

**|** Catecismo

## O sentido espiritual do jejum e da abstinência na Quaresma

por Lorraine Martins em 05/03/2025

Tempo de leitura: 5 minutos

A Quarta-feira de Cinzas marca o início da Quaresma, um período de 40 dias dedicado à oração, penitência e conversão espiritual. Durante esse tempo, a Igreja nos convida a praticar duas formas tradicionais de sacrifício: o jejum e a abstinência de carne. Essas práticas têm um profundo significado religioso e são um meio de unir-se espiritualmente a Cristo em sua Paixão.

### 1. O que é a abstinência de carne?

A abstinência de carne significa privar-se do consumo de certos tipos de carne em dias específicos. De acordo com o Código de Direito Canônico, portanto, considera-se carne a de animais de sangue quente, como boi, porco, aves e caça. Por outro lado, a Igreja permite o consumo de ovos, laticínios, peixes e frutos do mar.

Os fiéis devem observar a abstinência de carne na Quarta-feira de Cinzas e em todas as sextas-feiras do ano. No Brasil, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) permite que, exceto na Semana Santa, os católicos substituam a abstinência por outra penitência, como uma oração ou uma obra de caridade.

### 2. O que é o jejum?

O jejum consiste na redução da quantidade de alimentos ingeridos durante o dia. Tradicionalmente, permite-se uma refeição completa (normalmente o almoço) e duas refeições menores, sem lanches intermediários.

No Código de Direito Canônico de 1917, o jejum era obrigatório durante toda a Quaresma. No entanto, ao atualizar o Código em 1983, a Igreja reduziu essa obrigação, restringindo-a apenas à Quarta-feira de Cinzas e à Sexta-feira Santa.

Todos os fiéis entre 18 e 59 anos devem obrigatoriamente observar o jejum. Por outro lado, a Igreja exige a abstinência de carne a partir dos 14 anos. Pessoas com problemas de saúde, gestantes e trabalhadores com

esforço físico intenso estão dispensados.

Em nosso site você encontra mais [orientações para o jejum e a abstinência](#).

### 3. O sentido espiritual do jejum e da abstinência

Essas práticas não são apenas tradições; pelo contrário, representam meios eficazes de fortalecer a vida espiritual. O jejum e a abstinência nos ajudam a:

- **Controlar os desejos do corpo:** Mortificar-se significa dominar os impulsos naturais, tornando-nos mais atentos ao espírito.
- **Praticar a solidariedade:** Ao renunciar a certos alimentos, recordamos os necessitados e podemos destinar recursos a eles.
- **Fortalecer a oração:** A fome física simboliza a sede espiritual por Deus, tornando a oração mais intensa.
- **Exercer a obediência e humildade:** Seguir as orientações da Igreja nos ajuda a viver a fé com disciplina.

### 4. O jejum e a conversão interior

A Palavra de Deus ensina que o verdadeiro jejum exige mais do que a simples abstinência alimentar; ele requer uma profunda mudança de coração.

**“Rasgai os vossos corações, e não as vossas vestes, e voltai para o Senhor, vosso Deus”**

(Joel 2,13).

Dessa forma, a Igreja recomenda que o jejum não se limite apenas à privação de alimentos, mas esteja também associado a atitudes de caridade, oração e renúncia a vícios ou hábitos prejudiciais, tais como críticas, fofocas ou o excesso no uso de redes sociais.

### 5. Outras formas de jejum e penitência

Além do jejum alimentar, algumas formas de mortificação espiritual incluem:

- **Jejum digital:** Reduzir o tempo de uso de redes sociais e televisão para focar na oração e leitura espiritual.
- **Jejum de palavras:** Evitar reclamações, fofocas e palavras negativas.
- **Jejum de entretenimento:** Reduzir o consumo de músicas, filmes ou jogos para se dedicar à meditação e à caridade.

## 6. A generosidade no sacrifício

Portanto, os fiéis devem enxergar o jejum e a abstinência não como obrigações pesadas, mas como valiosas oportunidades de crescimento espiritual. Ao renunciarmos a algo, abrimos espaço para a graça de Deus agir em nossas vidas.

Dessa forma, que este tempo de Quaresma **nos inspire** a ir além do mínimo exigido pela Igreja, buscando uma verdadeira transformação espiritual. Sejamos generosos na nossa penitência, motivados pelo amor a Cristo e pelo desejo de conversão sincera.

Que possamos viver essa jornada com fé e dedicação, lembrando que, ao nos unirmos ao sacrifício de Cristo, nos preparamos para a alegria da Ressurreição na Páscoa.

Santa Quaresma!

*Por Lorraine Martins*

*Graduada em Psicologia. Integra a Equipe do Pocket Terço.*

- [A QUARESMA DE SÃO MIGUEL ARCANJO](#)
- [Jejum e Abstinência: O que significa e como praticar?](#)
- [SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO É DIA SANTO DE GUARDA? COMO UM CRISTÃO DEVE VIVENCIAR ESSE DIA?](#)
- [É PRECISO REZAR PARA ALCANÇAR A GRAÇA DA PERSEVERANÇA E DA SALVAÇÃO](#)
- [Como a Confissão Pode Mudar Sua Vida e Sua Eternidade](#)

---

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/index.php/artigos/o-sentido-espiritual-do-jejum-e-da-abstinencia-na-quaresma>.

Baixe o **Pocket Terço** em seu celular e leve este conteúdo em seu bolso.