

INCC 

05 A 25 DE JANEIRO

Jejum 21 DIAS

2026 | ANO DA
MULTIPLICAÇÃO

2 CORÍNTIOS 9:10

01 O que é jejum?

pág.2

02 Tipos de jejum

pág.4

03 Perguntas frequentes

pág.5

04 Algumas passagens bíblicas sobre jejum

pág.6

O que é jejum?

Biblicamente pode ser definido como abstinência total ou parcial de alimentos por um tempo ou período para um propósito espiritual. De maneira simples é abrir espaço na sua rotina habitual para se conectar com Deus.

A Bíblia registra que homens e mulheres fizeram jejum a Deus para buscar um relacionamento íntimo e profundo, se fortalecerem espiritualmente e também por propósitos específicos de seu povo e nação. Jesus foi o maior exemplo e é nosso maior modelo a ser seguido, jejum e oração eram uma prática constante em sua vida e ministério. **(Mateus 6:5 e Mateus 4:2)**

O jejum não é só um tempo de abstinência de alimentos e **sim** um tempo de alinharmos nossa vida com o modelo do céu.

O que é jejum?

Vejamos o jejum
que agrada a Deus.

“O jejum que desejo não é este:
Soltar as correntes da injustiça,
Desatar as cordas do jugo,
Pôr em liberdade os oprimidos
e romper todo o jugo?
Não é partilhar sua comida com o faminto,
Abrigar o pobre desamparado,
Vestir o nu que você encontrou,
e não recusar ajudar ao próximo?
Aí sim, a sua luz irromperá como a alvorada
e prontamente surgirá a Sua cura;
a Sua retidão irá adiante de você,
e a glória do Senhor estará na sua retaguarda.
Aí sim, você clamará ao Senhor, e Ele responderá;
Você gritará por socorro, e Ele dirá: Aqui estou.”

Isaías 58:6-9

Tipos de jejum

Jejum normal

Abstinência de alimentos, somente com ingestão de água. Foi a forma que Jesus adotou ao jejuar no deserto.
(Mateus 4:2)

Jejum parcial

Abstinência de uma refeição ou também de algum tipo de alimento.
(Daniel 10:2-3)

* Lembrando que todo jejum deve ter um acompanhamento médico, estamos lutando contra nossa carne (natureza e impulsos) e não contra nosso corpo.

Perguntas frequentes

Ouvi dizer que posso jejuar de televisão (deixando de assistir) por um período, e também posso jejuar internet. É possível?

R: Tecnicamente, não se pode jejuar de televisão e internet, lembrando que jejum é abster-se de alimentos por um propósito espiritual, mas você pode deixar de assistir ou conectar-se à internet para orar e meditar na Palavra. Isso é um propósito, e Deus recebe esse sacrifício, mas não pode ser chamado de jejum.

Estou fazendo um tratamento médico, ou estou tratando uma enfermidade moderada ou grave. Posso participar do jejum?

R: Consulte seu médico antes de iniciar qualquer jejum. Se sua condição física lhe impedir de fazer jejum, se concentre na oração e leitura bíblica, que Deus receberá seu sacrifício.

Por falta de atenção, esqueci que estava jejuando e comi algo que não deveria. Perdi o jejum? Devo começar tudo novamente?

R: O jejum não é para ser um peso e nem um ritual religioso. Caso tenha falhado no jejum, ore e continue, Deus conhece a intenção do seu coração.

Posso fazer exercício físico durante o jejum? Meu trabalho exige esforço físico intenso, o que fazer?

R: Faça exercícios moderados, e no caso do trabalho intenso opte por um jejum parcial.

Algumas passagens bíblicas sobre jejum

Mateus 6:16-18

“Quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas; porque desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que eles já receberam a recompensa. Tu, porém, quando jejuares, unge a cabeça e lava o rosto, com o fim de não parecer aos homens que jejuas, e sim ao teu Pai, em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará.”

Mateus 9:14-15

“Vieram, depois, os discípulos de João e lhe perguntaram: Por que jejuamos nós, e os fariseus [muitas vezes], e teus discípulos não jejuam? Respondeu-lhes Jesus: Podem, acaso, estar tristes os convidados para o casamento, enquanto o noivo está com eles? Dias virão, contudo, em que lhes será tirado o noivo, e nesses dias hão de jejuar.”

Lucas 18:9-14

“Propôs também esta parábola a alguns que confiavam em si mesmos, por se considerarem justos, e desprezavam os outros: Dois homens subiram ao templo com o propósito de orar: um, fariseu, e o outro, publicano. O fariseu, posto em pé, orava de si para si mesmo, desta forma: Ó Deus, graças te dou porque não sou como os demais homens, roubadores, injustos e adúlteros, nem ainda como este publicano; jejuo duas vezes por semana e dou o dízimo de tudo quanto ganho. O publicano, estando em pé, longe, não ousava nem ainda levantar os olhos ao céu, mas batia no peito, dizendo: Ó Deus, sê propício a mim, pecador! Digo-vos que este desceu justificado para sua casa, e não aquele; porque todo o que se exalta será humilhado; mas o que se humilha será exaltado.”

Algumas passagens bíblicas sobre jejum

Ester 4:16

“Vá reunir todos os judeus que estão em Susã, e jejuem em meu favor. Não comam nem bebam durante três dias e três noites. Eu e minhas criadas jejuaremos como vocês. Depois disso irei ao rei, ainda que seja contra a lei. Se eu tiver que morrer, morrerei.”

Esdras 8:21

“Então, apregoei ali um jejum junto ao rio Aava, para nos humilharmos diante da face de nosso Deus, para lhe pedirmos caminho seguro para nós, e para nossos filhos, e para toda a nossa fazenda.”

Daniel 10:2-3

“Naqueles dias, eu, Daniel, pranteei durante três semanas. Manjar desejável não comi, nem carne, nem vinho entraram na minha boca, nem me ungi com óleo algum, até que passaram as três semanas inteiras.”

Jonas 3:4-5

“E começou Jonas a entrar pela cidade, fazendo a jornada do dia, e clamava, dizendo: Ainda quarenta dias, e Nínive será subvertida. E os homens de Nínive creram em Deus; e proclamaram um jejum, e vestiram-se de saco, desde o maior deles até o menor”

Neemias 1:4

“Tendo eu ouvido estas palavras, sentei-me e chorei, e lamentei por alguns dias; e continuei a jejuar e orar perante o Deus do céu.”

Links direto

Acesse nossas redes sociais,
boletim online e aplicativos.
Participe conosco.

 clique nos ícones



APLICATIVOS



Google Play



Apple Store