

FACULDADE TEOLÓGICA BATISTA DE SÃO PAULO

O PROPÓSITO E A PRÁTICA DO JEJUM

Cibele Satiro Pinheiro

São Paulo

2025

Cibele Satiro Pinheiro

FACULDADE TEOLÓGICA BATISTA DE SÃO PAULO

O PROPÓSITO E A PRÁTICA DO JEJUM

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito no curso de Bacharel em Teologia da Faculdade Teológica Batista de São Paulo.

São Paulo

2025

Cibele Satiro Pinheiro

Pinheiro, Cibele Satiro.

O Propósito e a prática do Jejum. / Cibele Satiro Pinheiro. – São Paulo: Faculdade Teológica Batista, 2025.
48 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Teologia) -
Faculdade Teológica Batista de São Paulo.

Orientador: Prof. Dr. Pedro Evaristo Conceição Santos

1. Jejum. 2. Espiritualidade cristã 3. Oração. 4. Formação espiritual 5. Discipulado. I. Título. II. Santos, Pedro Evaristo Conceição;

CDD 248.47

FACULDADE TEOLÓGICA BATISTA DE SÃO PAULO

Cibele Satiro Pinheiro

O PROPÓSITO E A PRÁTICA DO JEJUM

Banca examinadora

Prof. Dr. Pedro Evaristo Conceição Santos - Orientador

Prof. Me. Joerley Orlando de Oliveira Cruz - Leitor

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus filhos, Eloah e Benjamin, que iluminam meus dias e me ensinam sobre o amor mais puro. Ao meu marido, meu companheiro fiel, que caminhou comigo em cada desafio, oferecendo apoio, paciência e encorajamento. Vocês são presentes de Deus na minha vida, e tudo o que conquisto, conquisto também por vocês.

AGRADECIMENTOS

Acima de tudo, agradeço a Deus, cuja graça me sustentou em cada fase desta trajetória acadêmica. Foi Ele quem renovou minhas forças, iluminou minha mente e guardou meu coração durante os momentos de desafio e dedicação.

À minha família, deixo meu reconhecimento e amor: obrigada pelo apoio incondicional, pela paciência nos dias de ausência e pelo incentivo que me motivou a seguir adiante.

Agradeço a comunidade IBPAN que me acolheu no estágio de missões, um agradecimento especial a Antonia, que me ensinou muito nesta jornada.

Agradeço minha comunidade de fé, Voz da Profecia, por me motivar e apoiar em minha jornada acadêmica.

Agradeço profundamente ao meu orientador, cuja orientação sábia, disponibilidade e compromisso foram essenciais para a qualidade deste trabalho.

Registro minha gratidão também aos colegas, amigos e irmãos de caminhada que ofereceram apoio, conselhos, orações e estímulo ao longo do curso.

À comunidade de fé que participou da pesquisa e contribuiu com reflexões preciosas, meu sincero agradecimento.

A todos que, de maneira direta ou indireta, fizeram parte desta conquista, deixo aqui minha gratidão e reconhecimento.

“Ainda que jejuem, não ouvirei o seu clamor; mas se converterem de seus maus caminhos, então os ouvirei.” Isaias 58

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo apresentar uma compreensão bíblica, teológica acerca do jejum como disciplina espiritual essencial para o amadurecimento da vida cristã, considerando suas bases bíblicas, teológicas, históricas e sua vivência prática na atualidade. O estudo parte da compreensão bíblica do jejum, identificando-o como expressão de humilhação, dependência e busca por direção divina ao longo de toda a narrativa das Escrituras. Em seguida, apresenta-se uma revisão teórica que demonstra como o jejum foi praticado por diferentes personagens bíblicos, pela igreja ao longo da história e por autores contemporâneos, revelando seus propósitos centrais: consagração, intercessão, discernimento espiritual, arrependimento e fortalecimento da comunhão com Deus.

A pesquisa de campo realizada com membros de uma comunidade de fé contribuiu para compreender como o jejum é percebido e praticado na vida diária dos fiéis. Os resultados mostram que a maioria dos participantes reconhece o jejum como disciplina espiritual e acredita que ele faz parte da vida cristã. Contudo, a prática se apresenta de forma variada, com predominância do jejum total e de durações de até meio dia ou doze horas. As motivações mais citadas envolvem “buscar mais de Deus”, “respostas de oração” e “intercessão por alguém”, destacando seu caráter profundamente devocional. Observa-se também que, embora muitos associem o jejum à oração e à leitura bíblica, há lacunas no ensino e na compreensão prática desta disciplina, reforçando a necessidade de maior orientação pastoral e formação espiritual.

Conclui-se que o jejum permanece uma prática relevante e transformadora, capaz de integrar a vida espiritual cotidiana do cristão, promovendo crescimento, profundidade e sensibilidade à voz de Deus quando unido à oração, à Palavra e a uma vida de discipulado.

Palavras-chave: Jejum; Espiritualidade cristã; Oração; Formação espiritual; Discipulado.

ABSTRACT

This Final Paper analyzes fasting as a spiritual discipline essential for Christian maturation, considering its biblical, theological, historical foundations and its practical application in contemporary Christian life. The study begins by examining the biblical understanding of fasting, identifying it as an expression of humility, dependence, and the pursuit of divine guidance throughout Scripture. A theoretical review is then presented, demonstrating how fasting was practiced by different biblical characters, by the Church throughout history, and by contemporary authors. These references highlight the central purposes of fasting: consecration, intercession, spiritual discernment, repentance, and the strengthening of communion with God.

A field research carried out with members of a Christian community contributes to understanding how fasting is perceived and practiced in believers' daily lives. The results show that most participants recognize fasting as a spiritual discipline and believe it to be part of the Christian walk. However, its practice varies, with a predominance of total fasting and durations of up to half a day or twelve hours. The most cited motivations include "seeking more of God," "answers to prayer," and "intercession for someone," revealing its deeply devotional character. The data also indicate that, although many associate fasting with prayer and Bible reading, there are gaps in teaching and practical understanding regarding this discipline, which reinforces the need for greater pastoral guidance and spiritual formation.

It is concluded that fasting remains a relevant and transformative practice, capable of integrating the believer's daily spiritual life by promoting growth, depth, and sensitivity to God's voice when combined with prayer, Scripture, and a life of discipleship.

Keywords: Fasting; Christian spirituality; Prayer; Spiritual formation; Discipleship.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Idade dos participantes.....	38
Figura 2 – Sexo dos participantes	38
Figura 3 – Frequência de participação nos cultos	39
Figura 4 – Compreensão sobre o jejum	39
Figura 7 – Aprendizagem sobre o jejum	40
Figura 8 – Textos bíblicos conhecidos pelos participantes	41
Figura 9 – Prática do jejum	42
Figura 10 – Frequência da prática do jejum	42
Figura 11 – Tipos de jejum praticados	42
Figura 12 – Duração do jejum	43
Figura 13 – Motivações para jejuar	43
Figura 14 – Tempo dedicado à oração e leitura bíblica	43
Figura 16 – Discernimento espiritual	44
Figura 20 – O ensinamento sobre o jejum	44

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1: ENTENDENDO O JEJUM: BASES BÍBLICAS E TEOLÓGICAS.....	15
1.1 O JEJUM NO ANTIGO TESTAMENTO E OS PROFETAS.....	15
1.2 O JEJUM NO ENSINO DE JESUS E NO NOVO TESTAMENTO.....	17
1.3 JEJUM COMO DISCIPLINA ESPIRITUAL.....	18
1.4 O JEJUM COMO CAMINHO DE SENSIBILIDADE ESPIRITUAL, DEPENDÊNCIA E TRANSFORMAÇÃO.....	23
CAPÍTULO 2 — AS PRÁTICAS DO JEJUM.....	26
2.1 A PRÁTICA DO JEJUM NO ANTIGO TESTAMENTO.....	27
2.2 O JEJUM DE MOISÉS.....	28
2.3 O JEJUM DE DANIEL.....	28
2.4 O JEJUM DE ESTER E DO POVO JUDEU.....	28
2.5 O JEJUM DE DAVI.....	28
2.6 O JEJUM EM SAMUEL.....	29
2.7 O JEJUM DE ELIAS.....	29
2.8 O JEJUM DE ESDRAS.....	29
2.9 O JEJUM E AS CRITICAS.....	29
2.10 O JEJUM DE NEEMIAS.....	29
2.11 O JEJUM NO CONTEXTO DE JOSUE.....	30
2. A PRÁTICA DO JEJUM NO DIA DA EXPIAÇÃO.....	30
3. A PRÁTICA DO JEJUM NO NOVO TESTAMENTO.....	31
3.1 O JEJUM DE JESUS.....	32
3.2 O JEJUM DE PAULO.....	32
3.3 A PRÁTICA DO JEJUM NA COMUNIDADE APOSTÓLICA (PEDRO, THIAGO E A IGREJA PRIMITIVA).....	32
4. A PRÁTICA DO JEJUM: UM CAMINHO PARA A MATURIDADE.....	33
CAPÍTULO 3- JEJUM NA VIDA DIÁRIA: A PRÁTICA DESTA DISCIPLINA ESPIRITUAL.....	36
CONCLUSÃO.....	46
REFERÊNCIAS.....	48

CAPÍTULO 1 – ENTENDENDO O JEJUM: BASES BÍBLICAS E TEOLÓGICAS

A palavra “jejum” no Antigo Testamento deriva do hebraico *tsom* (צום), que significa literalmente abster-se de alimento. No Novo Testamento, o termo grego usado é *nēsteia* (νηστεία), com o mesmo significado. No entanto, em ambos os contextos, o foco da prática não está na privação em si, mas no propósito espiritual que a motiva. Assim, o jejum é uma forma de adoração, consagração, purificação e aproximação de Deus e não um sacrifício cerimonial.

O jejum é uma disciplina espiritual importante na Bíblia e na prática cristã. Embora seja prática recorrente tanto no Antigo quanto no Novo Testamento, muitos cristãos atuais pouco sabem sobre sua natureza, fundamento e propósito. Em sua obra clássica *Celebração da Disciplina*, Richard Foster observa que o jejum é uma disciplina que “há muitos anos o jejum caiu em descrédito de forma generalizada, dentro e fora da Igreja.” (Foster, 2023, p. 82). Segundo ele, não se trata apenas de falta de ensino, mas de perda de sensibilidade para uma prática que historicamente teve papel importante na formação espiritual da comunidade cristã. De modo semelhante, Luciano Subirá afirma que em sua própria trajetória, aprendeu mais fora da igreja sobre o jejum do que dentro dela, “cresceu sem qualquer instrução sólida sobre o tema” (Subirá, 2022, p. 79).

Diante desse contexto, torna-se necessário recuperar uma compreensão teológica sobre o jejum — não como tradição esquecida, mas como disciplina que molda o caráter, aprofunda a vida espiritual e amplia a sensibilidade à presença de Deus. O jejum não é fim em si mesmo, e tampouco uma forma de manipular Deus. Trata-se de uma prática relacional que expressa dependência, humildade, arrependimento e busca pela vontade do Senhor.

1.1 O JEJUM NO ANTIGO TESTAMENTO E OS PROFETAS

Nas Escrituras, o jejum aparece inicialmente ligado a momentos de profundo clamor e arrependimento. Em Juízes 20:26, por exemplo, o povo de Israel, abalado

por uma série de derrotas e perplexidades morais, jejuou diante do Senhor buscando direção. O texto da Bíblia de Jerusalém registra: “Então todos os israelitas e todo o povo vieram a Betel, choraram, ficaram ali diante de lahweh, jejuaram todo dia até à tarde,..” (Jz 20,26 – Bíblia de Jerusalém). Aqui, o jejum não é apresentado como rito exigido, mas como resposta espontânea do coração em momentos de crise.

Da mesma forma, a Lei mosaica instituiu apenas um jejum como prática regular estava ligado ao Dia da Expição (Yom Kippur). Em Levítico 16:29-31, o Senhor dá uma ordenação sobre Jejum “isto será para vós lei perpétua” “jejuares”, claramente única ordem para o povo de Israel, para ficarem puros diante de Deus. (BJ¹, 2020, Lv 16:29). Naquele dia, Israel deveria “afligir a alma”, expressão que a tradição judaica e a literatura rabínica interpretam como abstenção real de alimento. Subirá explica que “a aflição da alma” era um gesto que representava humilhar-se na presença de Deus (Subirá, 2022, p. 123). Fora essa data específica, todos os demais jejuns registrados no Antigo Testamento nasceram de circunstâncias como: aflições, busca de direção, arrependimento, busca por livramento, discernimento, consagração, necessidades concretas, e não de imposições legais.

Personagens como Moisés, Davi, Elias, Ester, Esdras e Daniel recorreram ao jejum em diferentes contextos — intercessão, arrependimento, busca de discernimento, consagração ou clamor por intervenção divina. Em Daniel 9 por exemplo, o profeta declara: “ E voltei a minha face ao Senhor Deus, implorando-o em orações e súplicas, no jejum, no cilício e na cinza” (Dn 9,3 – BJ). Foster observa que a variedade dessas práticas revela que o jejum, é, “Portanto, a experiência do jejum é mais um banquete com a palavra de Deus que a abstinência de comida.” (Foster, 2023, p. 92).

Entre os profetas, o jejum ganha consistência teológica ainda maior. Joel convoca o povo a um jejum nacional como resposta ao juízo e à devastação: “Agora, portanto, – oráculo de lahweh – retornai a mim de todo o vosso coração, com jejum, com lágrimas e gritos de luto” (Joel 2,12 – BJ). A força desse texto está em que o

¹ A partir daqui a Bíblia de Jerusalem será referenciada como BL.

jejum não é apresentado como um ato isolado, mas como parte de um movimento de retorno ao Senhor.

Isaías 58 aprofunda a crítica divina ao jejum feito por aparência ou religiosidade vazia. O profeta denuncia a incoerência entre o ato externo e a injustiça interna: “Por acaso não consiste nisto o jejum que escolhi: em romper os grilhões da iniquidade, em soltar as ataduras do jugo e pôr em liberdade os oprimidos e despedaçar todo o jugo?” (Is 58,6 – BJ). Este capítulo é incisivo sobre conduzir a uma vida transformada, caso contrário não possui valor espiritual algum. Assim, a Bíblia deixa claro que o jejum autêntico nasce da verdade interior, e não de um ato automático.

1.2 O JEJUM NO ENSINO DE JESUS E NO NOVO TESTAMENTO.

O ensino de Jesus sobre o jejum dá continuidade a essa perspectiva. No Sermão da Montanha, Ele não discute a validade da prática, mas sua motivação: “Quando jejuardes...” (Mt 6,16 – BJ). A expressão não sugere algo opcional; ao contrário, pressupondo que seus discípulos jejuariam, Jesus orienta que o façam com discrição e sinceridade, não para parecer piedosos diante dos homens. Subirá ressalta que Jesus “Embora, aparentemente, Jesus não estivesse mandando jejuar, suas palavras revelam que, no mínimo, Ele esperava de nos tal prática” (Subirá, 2022, p. 18).

Quando questionado sobre por que seus discípulos não jejuavam enquanto os dos fariseus e os discípulos de João jejuavam, Jesus respondeu: “Dias virão, porém, em que o noivo lhes será tirado; e naqueles dias jejuarão” (Lc 5,35 – BJ). É um texto central para a compreensão cristã do jejum. Foster destaca que Jesus “que as palavras de Jesus não constituem uma ordem. Ele está instruindo o povo sobre a maneira apropriada de levar a efeito uma prática comum em seus dias.” (Foster, 2023, p. 49). A ausência física do Noivo descreve precisamente a era da Igreja, e é nesse período que o jejum se torna parte da prática esperada do discípulo.

Na Igreja primitiva, o jejum não desapareceu — ao contrário, foi integrado naturalmente à vida cristã. Atos 13:2–3 mostra que líderes da igreja de Antioquia jejuavam enquanto buscavam direção do Espírito Santo: “Celebrando eles o culto em honra do Senhor e jejuando... então, depois de terem jejuado e orando, impuseram-lhes as mãos” (At 13,2–3 – BJ). O jejum aparece novamente em decisões ministeriais, como na escolha de presbíteros (At 14,23). Esses textos confirmam que o jejum não é só uma prática no Antigo Testamento, mas prática que atravessa toda a experiência cristã.

Paulo também menciona jejuns frequentes em sua vida (2Cor 6:5; 11:27). Embora alguns desses jejuns possam estar associados a privações involuntárias, muitos refletem disciplina espiritual. Foster observa que o apóstolo compreendia o jejum como parte de seu estilo de vida (Foster, 2023, p. 87 e 88).

À medida que o jejum percorre a trajetória bíblica — da Lei, aos Profetas, a Jesus e à Igreja — fica evidente que sua função não é automática ou para cumprir uma regra. Trata-se de disciplina relacional. O jejum é uma busca por Deus e para transformar a vida. Assim, o jejum bíblico deve ser entendido como meio pelo qual o discípulo de Cristo expressa dependência, intensifica a oração, busca discernimento, pratica arrependimento e se coloca diante do Senhor com humildade.

O jejum, portanto, não surge como mero ato contemplativo, mas como um disciplina espiritual profundamente enraizada no relacionamento do povo de Deus com o Senhor. Em todos os períodos da revelação bíblica, o jejum aparece como movimento de retorno, dependência e busca. Ele emerge nos momentos de crise, mas também nas situações em que o coração deseja maior sensibilidade espiritual e renovação interior. Não se trata de uma prática dissociada da vida, mas de uma disciplina que integra corpo, alma e espírito num mesmo gesto de entrega.

1.3 JEJUM COMO DISCIPLINA ESPIRITUAL

Ao longo das Escrituras, a relação entre jejum e oração se mostra inseparável. Em nenhuma passagem o jejum aparece isolado da busca por Deus. O

ato de jejuar amplifica a oração, intensifica a consciência da presença divina e amplia a sensibilidade espiritual. Esdras declara: “Jejuamos, pois, invocando nosso Deus, nessa intenção, e ele nos atendeu” (Esdras 8,23 – BJ). A lógica bíblica não é de performance, mas de postura do coração. O jejum cria um terreno fértil onde a oração floresce com maior vigor e profundidade.

A dimensão espiritual do jejum está fortemente ligada ao conceito bíblico de dependência. O jejum é um dos meios pelos quais reconhecemos nossas limitações e confessamos nossa total dependência e necessidade de Deus. Ele confronta nossa autossuficiência, expõe nossa fragilidade e desmascara os ídolos que tentam ocupar o lugar de Deus em nossas vidas. É por isso que Foster afirma que “o jejum revela as coisas que nos controlam.” (Foster, 2023, p. 92). A abstinência de alimento traz à tona ansiedades, tensões, impaciências e desejos ocultos que normalmente permanecem disfarçados pela rotina. No silêncio provocado pela ausência da comida, aparecem realidades espirituais internas que precisam ser transformadas. Neste sentido, o jejum não apenas acompanha a busca por Deus, mas também revela o que precisa ser enfrentado diante d’Ele.

O jejum também possui papel formativo na vida cristã. Ele educa o coração para a submissão e o corpo para o domínio próprio. Quando Paulo afirma: “trato duramente o meu corpo e reduzo-o à servidão” (1Cor 9:27 – BJ), ele não está prescrevendo devoção extrema, mas afirmando um princípio de disciplina espiritual. O jejum, neste contexto, auxilia o crente a ordenar seus afetos e desejos, colocando-os sob a obediência a Cristo. Chavda destaca que a disciplina do jejum “é flexível focalizada na intimidade com Deus, não uma versão dirigida de performance rasa de “gastar seu tempo” com Deus” (Chavda, 2009, p. 97). Longe de desprezar o corpo, o jejum fortalece a relação correta entre corpo e espírito, ensinando que o homem precisa se humilhar na presença de Deus.

Além disso, o jejum está profundamente relacionado ao discernimento espiritual. A Igreja primitiva jejuava enquanto buscava direção do Espírito Santo. O texto de Atos 13 serve de exemplo: “celebrando eles o culto em honra do Senhor e jejuando,... disse-lhes o Espírito Santo...” (At 13:2 – BJ). A revelação divina é

comunicada num ambiente de sensibilidade espiritual ampliada, preparada pelo jejum e pela oração. O jejum cria condições internas para escutar a voz de Deus com mais clareza, não por manipulação espiritual, mas por quietude interior. Foster afirma “O jejum ajuda a manter o equilíbrio na vida.” que permite perceber a direção divina com nitidez (Foster, 2023, p. 93).

Ao lado da prática individual, o jejum também possui forte dimensão comunitária. Tanto no Antigo quanto no Novo Testamento, há ocasiões em que o povo de Deus jejua coletivamente. Joel convoca toda a nação ao jejum; Ester convoca seu povo; Esdras lidera um jejum em comunidade; a igreja em Antioquia jejua buscando direção para o ministério. No ambiente da igreja contemporânea, tal prática pode fortalecer a unidade espiritual, preparar a comunidade para momentos de decisão e aprofundar a sensibilidade pastoral.

Entretanto, para que o jejum cumpra seu papel teológico, ele precisa ser praticado com o coração correto. Isaías 58 é o texto mais contundente sobre a necessidade de coerência entre prática espiritual e vida moral. Deus denuncia um jejum que continua convivendo com injustiça, opressão e indiferença. O jejum verdadeiro deve resultar em compaixão, justiça e transformação de atitudes. Ele não é apenas abstinência; é vida transformada. Foster afirma que o jejum, quando há propósito, “é um benefício maravilhoso para o discípulo verdadeiro que anseia ser transformado à imagem de Jesus Cristo.” (Foster, 2023, p. 91). O jejum que não leva à mudança é apenas uma prática vazia; o jejum com propósito leva à santidade.

É importante também distinguir o jejum bíblico do jejum por razões de saúde ou estética, que se popularizou nos últimos anos. Embora o jejum intermitente tenha benefícios comprovados para o metabolismo e para a saúde geral, ele não tem finalidade espiritual. O jejum bíblico envolve propósito, oração, entrega e dependência de Deus. John Gill chama atenção para essa diferença ao afirmar que “jejum é se abster diálogo para se preencher de Deus;” (Gill, 2023, p.15). A intenção altera completamente o significado da prática. No jejum intermitente, a motivação é fisiológica; no jejum cristão se conectar com o criador.

O jejum, portanto, é disciplina que leva o cristão a um caminho de amadurecimento espiritual. Ele convida o discípulo a olhar para dentro, confrontar suas próprias áreas de desordem e buscar em Deus força para mudança. Ele também o convida a olhar para cima, buscando direção e presença. E o convida a olhar para fora, praticando justiça, misericórdia e amor.

O jejum também revela sua importância quando analisado no contexto da formação espiritual cristã. Historicamente, a igreja entendeu o jejum como disciplina necessária para ordenar os afetos e treinar o coração na obediência. Não se trata de mortificação vazia, mas de ensinamento espiritual. A disciplina molda a vontade, fortalece o caráter e amplia a sensibilidade ao Espírito de Deus. Subirá observa que “o jejum — que, além da abstinência, conta com oração e leitura da Palavra — tira a alma do controle, bem como expõe suas intenções e motivações.” (Subirá, 2022, p. 122). A renúncia da comida é pequena, mas o processo interno que ela desencadeia é profundo.

Nesse sentido, o jejum funciona como exercício de desapego. Ao abrir mão voluntariamente de algo essencial como o alimento, o cristão reconhece que sua verdadeira sustentação vem do Senhor. É significativo que Jesus tenha respondido ao tentador com a declaração de Deuteronômio 8:3: “Não só de pão vive o homem...” (Mt 4,4 – BJ). O jejum destaca a primazia do espiritual sobre o físico, não no sentido de desprezar o corpo, mas de lembrar que o corpo não é o senhor da vida do cristão. Foster argumenta que o jejum “Os anseios e desejos humanos são como rios, que tendem a transbordar. O jejum ajuda a mantê-los no curso adequado.” (Foster, 2023, p. 94).

Ao mesmo tempo, o jejum possui uma dimensão de solidariedade. Ele nos sensibiliza para a fragilidade humana, a dor e o sofrimento. Isaías 58 demonstra que o jejum verdadeiro implica não apenas abstenção, mas também compaixão ativa. A prática do jejum desperta empatia, lembrando-nos que há pessoas que passam fome involuntariamente e que a espiritualidade cristã está intrinsecamente ligada ao cuidado com o necessitado. Em outras palavras, o jejum não é apenas

espiritualidade vertical; é também espiritualidade horizontal. O encontro com Deus nos leva necessariamente ao encontro do próximo.

Outro aspecto relevante é a capacidade do jejum de fortalecer a resistência espiritual. Embora a Bíblia não estabeleça relação causal automática entre jejum e vitória espiritual, é inegável que em diversos momentos decisivos da história bíblica o jejum esteve presente. Antes de enfrentar a tentação e iniciar seu ministério público, Jesus jejuou quarenta dias (Mt 4:1–2). A prática não tornou Jesus mais poderoso — Ele já era pleno de autoridade —, mas o posicionou para enfrentar o inimigo com foco, entrega e dependência absoluta do Pai.

O jejum também aprofunda a consciência espiritual. Ele reduz distrações, silencia demandas internas e reorganiza as prioridades do coração. Numa sociedade saturada por excessos e estímulos, a disciplina do jejum cria espaço para a interioridade. Em termos teológicos, o jejum também aponta para verdades profundas da fé cristã. Ele recorda ao cristão sua condição de criatura dependente, sua fragilidade e a necessidade constante da graça. Nos lembramos de que não somos autossuficientes. A fome física se torna metáfora viva da fome espiritual que todo cristão deve cultivar: “Minha alma tem sede de Deus do Deus vivo” (Sl 42,3 – BJ). Jejuar é, de certa forma, tornar visível e essa fome interior. Ao abster-se do alimento, o cristão declara com seu corpo aquilo que confessa com seus lábios: que Deus é sua fonte e sustento.

O jejum também aponta para o futuro. Jesus disse: “Dias virão Porém, em que o noivo lhe será tirado; E naqueles dias jejuarão” (Lc 5:35 – BJ). A Igreja vive precisamente esse “tempo entre tempos”, aguardando o retorno do Noivo. O jejum, portanto, é prática que expressa saudade espiritual, anseio pela plenitude da presença de Cristo. Ele mantém acesa a chama da expectativa escatológica. De certo modo, cada jejum é um lembrete de que ainda não vivemos em plenitude; o reino já veio, mas ainda não foi consumado. O jejum nos coloca numa postura de espera ativa e vigilante.

À luz de tudo isso, torna-se evidente que o jejum não é prática adjacente, mas disciplina que integra múltiplas dimensões da vida cristã. Ele envolve corpo, mente, emoções e espírito. Ele toca nossa relação com Deus, conosco mesmos, com os outros e com o mundo. Não é uma disciplina reservada a “cristãos avançados”, mas instrumento essencial para a formação espiritual de todo discípulo que deseja caminhar mais profundamente com Cristo. Gill afirma: “ precisamos entender como o ato de sacrifício em jejum é importante.” (Gill, 2023, p. 25).

Dessa forma, entende-se que o jejum, embora simples em sua expressão, possui uma profundidade teológica que a torna uma importante disciplina espiritual. Sua simplicidade é o que o torna poderoso, pois nos chama ao que realmente importa. Em uma realidade marcada por exageros, o jejum nos conduz ao caminho de volta a santidade, a humilhação diante de Deus, em meio a inúmeras distrações que competem pela nossa atenção, ele nos conduz ao caminho de fé, restaurando a prioridade de buscar a Deus em nossa vida, nos devolve à profundidade. Ele é uma disciplina que não pretende complicar a vida espiritual, mas descomplica-la, limpando o terreno para que Deus tenha acesso pleno à nossa interioridade.

1.4 O JEJUM COMO CAMINHO DE SENSIBILIDADE ESPIRITUAL, DEPENDÊNCIA E TRANSFORMAÇÃO.

O jejum também possui a capacidade de desconectar rotinas que tornam o coração insensível. A rotina humana, quando não submetida periodicamente à presença de Deus, pode facilmente se perder numa vida automática espiritual. O jejum rompe este automatismo ao interromper o fluxo comum da vida, introduzindo um momento de pausa que abre espaço para novas percepções. Chavda aponta que “Quero que você perceba que o jejum ajuda a liberar o poder do Espírito em nossa vida” (Chavda; 2009, p. 20). Trata-se de interromper a rotina habitual para permitir que o Espírito Santo encontre o coração mais disponível.

Além disso, o jejum coloca o cristão diante de sua própria vulnerabilidade. A fome física é uma lembrança contundente da fragilidade humana. Em um mundo que valoriza força, autonomia e independência, jejuar é um ato contracultural: ele

confessa que não somos autossuficientes e que necessitamos da graça de Deus para viver. Em cada momento de fome, o cristão recorda: “ eu digo: minha porção é lahweh! Eis porque nele espero” (Lm 3:24 – BJ). A disciplina que espiritual, assim, se torna um lembrete contínuo da fonte verdadeira da vida.

O jejum também possui um caráter profundamente cristocêntrico. Ele aponta para a postura de Cristo, que viveu em plena dependência do Pai. Ao jejuar, Jesus não buscou poder, mas expressou sua devoção e confiança no Pai antes de iniciar seu ministério (Mt 4:1–2). Seguir Jesus, portanto, implica seguir também seus passos de disciplina, renúncia e entrega. O jejum cristão não é fim em si mesmo, mas caminho que conduz à imitação de Cristo. Chavda ressalta que “Se o Filho de Deus orou e jejuou para ter poder no seu ministério, por que você acha que deveríamos fazer outras coisas?” (Chavda, 2009, p. 22).

A disciplina do jejum também encontra ressonância na espiritualidade da igreja ao longo dos séculos. Pais da Igreja, monges, reformadores e movimentos de avivamento enfatizaram o jejum como instrumento para cultivar santidade e discernimento. Embora as práticas tenham variado em intensidade e frequência, o princípio permanece: o jejum auxilia na purificação do coração, combate da carne, e crescimento no amor por Deus.

Diante dessa compreensão, é possível afirmar que o jejum é uma disciplina que une humildade, dependência e busca pela face de Deus. Ele nos forma, nos confronta, nos transforma e nos torna mais sensíveis ao agir do Espírito. Ele não existe para ser mera tradição, mas para ser meio de graça. No jejum, o cristão se coloca voluntariamente em vulnerabilidade para que Deus possa fortalecê-lo; abre mão de um bem físico temporário para buscar um bem espiritual eterno; cala o corpo para ouvir a alma; aquieta a alma para ouvir a voz de Deus.

À luz de tudo isso, torna-se evidente que o jejum não deve ser negligenciado pela igreja contemporânea. Sua prática, fundamentada nas Escrituras e na tradição cristã, continua relevante e necessária. Em um tempo marcado por superficialidade espiritual, pressa, ansiedade e dispersão, o jejum ressurgiu como disciplina capaz de

restaurar foco, profundidade e sensibilidade espiritual. Subirá aponta, “Jejuar é uma capacitação significativa que aumenta os efeitos de “descansar” no Senhor” (Subirá, 2022, p. 167).

Portanto, compreender o jejum biblicamente é o primeiro passo para restaurar sua prática de forma saudável na vida cristã. Este capítulo buscou apresentar um panorama teológico abrangente, traçando sua trajetória desde o Antigo Testamento, passando pelos ensinamentos de Jesus e da Igreja primitiva, até sua relevância para a espiritualidade contemporânea. Nos próximos capítulos, examinaremos os propósitos específicos do jejum, seus frutos espirituais, sua prática na vida cotidiana do cristão e a maneira como essa disciplina pode ser reintegrada à rotina da igreja atual. O objetivo é que, ao final desta pesquisa, o jejum não seja apenas compreendido, mas vivenciado como parte fundamental da jornada cristã rumo à maturidade espiritual e à intimidade com Deus.

CAPÍTULO 2 — AS PRÁTICAS DO JEJUM

O jejum, ao longo de toda a Escritura, sempre esteve diretamente associado aos seus propósitos espirituais, nunca tratado como prática mecânica e vazia. A Bíblia não apresenta o jejum como prática autônoma, mas como resposta do coração diante de Deus — resposta de busca, arrependimento, consagração, discernimento e dependência. Por isso, compreender os propósitos bíblicos do jejum é essencial para restaurar essa disciplina de maneira fiel, equilibrada e saudável.

Como vimos no capítulo anterior o principal propósito do jejum na Bíblia é buscar a Deus de maneira mais intensa e profunda. Em toda a revelação bíblica, o jejum aparece ligado a momentos de entrega radical. Em Joel 2:12, Deus convoca: “agora, portanto, - oráculo de Iahweh - retornar a mim de todo vosso coração com jejum, com lágrimas e gritos de luto” (BJ). A expressão “de todo vosso o coração” revela que o jejum não é fim em si mesmo; ele é meio de retorno, de realinhamento espiritual. Da mesma forma, em Daniel 9:3 o profeta declara: “ e voltei minha face para o Senhor Deus, implorando em oração e súplicas, no jejum...” (BJ). Aqui, o jejum está inserido na busca deliberada por discernimento e renovação espiritual. O propósito central, portanto, é aproximar o coração de Deus.

Além da busca por Deus, o jejum ao ser praticado intensifica a vida de oração. A Bíblia continuamente associa jejum e oração como atos inseparáveis. Em Esdras 8:21–23, o líder declara um jejum coletivo para buscar proteção de Deus antes da longa jornada de retorno a Jerusalém. O texto enfatiza que Deus “ e ele nos atendeu” (v. 23), mostrando que o jejum não substitui a oração, mas a fortalece. Ele não multiplica o poder da oração, mas multiplica a atenção do coração ao Deus que ouve.

Em vários momentos, o jejum aparece como uma prática de arrependimento profundo. No caso dos ninivitas, após a pregação de Jonas, o povo “ convocaram um jejum” e clamou a Deus por perdão (Jn 3:5–10). O jejum aqui é sinal de ruptura com a antiga vida e movimento de contrição genuína. O ato físico expressa a

realidade interna de quebrantamento. Esta prática também aparece na figura de Davi, que jejuou em arrependimento e intercessão (2Sm 12:16).

Outro pratica presente na Escritura é o discernimento espiritual. Registrado em Atos 13:2–3: a igreja de Antioquia jejuava quando o Espírito Santo deu direção missionária. O jejum cria ambiente de sensibilidade espiritual, permitindo a aproximação de Deus. Subirá destaca que “o jejum possui o poder de remover o entulho carnal de nossa incredulidade e auxiliar no exercício da fé ” (Subirá 2022 p. 122). Isso reforça o entendimento bíblico de que jejuar não força Deus a falar, mas abre o coração humano para escutar.

A Bíblia também mostra que o jejum foi praticado para buscar intervenção de Deus, seja em crises pessoais, familiares, sociais ou nacionais. Josafá, diante de ameaça militar, proclamou jejum em toda a nação (2Cr 20:3). A resposta divina veio em forma de livramento extraordinário. A rainha Ester convocou jejum de três dias antes de interceder pelo seu povo (Est 4:16). Essas narrativas revelam que o jejum não tem poder em si mesmo, mas é expressão de dependência da intervenção divina.

Por fim, o jejum serve também como prática de autodisciplina espiritual, submetendo corpo e alma à vontade de Deus. O apóstolo Paulo descreve sua vida espiritual como um exercício constante de domínio próprio (1Cor 9,27). Ainda que esse texto não mencione explicitamente o jejum, a teologia paulina dialoga profundamente com essa disciplina, que educa os desejos e coloca o corpo em serviço da fé.

2.1 A PRÁTICA DO JEJUM NO ANTIGO TESTAMENTO

A prática do jejum no Antigo Testamento se desenvolve como resposta espiritual diante de situações de arrependimento, crise, intercessão, consagração e busca pela direção de Deus. Embora as circunstâncias variem, a essência do jejum permanece: abstinência voluntária de alimentos, acompanhada de oração, humilhação, confissão e postura de dependência diante do Senhor. O Antigo

Testamento apresenta diversas expressões dessa disciplina espiritual, realizadas por líderes, profetas e pelo povo de Deus como um todo.

2.2 O JEJUM DE MOISÉS

Moisés realiza um dos jejuns mais longos das Escrituras, permanecendo quarenta dias e quarenta noites sem comer nem beber durante a recepção da Lei no Sinai (Dt 9:9). Esse jejum ocorre em ambiente de revelação e aliança, demonstrando que a prática do jejum podia acompanhar momentos de intensa manifestação divina e preparação espiritual.

2.3 O JEJUM DE DANIEL

Daniel pratica o jejum tanto como disciplina de santidade quanto como busca de discernimento espiritual. Ele realiza um jejum parcial ao abster-se de alimentos saborosos, carne e vinho (Dn 10:3) e, anteriormente, propõe abstinência na corte babilônica para permanecer fiel à sua identidade espiritual (Dn 1:12). Além disso, ele jejuava em arrependimento pelos pecados do povo, associando jejum à confissão e súplica (Dn 9:3).

2.4 O JEJUM DE ESTER E DO POVO JUDEU

Diante da ameaça de extermínio, Ester convoca um jejum coletivo e absoluto: “não comais nem bebais durante três dias, noite e dia” (Est 4:16). Esse jejum evidencia a dimensão comunitária da disciplina e sua função como intercessão diante de crises nacionais.

2.5 O JEJUM DE DAVI

Davi jejuava em situações de luto, arrependimento e intercessão. Ele se abstém de alimento enquanto intercede pela vida do filho enfermo, permanecendo prostrado (2Sm 12:16). Em seus salmos, descreve o jejum como expressão de humilhação da alma (Sl 35:13), revelando seu caráter penitencial.

2.6 O JEJUM EM SAMUEL

O profeta Samuel lidera um jejum nacional em Mispa, onde o povo, reunido, confessa seus pecados: “jejuaram naquele dia e disseram: pecamos contra o Senhor” (1Sm 7:6). O jejum assume aqui função de restauração espiritual e renovação da aliança com Deus.

2.7 O JEJUM DE ELIAS

Elias percorre quarenta dias e quarenta noites até o Horeb (1Rs 19:8), sustentado pelo alimento dado pelo anjo. Embora o texto não declare explicitamente que ele jejuava, a abstinência prolongada acompanha sua jornada espiritual de crise, fortalecimento e reencontro com Deus.

2.8 O JEJUM DE ESDRAS

Esdras proclama um jejum coletivo para buscar a proteção divina durante o retorno do exílio: “proclamamos ali um jejum para nos humilharmos diante do nosso Deus” (Ed 8:21). A prática expressa confiança de que a segurança vinha do Senhor, e não de alianças humanas.

2.9 O JEJUM E AS CRITICAS

Isaías denuncia jejuns que se tornaram rituais vazios, sem transformação ética: “É tal o jejum que escolhi? ... soltar as correntes da injustiça, libertar os oprimidos” (Is 58:6). Aqui, o jejum é apresentado como disciplina que deve produzir frutos de justiça e conversão prática, revelando a dimensão ética do jejum na espiritualidade bíblica.

2.10 O JEJUM DE NEEMIAS

Neemias jejuava em lamento pelas ruínas de Jerusalém: “Sentei-me, chorei, lamentei por vários dias; jejei e orei diante do Deus do céu” (Ne 1:4). Seu jejum

associa-se à intercessão e ao discernimento para uma missão restauradora. Mais tarde, ele promove períodos de jejum coletivo para confissão e renovação espiritual (Ne 9:1–3).

2.11 O JEJUM NO CONTEXTO DE JOSUE

Embora Josué não apresente jejuns pessoais explicitados no texto bíblico, a prática aparece nos momentos de crise nacional sob sua liderança. Após a derrota em Ai, Israel se reúne diante da Arca, lamenta e permanece prostrado até a tarde (Js 7:6). Essa postura — abstinência, pranto, rosto em terra — reflete elementos de jejum penitencial e busca pela direção divina, ainda que não nomeado explicitamente como “jejum”

2. A PRÁTICA DO JEJUM NO DIA DA EXPIAÇÃO

No Antigo Testamento, o Dia da Expição (Yom Kippur) era o momento reverência do calendário religioso de Israel, e nele o jejum assumia um papel importante. A Torá ordena de forma explícita que todo o povo deveria “afligir a sua alma” (Lv 23:27.32), expressão amplamente interpretada pela tradição hebraica como abstinência total de alimento e bebida ao longo de todo o dia. Assim, o jejum praticado nesse dia não era parcial, nem opcional: tratava-se de uma interrupção completa da rotina alimentar como sinal visível de arrependimento, humilhação e busca pela reconciliação com Deus. O tempo do jejum estendia-se de um pôr do sol ao outro, formando um período contínuo de vinte e quatro horas dedicado à introspecção e à confissão.

A prática do jejum no Dia da Expição não se limitava à abstinência física; ela envolvia também uma disposição interior de quebrantamento. O povo era chamado a cessar seus trabalhos e voltar sua atenção exclusivamente para o Senhor, reconhecendo a santidade de Deus e a seriedade do pecado. Cada família, reunida em postura de reverência, participava desse ato coletivo de humildade, que simbolizava a necessidade de purificação não apenas dos atos externos, mas também das intenções do coração. O jejum, portanto, tornava-se uma prática para a

confissão silenciosa e sincera de Israel diante daquele que poderia restaurar a comunhão rompida.

Nesse mesmo dia, o Sumo Sacerdote realizava o ritual mais importante de todo o culto israelita: a entrada no Santo dos Santos. Enquanto o povo jejuava, o sacerdote oferecia sacrifícios pelo pecado, aspergia o sangue sobre o propiciatório e confessava os pecados da nação, enviando o bode emissário ao deserto como sinal da remoção da culpa (Lv 16). O jejum do povo acompanhava essas ações sacerdotais, criando um ambiente de profunda reverência e expectativa. A privação voluntária do alimento colocava cada israelita em sintonia com o drama espiritual daquele dia: a reconciliação entre Deus e seu povo.

Em síntese, o jejum desse dia expressava o coração do Yom Kippur: humilhar-se diante de Deus, abandonar por um dia as necessidades físicas para focar na necessidade espiritual, confessar pecados, buscar perdão e renovar a comunhão com o Senhor. A privação do alimento ampliava a consciência da santidade divina e da condição humana, conduzindo cada israelita a um estado de profunda sensibilidade espiritual. Por isso, o jejum no Dia da Expição tornou-se, ao longo da história bíblica, o símbolo máximo da busca por purificação e restauração diante de Deus.

3. A PRÁTICA DO JEJUM NO NOVO TESTAMENTO

No Novo Testamento, o jejum aparece como uma prática espiritual que acompanha a vida, o ministério e a formação dos discípulos de Cristo. Embora não seja apresentado como obrigação, o jejum aparece como disciplina natural da comunidade cristã, associada à oração, ao discernimento e à dependência do Espírito Santo. Da mesma forma que no Antigo Testamento, o jejum no contexto do Novo expressa humilhação, busca de direção divina e entrega total à vontade de Deus

3.1 O JEJUM DE JESUS

O exemplo mais significativo de jejum no Novo Testamento é o de Jesus. Antes de iniciar seu ministério público, Ele se retirou ao deserto, onde jejuou quarenta dias e quarenta noites (Mt 4:1–2). A prática de Jesus foi um jejum completo, envolvendo abstinência total de alimento, vivida em contexto de solitude, oração e enfrentamento espiritual. Esse jejum revela que a força do ministério de Cristo não se originava de recursos humanos, mas da comunhão profunda com o Pai. Ao ensinar sobre o jejum, Jesus orienta que ele deve ser feito de modo discreto e sincero, dizendo: “Quando jejuardes...” (Mt 6:16), o que indica que Ele esperava que os discípulos continuassem essa prática — porém com motivações puras e não como forma de exibição religiosa.

3.2 O JEJUM DE PAULO

O apóstolo Paulo é o personagem do Novo Testamento que mais menciona jejuns. Sua própria conversão está associada a um período de três dias sem comer nem beber (At 9:9), um jejum total que expressa quebrantamento e preparação espiritual para o chamado que receberia. Em suas cartas, Paulo afirma ter vivido em “jejuns frequentes” (2Co 11:27), o que demonstra que a disciplina fazia parte de sua vida regular. Seu jejum não era motivado por ascetismo extremo, mas por devoção, intercessão e preparação para o ministério. Em Atos 13:2–3, Paulo participa de um jejum comunitário em Antioquia, momento no qual o Espírito Santo orienta a separação de Paulo e Barnabé para a obra missionária. Aqui, a prática do jejum está diretamente ligada ao discernimento espiritual e ao envio missionário.

3.3 A PRÁTICA DO JEJUM NA COMUNIDADE APOSTOLICA (PEDRO, THIAGO E A IGREJA PRIMITIVA)

Embora não haja descrições detalhadas de jejuns pessoais de Pedro ou Tiago, o Novo Testamento mostra que toda a comunidade apostólica praticava jejuns, especialmente quando buscava direção de Deus. Em Atos 13:3 e 14:23, vemos que, antes de enviarem missionários ou estabelecerem líderes, os apóstolos

“oravam com jejuns”. Isso evidencia que o jejum era parte essencial dos processos de liderança, tomada de decisão e consagração na igreja primitiva.

Pedro, em seu ministério, aparece envolvido em momentos de oração profunda (At 10), e embora o texto não mencione jejum explícito, a prática de oração às horas tradicionais judaicas indica que ele permanecia inserido na espiritualidade que historicamente incluía o jejum. Tiago, por sua vez, ao escrever sua carta pastoral, enfatiza a necessidade de humildade e submissão a Deus (Tg 4:7–10), princípios que sustentam a prática do jejum, mesmo que não seja destacado diretamente em termos de abstinência alimentar.

4. A PRÁTICA DO JEJUM: UM CAMINHO PARA A MATURIDADE

O jejum tem a capacidade de organizar interiormente aspectos que se encontram dispersos. Ele reorganiza afetos, reordena prioridades e recoloca Deus no centro. A disciplina produz clareza, pois o jejum atua como lupa espiritual, aproximando o coração da voz divina e afastando influências que competem com ela.

A prática do jejum também precisa ser compreendida à luz da obra de Cristo. Após a morte e ressurreição do Senhor, o jejum não é mais prática de penitência, mas instrumento espiritual que nos ajuda a viver a nova vida concedida pela graça. Jejuamos não para alcançar favor, mas porque já fomos alcançados. Jejuamos não para conquistar o amor de Deus, mas para responder ao amor que já recebemos. Esse fundamento teológico preserva o jejum de ser mal compreendido como contemplação ou mérito. Subirá expressa essa ideia quando afirma: “jejum não muda a vontade de Deus já revelada” (Subirá, 2022, p. 135).

O jejum é prática que expressa fome espiritual. O cristão jejua porque deseja mais da presença de Deus. Assim como Jesus ensinou: “ felizes os que têm fome e sede de justiça” (Mt 5,6 – BJ). O jejum torna visível a fome da alma. Ele externaliza aquilo que é interno. Ele traduz em ato corporal o clamor espiritual. É nesse ponto que o jejum se torna uma das mais profundas expressões de amor por Deus.

Diante de toda a evidência bíblica e teológica apresentada, torna-se claro que o jejum ocupa lugar significativo na fé cristã como disciplina que integra a vida espiritual em sua totalidade. Ele não é prática isolada, mas movimento do coração em direção a Deus. Sua força não está na renúncia alimentar, mas no encontro espiritual que ela facilita. A fome do corpo revela, de modo pedagógico, a fome da alma — aquela que somente Deus pode saciar.

A prática do jejum nos confronta com nossas prioridades. Ele traz à luz realidades internas que a rotina esconde. Impaciência, ansiedade, vaidade, autossuficiência — tudo isso emerge quando o corpo sente falta do alimento. Assim, o jejum também é autoconhecimento espiritual. Ele expõe a alma diante de Deus. Ele revela áreas que precisam ser transformadas.

Do ponto de vista prático, o jejum também requer preparação e discernimento. Não se jejua de qualquer maneira. O jejum exige propósito, direção, equilíbrio e, como Cristo ensinou, discrição. Não se jejua para ser visto, mas para buscar. Não se jejua para impressionar, mas para ouvir. Não se jejua para sofrer, mas para encontrar vida. A prática correta preserva o coração do orgulho espiritual e mantém a disciplina no lugar certo: ao serviço da graça, e não como instrumento de mérito.

Por isso, o jejum continua sendo disciplina extremamente relevante para a igreja contemporânea. Em tempos de dispersão, excesso de estímulos, ansiedade e saturação de informação, o jejum é um convite ao silêncio interior, ao recolhimento espiritual e ao reencontro com o essencial. Ele nos convida a desacelerar, a purificar a atenção e a ouvir novamente a voz daquele que, muitas vezes, é abafada pela velocidade da vida moderna. O jejum é uma pausa sagrada — pausa que abre espaço para que Deus fale e transforme.

Assim, compreender os propósitos e as práticas bíblicas do jejum é passo fundamental para restaurá-lo na vida cristã. Como vimos, esses propósitos não são apenas espirituais; são existenciais. O jejum reorganiza, fortalece, desperta, purifica e renova. A prática, quando conduzida com discernimento e coração sincero, não apenas aprofunda a vida com Deus, mas molda a vida inteira do discípulo. Em

última análise, jejuamos porque desejamos mais de Deus, porque queremos participar de sua vontade e porque ansiamos por sua presença.

Este capítulo apresentou a base bíblica e teológica da prática do jejum, preparando terreno para aprofundar, no capítulo seguinte, a forma como essa disciplina pode ser integrada à vida diária do cristão, com orientações espirituais e práticas que tornem possível vivenciar essa disciplina de maneira equilibrada e transformadora. A jornada espiritual do jejum está apenas começando: compreender seus propósitos é o primeiro passo; praticá-lo é o caminho da maturidade.

CAPÍTULO 3- JEJUM NA VIDA DIÁRIA: A PRÁTICA DESTA DISCIPLINA ESPIRITUAL.

O jejum, conforme estudado nos capítulos anteriores, não é apenas uma prática bíblica, mas uma disciplina espiritual que atravessa toda a história da revelação de Deus. Ele nasce de um coração que busca, que se humilha, que deseja ouvir a voz divina acima de todas as outras vozes que competem pela atenção humana. Entretanto, compreender a fundamentação bíblica e teológica do jejum não basta: é preciso integrar essa disciplina à vida diária, ao cotidiano do cristão, às demandas e desafios da existência moderna. Este capítulo final procura unir teoria e prática, reflexão e vivência, unindo a tradição bíblica, os testemunhos teológicos e uma pesquisa de campo realizada com cristãos contemporâneos, a fim de compreender como o jejum pode ser experimentado hoje como disciplina espiritual transformadora.

Ao observar o ensino bíblico e o testemunho da história da igreja, percebe-se que o jejum sempre esteve profundamente ligado ao desejo de aprofundamento na comunhão com Deus. Ele não surge como ritual mecânico, nem como ato contemplativo separado da vida, mas como resposta espiritual diante de crises, necessidades, decisões, arrependimento ou consagração. Jesus, ao falar sobre o jejum, não ordenou a prática, mas pressupôs sua prática quando disse: “Quando jejuardes...” (Mt 6:16). O mesmo padrão aparece em Atos, quando a igreja jejuava para discernir decisões (At 13:2–3). Essa continuidade demonstra que o jejum não é apenas parte do passado bíblico, mas uma disciplina espiritual ainda essencial para a igreja atual.

O jejum cotidiano, entretanto, precisa ser compreendido como disciplina espiritual que envolve corpo, mente e espírito. Ele confronta a autossuficiência humana, expõe fragilidades e traz à tona áreas que necessitam ser tratadas pela graça. Foster observa que o jejum “não o ajuda a “ganhar” mais graça diante de

Deus, mas facilita o fluir mais livre do Santo Espírito por seu intermédio, dissolvendo e removendo todo o lixo de sua vida”, (Foster, 2009, pg 20) permitindo ao cristão reconhecer forças internas que se escondem por trás da rotina. o jejum recoloca e reorganiza as prioridades interiores, ajustando a sensibilidade espiritual para perceber a direção divina. Assim, o jejum no cotidiano não é prática extraordinária, mas parte de um estilo de vida de entrega, dependência e discernimento.

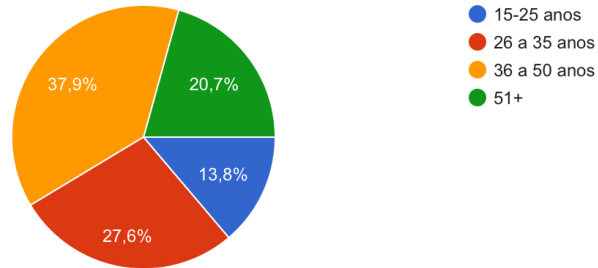
Essa compreensão também está presente nas obras de Mahesh Chavda, os quais reforçam o jejum como meio de buscar avivamento pessoal e coletivo, libertação espiritual, fortalecimento interior e sensibilidade ao Espírito. Chavda afirma que o jejum abre portas espirituais que muitas vezes permanecem fechadas em uma vida cristã vivida apenas na rotina.

Dentro dessa perspectiva teológica e espiritual, torna-se relevante analisar como os cristãos hoje compreendem e praticam o jejum. Para isso, realizou-se uma pesquisa de campo com membros de uma igreja local, buscando compreender sua percepção, frequência e motivos para jejuar. Os resultados oferecem um retrato significativo da prática contemporânea do jejum e revelam tanto sua permanência quanto suas lacunas na vida cristã atual.

A pesquisa contou com 29 participantes, de diferentes idades e níveis de envolvimento na igreja. A análise dos dados permite observar um cenário que, embora positivo em muitos aspectos, revela desafios significativos para a prática do jejum como disciplina espiritual consistente. A faixa etária predominante dos respondentes situa-se entre 36 e 50 anos (Figura 1), seguida de adultos jovens entre 26 e 35 anos. Esse dado é relevante, pois indica que pessoas em fase de maturidade emocional e espiritual tendem a se envolver com a disciplina do jejum, evidenciando certa estabilidade devocional. Quanto ao sexo, a maioria dos participantes é feminina (Figura 2), o que confirma um padrão observado em diversas pesquisas sobre espiritualidade: mulheres se envolvem com maior frequência em práticas de disciplina espiritual.

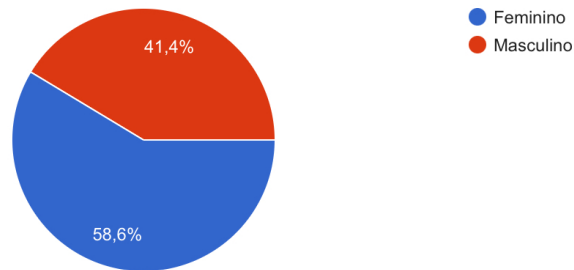
Idade

29 respostas



Sexo

29 respostas

**Figura 1 e 2 - idade e sexo dos participantes****Fonte: pesquisa de campo**

O nível de frequência aos cultos semanais também chama atenção: 93,1% afirmam frequentar a igreja ao menos uma vez por semana (Figura 3). Esse comprometimento com a comunidade de fé cria ambiente favorável para o ensino e prática do jejum. Contudo, a pesquisa revela que, embora a maioria frequente a igreja regularmente, muitos ainda carecem de ensino aprofundado sobre o significado, propósito e prática do jejum — lacuna que aparece em diversas respostas.

Frequência de participação nos cultos

29 respostas

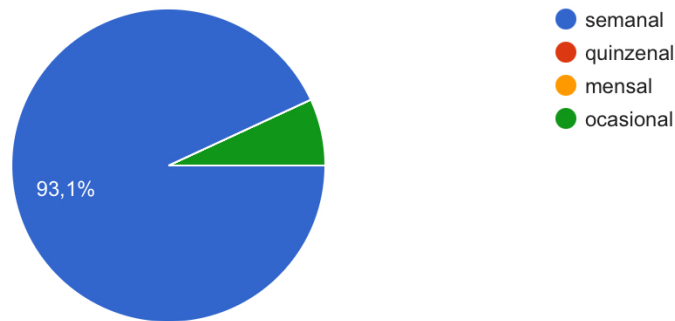


Figura 3 - frequência de participação nos cultos

Fonte: pesquisa de campo

No que diz respeito à compreensão do jejum, a maioria afirma saber o que ele significa espiritualmente (Figura 4). Entretanto, quando aprofundadas as perguntas, percebe-se que esse entendimento varia entre concepções básicas (abster-se de alimentos) e concepções mais bíblicas (humilhar-se, buscar a Deus, consagrar-se). A pesquisa revela que muitos aprenderam sobre jejum principalmente na igreja (Figura 7), mas também por meio de leituras e recursos como pregações e estudos devocionais.

Para você, o que é jejum?

29 respostas

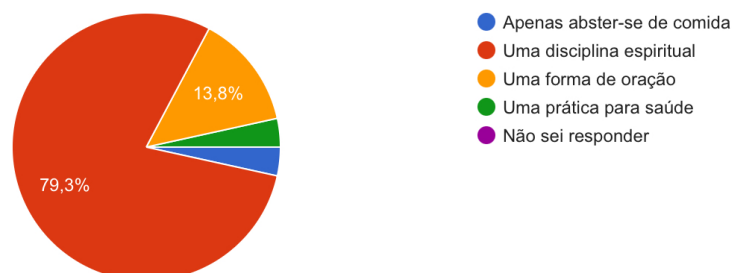


Figura 4 - compreensão sobre o jejum

Fonte: pesquisa de campo

Onde você aprendeu sobre jejum? (assinale quantos quiser)

 Copiar gráfico

29 respostas

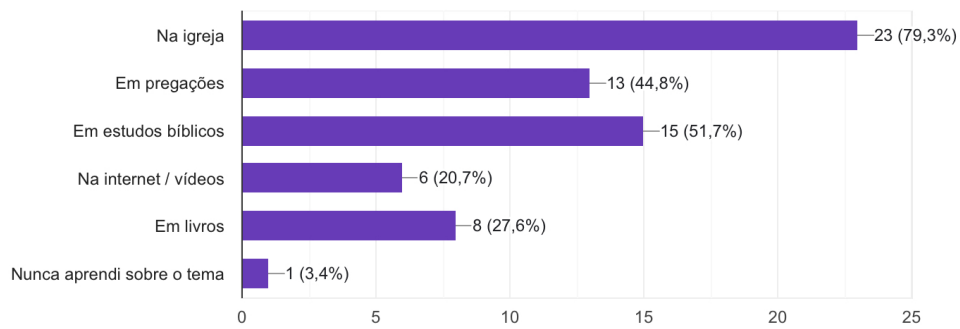


Figura 7 - aprendizagem sobre o jejum

Fonte: pesquisa de campo

Os textos bíblicos mais conhecidos pelos participantes relacionados ao jejum incluem Isaías 58, Joel 2, Ester 4, Daniel 9 e passagens do ministério de Jesus (Figura 8). Isso demonstra que, pelo menos em termos de conhecimento, os cristãos possuem base mínima para compreender a prática.

Você conhece algum texto bíblico que fala sobre jejum? Sim ou não? Se sim qual?

29 respostas

Mateus 4

Mateus 6:16-18 Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles desfiguram o rosto para que os outros vejam que estão jejuando. Eu lhes digo a verdade: eles já receberam sua recompensa. Ao jejuar, arrume o cabelo e lave o rosto, para que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas ao seu Pai, que está em secreto. E seu Pai, que vê em secreto, lhe recompensará.

Sim. Isaías 58, Mateus 6. 16-18

Salmo 23.(sugerido para que o "Rei da Glória " entre na sua vida, promovendo uma experiência de comunhão espiritual.

Sim Mateus 6: 17 e 18

Sim. Mateus 17.21

Mateus 6.16 -18, Mateus 9.15

Marcos 2.19-22

Isaías 58

Jesus ensina a jejuar de forma discreta, não para ser visto pelos homens, mas como um ato para Deus. Mateus 6:16

Sim. MT 19:21 e MC 9:29

Is 58; Mt 6:16-18

Sim

Mateus 17.21 "essa casta só sai com jejum e oração"

Mateus 6:16

Mateus 6:17-18

Marcos 2.19-22
Isaías 58
Jesus ensina a jejuar de forma discreta, não para ser visto pelos homens, mas como um ato para Deus. Mateus 6:16
Sim. MT 19:21 e MC 9:29
Is 58; Mt 6:16-18
Sim
Mateus 17.21 "essa casta só sai com jejum e oração"
Mateus 6:16
Mateus 6:17-18
Sim. MT 19:21 e MC 9:29
Is 58; Mt 6:16-18
Sim
Mateus 17.21 "essa casta só sai com jejum e oração"
Mateus 6:16
Mateus 6:17-18
Sim, Mt 17:21 Mas esse tipo de demônio só pode ser expulso por meio de oração e jejum.
Sim, MT 6: 16-18
Não me recordo, mas tem texto que fala sobre.

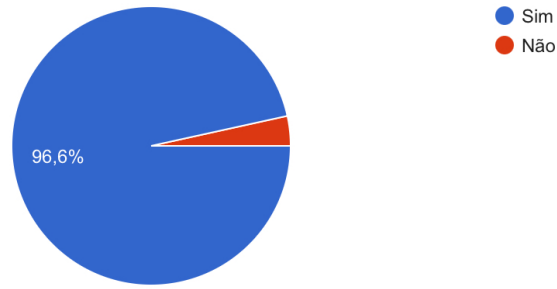
Figura 8 - Textos bíblicos conhecidos pelos participantes

Fonte: pesquisa de campo

Em relação à prática do jejum, a pesquisa mostra que ele ainda é realizado com certa frequência, embora muitas vezes de maneira irregular (Figura 09 e 10). Os tipos de jejum mais comuns são o jejum parcial e o jejum tradicional (Figura 11), e a duração mais mencionada é de 12 a 24 horas (Figura 12). Esses dados mostram que, embora exista disposição para jejuar, a maioria pratica de forma curta e pontual, possivelmente devido a falta de orientação prática, rotinas de trabalho intensas, desafios de saúde e ausência de acompanhamento pastoral contínuo.

Você já praticou jejum?

29 respostas



Com que frequência você jejua?

29 respostas

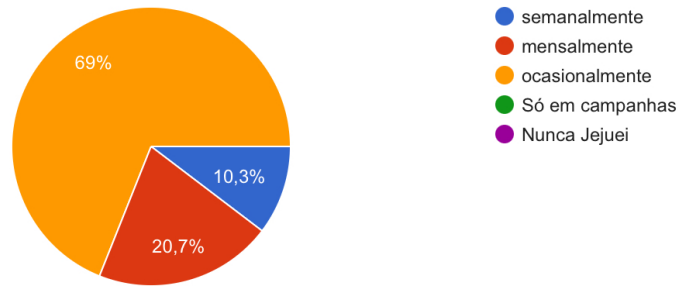


Figura 9 e 10 - prática e frequência

Fonte: pesquisa de campo

Quando você jejua, qual tipo de jejum normalmente pratica?

29 respostas

[Copiar gráfico](#)

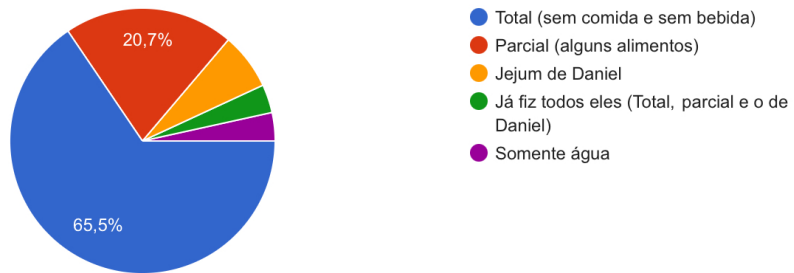


Figura 11- os tipos de jejum

Fonte: pesquisa de campo

Quanto tempo dura seu jejum normalmente?

[Copiar gráfico](#)

29 respostas

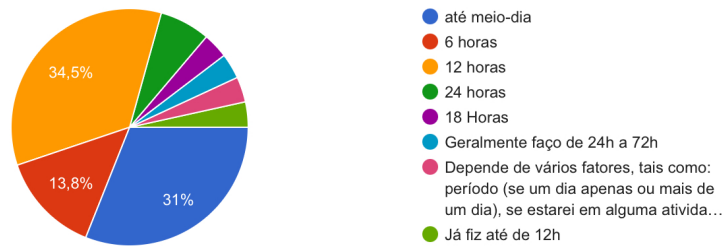


Figura 12- duração do jejum

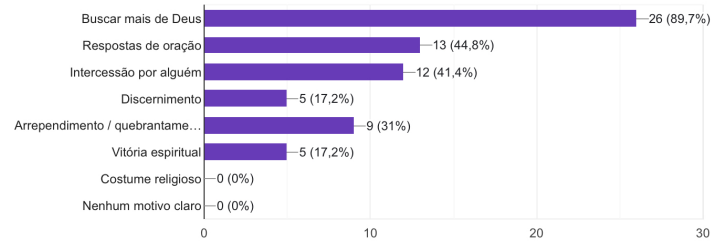
Fonte: pesquisa de campo

Os motivos mais frequentes para jejuar estão relacionados à busca espiritual (Figura 13), arrependimento, consagração e intercessão. Muitos participantes afirmam que o jejum os ajuda na disciplina espiritual (Figura 16) e que dedicam tempo à oração e leitura bíblica durante o período (Figura 14). Esse dado é significativo, pois demonstra que a prática não se limita à abstinência, mas envolve elementos essenciais à espiritualidade bíblica.

O que motiva você a jejuar?
(marcar quantos quiser)

[Copiar gráfico](#)

29 respostas



Durante seu jejum, você dedica tempo para oração e leitura bíblica?

[Copiar gráfico](#)

29 respostas

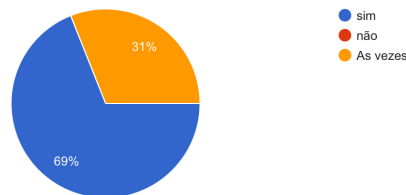


Figura 13 e 14: motivação e tempo de oração e leitura

Fonte: pesquisa de campo

Você acredita que o jejum pode trazer discernimento espiritual?

 Copiar gráfico

29 respostas

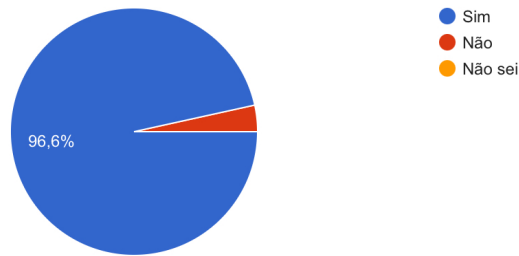


Figura 16- discernimento espiritual

Fonte: pesquisa de campo

Além disso, muitos afirmam o que poderia motivar as pessoas a jejuarem (Figuras 20), reforçando a necessidade de a igreja local tratar o tema de forma intencional e pastoral. enfrentam desafios para praticá-lo com consistência e profundidade. Isso confirma a preocupação apresentada nos capítulos anteriores, de que o jejum, embora bíblico e relevante, tornou-se disciplina pouco ensinada e muitas vezes negligenciada na igreja contemporânea. Figura 20: motivação para jejuar

O que, na sua opinião, ajudaria mais pessoas a jejuarem?

 Copiar grá

29 respostas



Figura 20 - o ensinamento sobre o jejum

Fonte: pesquisa de campo

Retomando o ensino bíblico e teológico estudado anteriormente, percebe-se que o jejum na vida diária não pode ser reduzido a uma prática esporádica, motivada apenas por crises ou necessidades específicas. Ele é caminho de formação espiritual contínua. O jejum educa os afetos, fortalece a alma, amplia a sensibilidade ao Espírito e cria ambiente de discernimento. Ele reorganiza prioridades, expõe idolatrias e conduz o cristão a uma postura de dependência diante de Deus.

Com base no referencial teológico e nos dados da pesquisa, torna-se evidente que integrar o jejum à vida cristã exige três movimentos essenciais. Primeiro, é preciso ensino bíblico claro, capaz de desfazer equívocos e recuperar a compreensão correta da disciplina. Segundo, é fundamental orientação prática, que ajude os cristãos a jejuar com equilíbrio, propósito e discernimento. Terceiro, é necessário acompanhamento pastoral, que fortaleça a prática comunitária e encoraje a permanência no caminho espiritual.

Este capítulo demonstra que o jejum permanece relevante e necessário. Ele dialoga com as lutas contemporâneas — ansiedade, distração, superficialidade espiritual — e oferece caminho de profundidade e clareza. Ele não é prática ultrapassada, mas disciplina renovadora, capaz de transformar o coração e conduzir o cristão a uma vida mais íntima com Deus. Ao final desta pesquisa, permanece evidente que o jejum é disciplina que precisa ser recuperada, ensinada e vivida com sinceridade, equilíbrio e fé.

CONCLUSÃO

As reflexões desenvolvidas ao longo deste trabalho permitiram compreender o jejum como uma disciplina espiritual essencial na formação e no amadurecimento da vida cristã. Na introdução, apresentou-se a necessidade de revisitar o tema, uma vez que, embora profundamente enraizado na tradição bíblica, o jejum vem sendo gradualmente negligenciado no contexto contemporâneo. Este estudo buscou, portanto, resgatar sua importância teológica, seus fundamentos bíblicos e sua relevância prática para o discípulo de Cristo.

No primeiro capítulo, foram analisadas as bases bíblicas e teológicas do jejum, demonstrando que essa prática acompanha a trajetória do povo de Deus em diferentes momentos da história. Evidenciou-se que o jejum sempre esteve associado a atitudes de humildade, arrependimento, consagração e busca por direção divina, mostrando que sua essência está menos na abstinência física e mais na disposição espiritual de dependência diante de Deus.

O segundo capítulo ampliou essa compreensão ao apresentar os propósitos do jejum, tanto em sua dimensão histórica quanto na vivência cristã atual. Identificaram-se motivos centrais, como a busca de intimidade com Deus, o discernimento espiritual, a intercessão e a santificação, além de se observar como diferentes autores e tradições cristãs descrevem o papel transformador dessa prática.

No terceiro capítulo, integrou-se a teoria com a prática, por meio da análise dos dados coletados na pesquisa de campo. O estudo revelou que, embora os participantes reconheçam o jejum como disciplina espiritual relevante e afirmem já tê-lo praticado, ainda há lacunas quanto à compreensão de seus fundamentos e quanto à regularidade de sua aplicação na vida devocional. As motivações apresentadas pelos participantes, entretanto, demonstram alinhamento com os propósitos bíblicos estudados, reforçando a atualidade e o potencial formativo do jejum.

Diante disso, conclui-se que o jejum permanece uma prática indispensável para aqueles que desejam aprofundar sua espiritualidade e fortalecer sua sensibilidade à voz de Deus. Sua redescoberta, porém, requer ensino pastoral contínuo, formação espiritual adequada e uma abordagem equilibrada que una

conhecimento teológico, orientação prática e vivência comunitária. O jejum, quando vivido com sinceridade e propósito, contribui para reorganizar prioridades, purificar motivações e fortalecer a caminhada cristã.

Por fim, este estudo sugere que pesquisas futuras investiguem o impacto do jejum em diferentes faixas etárias, ministérios específicos dentro da igreja ou em contextos de desafios contemporâneos, como ansiedade, aceleração tecnológica e vida urbana. Outras pesquisas também podem aprofundar a relação entre jejum e práticas de discipulado, oferecendo à igreja recursos para fortalecer ainda mais sua vida espiritual e comunitária.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS

BÍBLIA DE ESTUDO PENTECOSTAL. Bíblia de estudo pentecostal. Estados Unidos: CPAD, 1998.

BÍBLIA DE JERUSALÉM. Bíblia de Jerusalém. São Paulo: Paulus, 2020.

BÍBLIA HEBRAICA. Bíblia hebraica. São Paulo: Paulus, 2006.

CHAVDA, Mahesh. O poder secreto da oração e do jejum. São Paulo: Vida, 2009. (Versão digital)

FOSTER, Richard. Celebração da disciplina: o caminho do crescimento espiritual. São Paulo: Vida, 2007. (Versão digital)

GILL, John. Jejum para uma vida de milagres. 1. ed. Londrina, PR: Livrarias Família Cristã, 2023.

LOPES, Hernandes Dias. Bíblia pregação expositiva: sermões, estudos e reflexão. São Paulo: Hagnos, 2020.

MEARS, Henrietta C. Estudo panorâmico da Bíblia. São Paulo: Vida, 2001.

SUBIRÁ, Luciano. A cultura do jejum: encontre um nível mais profundo de intimidade com Deus. São Paulo: Hagnos, 2022. (Versão digital)

TOZER, A. W. A vida crucificada: como viver uma experiência cristã mais profunda. 2. ed. São Paulo: Vida, 2021.