

COMO JEJUAR

Avaliação:

Descrição: Uma lição detalhada sobre o tema do jejum: seus tipos, obrigatoriedade, método e isenções, juntamente com algumas regulações exclusivas para as mulheres.

Category: [Lições](#) › [Atos de Adoração](#) › [O Jejum](#)

Por: NewMuslims.com

Publicado em: 10 Dec 2019

Última modificação em: 22 Aug 2017

Pré-requisitos

- Introdução ao Jejum.

Objetivos

- Identificar os tipos de jejum no Islam.
- Compreender a obrigação de jejuar no *Ramadan*.
- Identificar que está isento de jejuar.
- Aprender a jejuar no *Ramadan*.
- Aprender o que se deve evitar durante o jejum de *Ramandan*.
- Conhecer as regulações especiais exclusivas para as mulheres muçulmanas.

Termos em árabe

- Ramadan* - Nono mês do calendário lunar islâmico. É o mês em que é prescrito o jejum obrigatório.
- Salah* - Palavra árabe para indicar a conexão direta entre o crente e Allah. Mais especificamente, no Islam, refere-se às cinco orações diárias obrigatórias e é o ato de adoração mais importante.
- Zakah* - Caridade obrigatória.
- Fajr, Dhuhr, Asr, Maghrib, Isha* – O nome das cinco orações diárias no Islam.
- Tarawih* - Orações especiais realizadas durante o *Ramadan* depois da oração do *Isha*, nas quais se recitam longos capítulos do Alcorão.
- Iftar* - Refeição para terminar o jejum.

·*Suhoor* - Refeição que os muçulmanos fazem antes do amanhecer.

Tipos de jejum

A primeira coisa que deve saber é que existem dois tipos de jejum: obrigatório e voluntário. Os jejuns obrigatórios são formas de adoração ritual prescritas de forma obrigatória, ou seja, como muçulmano não tenho a opção de omiti-lo sem incorrer ao pecado. Os jejuns voluntários são opcionais, podem ser feitos ou não; isto é, se não os fizer, não incorre em pecado, mas ganhará uma recompensa extra se fizer. Nesta lição vamos focar apenas no mais importante, o jejum obrigatório: o que é realizado no mês de *Ramadan*.

Jejum no *Ramadan*

O jejum de *Ramadan* é um dos cinco pilares do Islam, como disse o Profeta:

“O Islam é fundado sobre cinco pilares: testemunhar que não há nenhum deus verdadeiro exceto Allah e que Muhammad é Seu Mensageiro, a prática da oração, o pagamento do Zakah, o jejum de Ramadan e a peregrinação a Meca.”(*Sahih Al-Bukhari*)

O jejum no *Ramadan* é obrigatório para todos os muçulmanos que atingiram a puberdade. Allah disse no Alcorão

“Quem presenciar a chegada [da lua nova] do mês deverá jejuar.” (Alcorão 2:185)

Quem não jejua durante o *Ramadan* sem uma desculpa legítima está cometendo o que é considerado um pecado maior.

Quem está isento de jejuar?

(1) Uma criança muçulmana que ainda **não atingiu a puberdade** está isenta do jejum até que um dos seguintes sinais de puberdade apareçam nela:

- (a) a ejaculação, por poluição noturna ou por outros meios.
- (b) crescimento dos pelos pubianos.
- (c) menstruação.
- (d) ter pelo menos 15 anos de idade.

(2) Se uma pessoa estiver em **viagem** no *Ramadan*, ela tem a opção de não jejuar. Se ela escolher por não jejuar, deve repor os dias não jejuados após o final do mês e

antes que chegue o próximo *Ramadan*.

(3) A mulher não tem permissão de jejuar durante sua menstruação ou pós-parto, e deve repor os dias não jejuados quando terminar o mês e antes da chegada do próximo *Ramadan*.

(4) A mulher **grávida** ou **lactante** pode ser dispensada do jejum se o jejum se revelar prejudicial para ela ou a seu filho. Estes casos serão discutidos detalhadamente mais tarde.

(5) A pessoa com **distúrbio mental** também está isenta de jejum.

(6) O Senhor Clementíssimo não exige de uma pessoa além das suas possibilidades. Se alguém está **doente**, também está isento de jejuar.

Há dois assuntos que precisam ser esclarecidos aqui:

Primeiro, quão doente a pessoa deve estar para ser isento? Tossir ou uma dor de cabeça leve não é desculpa suficiente, mas se houver uma desculpa médica, e isso é sabido por experiência, ou há certeza de que o jejum vai piorar a doença ou atrasar a recuperação, a pessoa está isenta do jejum.

Segundo, quando a pessoa melhorar, deve repor os dias que não foram jejuados.

Aqueles que são doentes crônicos e não têm esperança de cura devem alimentar uma pessoa necessitada por cada dia de *Ramadan* que não jejuar [se tiverem os meios econômicos para fazê-lo], e não precisam compensar esses dias.

(8) Os que são **idosos** demais para jejuar também estão isentos, e também devem alimentar uma pessoa necessitada por cada dia do *Ramadan* que não jejuar [se tiverem meios econômicos para fazê-lo].

Como que jejuo no *Ramadan*?

Primeiro, verifique com sua mesquita local o início do *Ramadan*, ligando ou visitando. Normalmente, as mesquitas imprimem um calendário para o *Ramadan* onde se pode ver os horários para começar e terminar o jejum (o tempo do *Fajr* e *Maghrib*, respectivamente) e talvez tenha também o horário da oração do *Tarawih*.

Segundo, ponha no seu coração a intenção de jejuar no dia seguinte, como disse o Profeta (que a misericórdia e as bênçãos de Allah estejam sobre ele):

“Aquele que não tem intenção de jejuar desde a noite anterior não jejuar.” (An-Nasa’i)

A ideia é que você lembre que está jejuando para agradecer ao seu Criador.

Mês: 9/1426, 10-11/ 2005C.E

Localização: Seattle, WA, USA

Método de cálculo: ISNA

Método legal: Padrão

Dia	Ramadan	Gregoriano	Fajr	Amanhacer	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha
Seg	1	4/10	5:50	7:12	12:58	4:05	6:43	8:07
Ter	2	5/10	5:52	7:14	12:58	4:04	6:41	8:05
Qua	3	6/10	5:53	7:15	12:58	4:02	6:39	8:03
Qui	4	7/10	5:54	7:17	12:58	4:01	6:37	8:01
Sex	5	8/10	5:56	7:18	12:57	3:59	6:35	7:59
Sáb	6	9/10	5:57	7:20	12:57	3:58	6:33	7:57
Dom	7	10/10	5:59	7:21	12:57	3:56	6:31	7:55

Figura 1: exemplo de um calendário do *Ramadan* preparado para os residentes de Seattle, usando www.islamicfinder.org. Por exemplo na Segunda, primeiro de *Ramadan*, faça sua refeição (*suhur*) antes das 5:50 am. Você pode voltar a comer (*iftar*) às 6:43 pm.

Segundo, acorde antes do horário do *Fajr* e coma um lanche antes do amanhecer chamado *suhur*. Você pode ter ouvido indianos ou paquistaneses se referirem ao *suhur* como *sehri*. Alguns calendários mostram um horário que indica quando parar de comer antes do *Fajr*. Não há base para isso e pode ser ignorado, pois textos claros mostram que é permitido comer até a hora do *Fajr*. Pode-se, por segurança, parar de comer e beber alguns minutos antes do *Fajr*, pois a maioria usa um horário, mas não há garantia de que a hora dos relógios é 100% correta. Dê a si mesmo tempo suficiente para comer e beber, porque se você acordar tarde e o tempo do *Fajr* já tiver começado, você não poderá fazer o *suhur* e terá que jejuar o dia todo com o estômago vazio! Se você dormiu durante o período do *Fajr* e o sol já nasceu, você deve jejuar o resto do dia e seu jejum será válido.

Terceiro, você deve abster-se completamente de coisas que quebram ou invalidam o seu jejum, que consiste basicamente em não comer, não beber ou ter relações sexuais.

Quarto, o período do *Maghrib* ou oração do pôr-do-sol, começa quando o sol se põe, é também o tempo em que o jejum termina e a pessoa pode voltar a comer e beber normalmente. A refeição desta hora chama-se *iftar*. O Profeta costumava quebrar o jejum com um gole de água, e logo fazia a oração do *Maghrib*. A pessoa é completamente livre para comer nesta hora ou mais tarde, desde que não perca a oração do *Maghrib* por estar ocupada comendo!

Quais atos devo evitar durante o jejum?

Essencialmente, se jejua desde o amanhecer (o tempo para rezar o *Fajr*) até o anoitecer (tempo para rezar o *Maghrib*). Entre o amanhecer e o anoitecer, você deve abster de:

- Comer e beber, incluindo tomar comprimidos ou remédios orais. Se você come ou bebe por engano ou esquecimento de que estava jejuando, não se preocupe e continue jejuando pelo resto do dia; pois você será perdoado por seu esquecimento, e seu jejum será válido e esse dia contará. O Profeta da misericórdia (que as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse:

“Se por esquecimento come ou bebe, que complete seu jejum, pois foi Allah quem lhe deu de comer ou beber.” (Sahih Al-Bukhari)

- A relação sexual, com ou sem ejaculação, invalida o jejum. É preciso ter muito cuidado com essa falha maior, porque a sua expiação é muito mais difícil do que as outras. Por esta razão, até mesmo beijar estaria proibido se conduzir com segurança a relações sexuais. Reiteramos que, isso é apenas durante o dia, durante o jejum, e não há restrições à noite. Por extensão, a masturbação também anula o jejum.

- O vômito induzido invalida o jejum, disse o Profeta:

“Aquele que vomita sem querer não deve compensar o seu jejum depois, enquanto aquele que vomita intencionalmente deve repor o jejum.” (Al-Tirmidhi)

- Fumar, que é proibido em todos os momentos, também invalida o jejum.[\[1\]](#)

Regulações especiais para mulheres

(1) Menstruação e pós-parto

Se o sangramento menstrual começar antes do pôr-do-sol, esse dia de jejum é invalidado e a mulher deve repor. Durante o resto do período, a mulher não poderá jejuar. Se o sangramento menstrual termina antes do *Fajr*, então ela deve jejuar, mesmo que ela não tenha tomado banho até o momento que o *Fajr* começou. Todos os dias que não jejuar devem ser compensados depois do *Ramadan*.

(2) Gravidez e lactação

As mulheres grávidas e lactantes devem jejuar no *Ramadan*. No entanto, o jejum pode ser interrompido se houver receio de que o jejum possa prejudicar a mãe ou a criança ou quando se tornar extremamente difícil. Mas se o jejum não for muito difícil, a gestante ou lactante deve jejuar.

Para mais detalhes sobre qualquer um desses tópicos, recomendamos que consulte o seguinte link: [Islam QA- Fasting](#).

Notas de rodapé:

[1] Para mais detalhes sobre o que quebra e o que não quebra o jejum, acesse: <http://islamqa.info/en/cat/298>, e <http://islamqa.info/en/cat/464>.

Endereço da web deste artigo:

<https://www.newmuslims.com/pt/articles/8/como-jejuar>

direito autoral © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Todos os direitos reservados.