

Catecismo

## Jejum e Abstinência: O que significa e como praticar?

por Lorraine Martins

Tempo de leitura: 6 minutos

A prática de jejuar e abster-se de carne, prescrita pelo quarto mandamento da Igreja Católica, é mais do que uma simples norma religiosa. Ela representa um convite à conversão, à renúncia de prazeres materiais e à busca pela santidade. Fundamentada no Código de Direito Canônico, essa disciplina visa fortalecer a fé dos fiéis, promover a purificação da alma e desenvolver virtudes cristãs essenciais. Mas, afinal, o que realmente significa cumprir esse preceito? E como ele se conecta à vida espiritual dos católicos?

### Fundamentos canônicos e teológicos

De acordo com o Código de Direito Canônico (Cânon 1251), todos os católicos, portanto, são chamados a observar a abstinência de carne todas as sextas-feiras do ano, exceto em solenidades. Além disso, há a obrigação de jejuar e abster-se de carne na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa. Contudo, a Conferência Episcopal de cada país pode, considerando as particularidades regionais, adaptar essas práticas, permitindo, por exemplo, substituições por obras de caridade ou outras formas de penitência. No caso do Brasil, especificamente, essas adaptações são regulamentadas pela CNBB.

O objetivo central dessa norma, portanto, não é apenas impor uma disciplina física; em vez disso, busca incentivar a união espiritual com Cristo e, ao mesmo tempo, promover a mortificação dos próprios desejos.

### Quem está obrigado a seguir?

O Código de Direito Canônico estabelece critérios claros:

- **Abstinência de carne:** Obrigatória para pessoas a partir de 14 anos.
- **Jejum:** Deve ser observado por aqueles entre 18 e 59 anos.

- **Dispensas:** Enfermos, gestantes, pessoas com condições físicas debilitantes ou que desempenham trabalho braçal árduo.

Apesar das dispensas, a Igreja incentiva que todos, na medida do possível, pratiquem esses atos de penitência, promovendo um espírito de sacrifício e caridade.

## Por que jejuar e abster-se de carne?

### 1. Purificação da alma

O jejum e a abstinência são poderosos meios de combater os pecados capitais, como a **gula** e a **luxúria**, promovendo o domínio sobre as inclinações desordenadas e fortalecendo a alma para resistir às tentações.

### 2. União com Cristo

Essas práticas recordam o sacrifício de Cristo na Cruz, especialmente nos momentos litúrgicos centrais, como a Sexta-feira Santa. São gestos de solidariedade espiritual, nos quais o fiel oferece um pequeno sacrifício em resposta ao grande amor de Deus.

### 3. Conversão e solidariedade

Ao jejuar, o cristão aprende a renunciar ao supérfluo e se sensibiliza para as necessidades dos mais pobres. Além disso, as penitências podem, igualmente, ser oferecidas em reparação pelos pecados próprios e, de maneira especial, pela conversão de outros.

## Jejum e abstinência: regras e significados

### Jejum

Consiste, desse modo, em realizar apenas uma refeição completa ao dia, permitindo, ainda, duas menores, desde que juntas não somem o equivalente à principal. A intenção é não saciar-se, de maneira a sentir fome e, assim, dominar a vontade.

### Abstinência de carne

A proibição de consumir carne, por conseguinte, inclui todas as carnes de animais “de sangue quente” (bovina, suína, aves, etc.); entretanto, permite o consumo de peixes, ovos e laticínios, que são considerados alimentos simples e de fácil digestão.

Essas duas práticas são obrigatórias na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa. Nas demais sextas-feiras do ano, o jejum é apenas incentivado, enquanto a abstinência de carne permanece obrigatória como um gesto penitencial em memória da Paixão de Cristo.

No Aplicativo Pocket Terço você encontra um indicador em todas as sextas-feiras para saber mais sobre a abstinência de carne. Nos dias dispensados, o aplicativo irá lhe avisar.

[Baixe o aplicativo Pocket Terço para seu celular aqui.](#)

## Benefícios espirituais e humanos

### 1. Desenvolvimento de virtudes

A prática penitencial ajuda a cultivar virtudes como a [humildade](#), paciência e o autocontrole, essenciais para uma vida cristã autêntica.

### 2. Libertação do consumismo

Em uma sociedade marcada pelo materialismo, o jejum ensina o desprendimento e o equilíbrio, promovendo um estilo de vida mais simples e alinhado aos valores do Evangelho.

### 3. Crescimento na caridade

Ao poupar com a prática do jejum, os recursos economizados podem ser doados aos mais necessitados, reforçando o amor ao próximo.

## Exemplos de penitências alternativas ao jejum e abstinência

Além do jejum e da abstinência, a Igreja recomenda outras formas de sacrifício:

- **Relacionadas à alimentação:** Evitar doces ou alimentos favoritos, consumir refeições simples.
- **Relacionadas ao corpo:** Renunciar ao conforto, como evitar o uso de elevadores ou dormir em posições menos confortáveis.
- **Relacionadas à moral:** Não reclamar das contrariedades, evitar críticas e exercer paciência com pessoas difíceis.

Esses gestos diários, ainda que pequenos, contribuem, assim, para fortalecer o espírito e, conseqüentemente, transformam a vida cristã em uma contínua oferta a Deus.

### Testemunhos de santidade

A vida de [Santa Teresinha do Menino Jesus](#) é um exemplo de como pequenos sacrifícios cotidianos, quando oferecidos a Deus, tornam-se grandiosos. Ao transformar até as menores contrariedades em atos de amor, ela ensina que a santidade está ao alcance de todos que se entregam de coração.

Outro testemunho inspirador é o relato de Pranzini, um criminoso convertido graças às orações e penitências de Santa Teresinha, mostrando o poder transformador das práticas penitenciais.

### A atualidade do jejum e da abstinência

Em tempos marcados pelo consumismo, as práticas de jejum e abstinência são uma resposta contra a busca desenfreada por prazeres e bens materiais. Elas ajudam os fiéis a reconectarem-se com valores espirituais e a buscarem uma vida mais equilibrada e solidária.

Jejuar e abster-se de carne são mais do que preceitos religiosos: são expressões de amor a Deus, exercícios de autocontrole e gestos de solidariedade com Cristo e os irmãos. Ao vivermos essas práticas com fé e generosidade, respondemos ao chamado à santidade e nos preparamos para receber as graças que Deus deseja derramar sobre nós.

Portanto, que cada sacrifício oferecido seja, dessa forma, uma oportunidade de conversão e, ao mesmo tempo, um testemunho de amor ao Senhor, que nos amou primeiro e, assim, nos deu o exemplo supremo de entrega na Cruz.

– *Lorraine Martins*

- [A QUARESMA DE SÃO MIGUEL ARCANJO](#)
- [SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO É DIA SANTO DE GUARDA? COMO UM CRISTÃO DEVE VIVENCIAR ESSE DIA?](#)
- [A modéstia: dignidade humana e o respeito ao Sagrado](#)
- [QUAL TERIA SIDO O PECADO DE ADÃO E EVA?](#)
- [O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE O DIVÓRCIO?](#)

---

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/artigos/jejum-e-abstinencia-o-que-significa-e-como-praticar>.

Baixe o [Pocket Terço em seu celular](#) e leve este conteúdo em seu bolso.