, que o jejum é um instrumento que possibilita a revitalização do amor ao próximo, a comunhão, a vida em oração e a serviço de possibilitar maior interação com Deus, corroborando com a certeza de que a vida em Cristo se reestabelece através do amor e da alegria de viver a fé em sua plenitude.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após as leituras realizadas observou-se que o jejum é uma prática não somente religiosa, uma vez que vários outros objetivos são determinantes na hora que um indivíduo faz a opção pelo jejum como é o caso de médicos, nutricionistas, esportistas, entre outros.

O jejum tem sido um método utilizado pela humanidade em todos os períodos, crenças e culturas. Podendo ser praticado buscando uma finalidade espiritual ou até mesmo medicinal, visualiza-se que o jejum já possui comprovação científica que apontam para diversos benefícios físicos, por meio da desintoxicação corporal.

Conforme pode-se observar, a partir do século XIV, jejuar tornou-se uma prática bastante utilizada e intensa, bem como com normas estabelecidas de como, quando e como realizar o jejum, tanto do ponto de vista religioso quanto na visão corporal e saúde física.

Do ponto de vista cristão, jejuar não se apresenta como uma autoflagelação, ideia bastante combatida na época da Reforma, considerando-se que Deus não precisa necessariamente que soframos para obter uma graça que Ele nos propicia por sua imensa bondade.

Sendo assim, a prática do jejum deve vir acompanhada de uma



vida de santidade, na medida em que não se justifica você privar-se de alimentos e/ou outras coisas e não se abster-se do pecado, corroborando com a ideia de que o jejum não é um ato externo ao ser humano, mas um ato de fé e religiosidade que de nada servirá se não houver uma postura de oração, fé e caridade.

O jejum é um meio, uma ferramenta, e somente isso. Não é o fim da vida cristã. Grandes jejuadores/as sempre se utilizaram dessa prática, visando a ser um bom instrumento do Espírito Santo, bem como apoio e incentivo aos menos fortes.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Tomás de. Suma teológica. São Paulo: Edições Loyola, 2006.
- BÍBLIA SAGRADA. Português, A Bíblia sagrada. Tradução de João Ferreira de Almeida. Edição revista e corrigida. Rio de Janeiro: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.
- BISPO, Raphael. A ética cotidiana das interrupções em trajetórias religiosas pentecostais. Revista brasileira de ciências sociais (online), vol. 36(57): 1-19, 2021.
- BUTZKE, Paulo Alfonso. A prática do jejum na espiritualidade Cristã. Vox scripturae, vol. 25, nº 1: 171-215, 2017.
- CHAMPLIN, Russell N. O Novo Testamento Interpretado. São Paulo: Milenium, 2010.
- COTT, Allan. Jejum: A Dieta Ideal. Rio de Janeiro: Record, 2005.
- COUNIHAN, Carole M. Uma visão antropológica do prodigioso jejum de mulheres ocidentais. Cadernos Pagu, nº 39: 15-53, 2016.
- FOSTER, Richard. J. Celebração da disciplina: o caminho do crescimento espiritual. 6ª ed. São Paulo: Editora Vida, 2020.
- GOMES, Edlaine de Campos. Família e trajetórias individuais em um contexto religioso plural. In: M. L. Heilborn; L. F. D. Duarte; C. Peixoto; M. L. de Barros (org.), Família e Religião. Rio de Janeiro: Contracapa, 2006.
- GONÇALVES, José Reginaldo Santos. O espírito e a matéria: o patrimônio enquanto categoria. Revista Religião e Sociedade, Rio de Janeiro, 42(2):



- 111-130, 2022. HARPER, Steve. Manual, a vida devocional na tradição wesleyana. Belo Horizonte: Filhos da Graça; São Paulo: no Cenáculo, 2014.
- HARRIS, R. Laird. Dicionário Internacional de Teologia do Antigo Testamento. São Paulo: Vida Nova, 2008.
- INGOLD, Timothy. Da transmissão de representações à educação da atenção. *Religião e Educação*, vol. 33, nº 1. I, 2016.
- MAFRA, Clara. Como o Espírito Santo educa a atenção. *Cultura, percepção e ambiente: diálogos com Tim Ingold*. São Paulo: Terceiro Nome, 2012.
- MANDUCHI, Marina Fazani. O jejum de Daniel: a desintoxicação audiovisual da Igreja Universal do Reino de Deus sob um olhar foucaultiano. *Revista Relegens Thréskeia*, vol. 3, nº 1: 24-54, 2014.
- ORTIZ, Diogo. *O Catecismo Pequeno de D. Diogo Ortiz*. Ed. crítica de Elsa Maria Branco da Silva. Lisboa: Colibri, 2011.
- PÉREZ, Martín. *Livro das Confissões*. Ed. José Barbosa Machado e Fenando Torres Moreira. Braga: Edições Vercial, 2013.
- SANCHEZ, Clemente. *Sacramental*. Tradução de José Barbosa Machado. S/L: Vercial, 2010.
- SAXÔNIA, Ludolfo de. *Vita Christi*. Ed. de José Barbosa Machado. Braga: Edições Vercial, vol. I, 2010.

