



Instituto Federal de Brasília
Campus Riacho Fundo
Curso Superior Tecnologia em Gastronomia

Joselita Ferreira Souza¹
Elisângela Aparecida Nazario Franco²

Jejum: História e Impactos na Saúde

Resumo

O jejum vai além da simples abstinência alimentar, consolidando-se como um fenômeno multifacetado que integra dimensões de espiritualidade, cultura e identidade. No entanto, a prática possui diversas abordagens, sendo necessário cuidado no contexto da saúde e uma discussão que aborde os limites dessa prática. Nesse contexto, o presente artigo possui como objetivo geral sintetizar e discutir criticamente a produção científica relacionada ao jejum, suas implicações históricas nas tradições alimentares e seus efeitos na saúde, sob uma perspectiva interdisciplinar. A pesquisa se apresenta como uma revisão narrativa de literatura de abordagem qualitativa. Os resultados evidenciam a complexidade do jejum como prática histórica, cultural, religiosa e biomédica, demonstrando seu papel na resistência identitária e na reafirmação de tradições, ao mesmo tempo em que alertam para os riscos de apropriações comerciais e banalizações nutricionais. Enquanto diferentes modalidades de jejum podem trazer benefícios metabólicos, como a melhora da sensibilidade à insulina e o controle de peso, também há evidências dos riscos de deficiências nutricionais em grupos vulneráveis e da distorção do sentido original do jejum.

Palavras-chave: Jejum. Espiritualidade. Gastronomia. Saúde. Identidade cultural.

1. Introdução

O jejum pode ser definido como a abstenção voluntária parcial ou total de alimentos e, em alguns casos, de líquidos, por um período determinado, podendo estar associado a práticas religiosas, culturais ou a estratégias de saúde (Correia et al, 2024).

Sua prática transcende fronteiras geográficas e temporais, manifestando-se como fenômeno multifatorial que integra dimensões socioculturais, fisiológicas e simbólicas. Na contemporaneidade, tornou-se objeto de investigações interdisciplinares, abrangendo campos como nutrição, medicina e antropologia, que buscam compreender suas origens históricas, significados sociais e impactos no organismo (Ribeiro, 2021).

Do ponto de vista histórico, o jejum emerge como elemento estruturante de diversas civilizações, moldando tradições alimentares e ritos coletivos. Em culturas antigas, como na Grécia clássica e em civilizações orientais, a restrição alimentar era frequentemente vinculada a preparações para eventos cerimoniais ou à busca de equilíbrio corporal (Lee e Bucher, 2023).

Embora algumas tradições religiosas, como as judaico-cristãs e islâmicas, tenham incorporado o jejum como prática espiritual – exemplificado em narrativas bíblicas e no Ramadã –, sua relevância cultural estende-se a contextos não religiosos, como rituais de iniciação, celebrações sazonais e protocolos terapêuticos ancestrais. Essa pluralidade reforça seu papel na construção de identidades alimentares, em que períodos de abstinência antecedem ou sucedem banquetes comunitários, preservando saberes culinários e reforçando coesão social (Ribeiro, 2021).

Na esfera científica, o jejum ganhou destaque nas últimas décadas devido a evidências sobre seus potenciais efeitos na saúde. Estudos destacam sua associação com a perda de peso, modulação metabólica e redução de marcadores inflamatórios, sugerindo benefícios no manejo de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e cardiopatias (Longo et al., 2017). Contudo, pesquisas também apontam riscos, como desequilíbrios nutricionais, fadiga e comprometimento cognitivo, especialmente quando praticado sem supervisão. Essa dualidade demanda análises críticas que considerem variáveis individuais e contextuais.

Diante dessa complexidade, o presente artigo propõe-se a investigar: Como o jejum, enquanto prática histórica e cultural, influenciou a formação de identidades gastronômicas e tradições alimentares, e de que modo seus efeitos na saúde têm sido interpretados na literatura científica contemporânea? Para respondê-la, realiza-se uma revisão qualitativa da literatura, com ênfase no jejum intermitente – caracterizado por ciclos de restrição e realimentação –, explorando suas intersecções com a gastronomia, sua trajetória sociocultural e seus impactos na saúde. O objetivo é estudar o jejum enquanto prática histórica, cultural e gastronômica, discutindo suas implicações na

formação de identidades alimentares e seus efeitos na saúde, sob uma perspectiva interdisciplinar.

2. Metodologia da Pesquisa

O presente estudo adotou o método de revisão bibliográfica narrativa, com o objetivo de sintetizar e discutir criticamente a produção científica relacionada ao jejum, suas implicações históricas nas tradições alimentares e seus efeitos na saúde, sob uma perspectiva interdisciplinar.

A revisão narrativa, conforme proposto por Minayo (2008), permite uma abordagem flexível e interpretativa, adequada para integrar diferentes campos do conhecimento — como nutrição, antropologia e medicina —, sem seguir protocolos sistemáticos rígidos de seleção de fontes.

Apesar de não seguirem um método sistematizado que permita a replicação dos dados ou a obtenção de resultados quantitativos, as revisões narrativas desempenham um papel importante na atualização e disseminação do conhecimento, especialmente no âmbito da educação continuada. Por sua natureza, são classificadas como qualitativas (Cavalcante, 2020).

No desenvolvimento deste trabalho, foram realizadas buscas exploratórias em bases acadêmicas e científicas como Scielo, Google Acadêmico, CAPES Periódicos e outras bibliotecas digitais, utilizando palavras-chave relacionadas a “jejum”, “práticas alimentares”, “saúde” e “abordagem interdisciplinar”. Foram selecionadas publicações relevantes que apresentavam respaldo teórico e empírico, abrangendo diferentes áreas do conhecimento.

A escolha das obras não seguiu critérios rígidos de inclusão e exclusão, como ocorre em revisões sistemáticas, mas considerou a relevância do conteúdo, a atualidade da publicação e a contribuição para a compreensão do tema proposto. Após a leitura exploratória, os textos selecionados foram submetidos à leitura analítica, buscando identificar convergências, contradições e lacunas nos debates científicos existentes. O material foi, então, organizado tematicamente para subsidiar a análise crítica e a discussão interdisciplinar ao longo do estudo.

3. Referencial teórico

3.1. Jejum: Conceito e Aspectos gerais

O jejum absoluto total é caracterizado pela abstinência total de alimentos e líquidos, esse modelo é historicamente associado a rituais de crise ou transcendência.

Modernamente, estudos como os de Horne *et al.* (2022) analisam os limites fisiológicos dessa prática, destacando riscos como desidratação e hipoglicemia após 48-72 horas, o que questiona a viabilidade literal de relatos como o jejum de 40 dias de Jesus (Mt 4:2). Sob essa perspectiva, a literatura sugere que tais relatos devem ser compreendidos predominantemente em seu valor simbólico e teológico, voltado à resistência espiritual e à preparação moral, e não como prescrições literais de práticas alimentares.

Já o jejum parcial e restritivo envolve a limitação calórica ou exclusão de grupos alimentares específicos. Na prática clínica, regimes como o *fasting-mimicking diet*¹ (Longo *et al.*, 2017) replicam parcialmente esse modelo, combinando baixa ingestão calórica (500-800 kcal/dia) com benefícios metabólicos, como autofagia celular e regeneração tecidual.

O Jejum intermitente, popularizado no século XXI, estrutura-se em janelas de alimentação (ex.: 16h de jejum/8h de alimentação). Embora secularizado, suas raízes remontam a práticas monásticas medievais, como o *Regra de São Bento*. Estudos neurobiológicos, como os de Mattson *et al.* (2018), demonstram que o jejum intermitente estimula a produção de BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*)², associado à neuroplasticidade e proteção contra doenças neurodegenerativas. (Romero *et al.*, 2023).

Do ponto de vista neurobiológico, o BDNF atua fortalecendo as sinapses — conexões entre os neurônios —, favorecendo a adaptação do cérebro a novas experiências e estímulos. Níveis adequados dessa proteína estão associados a melhor desempenho cognitivo, maior resiliência neuronal e proteção contra o declínio cognitivo relacionado ao envelhecimento (Guedes *et al.*, 2021).

Contudo, críticos como Patton (2020) alertam para os riscos de transtornos alimentares em populações vulneráveis, destacando a necessidade de personalização.

O Jejum ritualístico-calendário inclui práticas como o Ramadã islâmico e a Quaresma cristã e têm sido analisadas sob a ótica da crononutrição³. Pesquisas de Faris *et al.* (2021) indicam que o jejum diurno do Ramadã modula o eixo circadiano,

¹ protocolo alimentar que simula os efeitos metabólicos do jejum prolongado por meio de uma ingestão controlada e hipocalórica, com baixo teor de proteínas e açúcares, mantendo, porém, o consumo mínimo de nutrientes para reduzir riscos à saúde.

² Uma proteína pertencente à família das neurotrofinas, fundamental para o funcionamento saudável do sistema nervoso. Sua principal função é promover a sobrevivência, o crescimento e a diferenciação dos neurônios, além de desempenhar papel central nos processos de aprendizagem, memória e neuroplasticidade

³ campo de estudo que investiga a relação entre os horários das refeições, os ritmos circadianos e os efeitos metabólicos, hormonais e fisiológicos do organismo, considerando como o tempo de ingestão alimentar influencia a saúde e o equilíbrio biológico.

melhorando parâmetros como sensibilidade à insulina e perfil lipídico. Já a Quaresma, com sua ênfase na abstinência de carne, é associada a reduções transitórias em marcadores de estresse oxidativo (Kolovery et al., 2019). Tais achados revelam como tradições ancestrais podem alinhar-se inadvertidamente a princípios bioquímicos modernos.

Por fim, o jejum como ativismo político e apropriado por movimentos como o *Black Lives Matter*, o jejum protesto ganhou visibilidade como estratégia não violenta. Neurocientistas como Singer (2019) investigam seu impacto psicossocial, sugerindo que a privação voluntária ativa circuitos de empatia no córtex pré-frontal, fortalecendo a coesão grupal. Contudo, a medicalização dessas práticas — como o uso de suplementos intravenosos em greves de fome prolongadas — reflete tensões entre simbolismo político e preservação biológica (Gupta, 2023).

A diversidade dos tipos de jejum revela sua adaptabilidade a diferentes contextos históricos e culturais. Enquanto o jejum total enfatiza renúncia radical, muitas vezes associada a crises ou revelações, o parcial equilibra disciplina e sustentabilidade (Counihan, 2012). Já o jejum intermitente, embora secularizado, ecoa a busca humana por autodomínio, mesmo que desvinculado de preceitos religiosos. A apropriação do jejum por movimentos sociais, por sua vez, demonstra seu poder simbólico como linguagem universal de protesto e empatia. Como observa Foster (2007), independentemente da forma, o jejum mantém seu cerne: a subversão das necessidades físicas em favor de um propósito transcendente.

3.2. O jejum ao longo da história: origens e significados

O jejum é uma prática que envolve a abstenção total ou parcial de alimentos por um determinado período. Na forma parcial, apenas alguns tipos de alimentos são evitados. Historicamente, essa prática não surgiu exclusivamente no contexto do povo israelita ou do judaísmo. Pelo contrário, provavelmente foi assimilada por eles a partir do contato com outras civilizações, possivelmente vizinhas ou mesmo do Egito Antigo. Diversos povos antigos já praticavam o jejum com diferentes objetivos, sejam terapêuticos, religiosos ou rituais (Faris et al., 2021).

Hintz e Butzke (2017) afirmam, como exemplo, os ritos de fertilidade: em Atenas, havia um dia de jejum, chamado de “hê Nestêia”, durante o festival de fertilidade no mês da sementeira. Houve ocorrências de sua prática como defesa contra desgraças, tendo o significado de oferta para amenizar a ira divina.

No Judaísmo, o jejum é uma prática espiritual que se manifesta tanto individualmente quanto coletivamente. Em contextos individuais, o jejum não seguia um calendário fixo, mas era motivado por circunstâncias específicas, como doenças, crises pessoais ou busca por orientação divina (Armstrong, 1993).

Na visão de Foster (2007), o jejum no Antigo Testamento revela uma espiritualidade profundamente ligada à dependência humana de Deus. Individualmente, ele expressa vulnerabilidade diante do sofrimento e anseio por conexão divina. Coletivamente, reflete identidade e memória nacional, seja no luto compartilhado, seja na renovação do pacto (*Yom Kippur*). A evolução de um único jejum anual para quatro dias pós-exílicos mostra como o trauma histórico moldou práticas religiosas, transformando tragédias em momentos de reflexão coletiva (Lee, Bucher, 2023).

3.3. Jejum e Identidade gastronômica: Adaptação e Gourmetização

A relação entre jejum e identidade gastronômica manifesta-se na adaptação de práticas culinárias e na apropriação de dietas religiosas por tendências contemporâneas. Faris *et al.* (2021) analisam como o Ramadã modula padrões alimentares e o microbioma intestinal, vinculando práticas tradicionais a benefícios fisiológicos, enquanto Singer (2019) associa o jejum a rituais coletivos que reforçam identidades culturais.

No contexto gastronômico, o Ramadã reorganiza os horários, a composição e o significado das refeições. A principal refeição noturna, conhecida como iftar, ocorre ao pôr do sol e tradicionalmente inicia-se com alimentos leves e simbólicos, como tâmaras e água, seguindo os ensinamentos do profeta Maomé. Em seguida, são servidos pratos mais elaborados, que variam conforme a cultura e a região, mas geralmente incluem sopas, cereais, carnes, legumes e preparações fritas ou assadas. Já a refeição realizada antes do amanhecer, o suhoor, possui função estratégica, priorizando alimentos que proporcionem saciedade prolongada e aporte energético para o período de jejum (Faris et al, 2021).

Diferentemente de práticas alimentares cotidianas, os jejuns judaicos não têm como foco a preparação gastronômica durante o período de abstinência, mas sim o significado religioso da privação alimentar, associada à reflexão, ao arrependimento e à memória histórica do povo judeu (Lobo,2011).

Nos jejuns mais rigorosos, como Yom Kippur e Tisha B'Av, há abstinência total de alimentos e bebidas por aproximadamente 25 horas, do pôr do sol ao anoitecer do dia

seguinte. Nesses casos, a alimentação assume relevância sobretudo antes e após o jejum. As refeições que antecedem o início do jejum são planejadas de forma a favorecer o equilíbrio físico, priorizando alimentos simples, de fácil digestão e com bom aporte energético, como cereais, massas, legumes, proteínas leves e líquidos, evitando excessos de sal, açúcar e condimentos que possam intensificar a sede ou o desconforto durante o período de abstinência (lobo, 2011).

Após o término do jejum, a refeição é tradicionalmente leve e gradual, respeitando a readaptação do organismo. É comum o consumo inicial de líquidos, pães, bolos simples ou preparações à base de grãos, seguidos de pratos mais completos. Essa organização alimentar reflete não apenas uma preocupação fisiológica, mas também um respeito simbólico ao caráter sagrado do jejum, no qual a retomada da alimentação ocorre de forma consciente e moderada.

Do ponto de vista da gastronomia, os jejuns no judaísmo evidenciam a relação entre alimento, memória e espiritualidade. A ausência temporária da comida reforça seu valor cultural e simbólico, enquanto as refeições que marcam o início e o fim do jejum ganham significado ritual.

A gourmetização de dietas religiosas, como a comercialização de refeições “halal” ou “kosher” em formatos premium, reflete uma apropriação secularizada, discutida implicitamente por Reis (2022) ao examinar a popularização do jejum intermitente como fenômeno de saúde e estilo de vida.

Assim, esse processo de gourmetização evidencia como práticas originalmente vinculadas a preceitos religiosos, éticos e simbólicos passam a ser ressignificadas pelo mercado, perdendo parte de seu significado espiritual e comunitário para assumir um caráter predominantemente consumista e identitário. Ao serem inseridas em circuitos de consumo premium, dietas como a *halal* e a *kosher* deixam de ser compreendidas apenas como expressões de fé e passam a ser associadas a atributos como qualidade, exclusividade, pureza e bem-estar, valores amplamente explorados pela lógica mercadológica contemporânea (Reis,2022).

De modo semelhante, conforme sugere Reis (2022), o jejum intermitente, embora possua raízes religiosas e tradicionais, é reinterpretado no contexto secular como uma estratégia de saúde, autocontrole corporal e estilo de vida, reforçando a tendência de apropriação seletiva de práticas religiosas pela cultura do consumo. Esse fenômeno revela, portanto, a dissociação entre o fundamento religioso original e seu uso

contemporâneo, bem como a capacidade do mercado de transformar práticas simbólicas em produtos e tendências alinhadas às demandas do capitalismo cultural.

Entretanto, De Almeida, Rocha e Silva (2021) problematizam essa tendência, ao questionar se a adaptação de receitas tradicionais em períodos de abstinência preserva seu significado cultural ou o dilui em prol de apelos mercadológicos. Schreiner e Gruber (2021) acrescentam que a pandemia acelerou a reinvenção de práticas alimentares religiosas, como a virtualização de banquetes pós-jejum, mesclando tradição e inovação.

Essas análises revelam um eixo em constante transformação, onde o jejum atua tanto como âncora de identidade cultural quanto como produto de consumo, gerando tensões entre autenticidade e modernidade.

A análise do jejum como prática enraizada em tradições culturais e religiosas evidencia sua função como mecanismo de resistência identitária e adaptação a contextos secularizados. Singer (2019) destaca que o jejum atua como catalisador social, fortalecendo laços coletivos e promovendo empatia, como observado no Ramadã, cuja manutenção na diáspora muçulmana preserva conexões culturais (Faris et al., 2021). Schreiner e Gruber (2021) ampliam essa perspectiva ao analisar o jejum religioso durante a pandemia, ressaltando sua reinterpretação como forma de enfrentamento simbólico a crises, mesmo em contextos secularizados.

Por outro lado, Gupta (2023) em seu estudo traz uma abordagem de greves de fome como instrumentos políticos, alertando para riscos éticos e à saúde, contrastando com o caráter ritualístico do Ramadã ou do Yom Kippur.

A síntese histórica de Horne *et al.* (2022) corrobora a dualidade do jejum, que oscila entre sacralidade e secularização, enquanto Hintz e Butzke (2017) enfatizam sua ressignificação na espiritualidade cristã contemporânea, mantendo vínculos com tradições ancestrais. Essas perspectivas convergem ao reconhecer o jejum como fenômeno dinâmico, capaz de integrar passado e presente, ainda que divergindo em suas implicações éticas e sociais.

3.4. Efeitos do Jejum na Saúde: Entre Benefícios Metabólicos e Riscos Nutricionais

Os estudos sobre os impactos biomédicos do jejum revelam um panorama complexo, marcado por benefícios metabólicos e alertas para grupos vulneráveis. Mattson *et al.* (2017, 2018), De Almeida Rocha e Silva (2021) e Longo *et al.* (2017)

demonstram que protocolos como o jejum intermitente induz a autofagia e melhoram parâmetros metabólicos, como sensibilidade à insulina, corroborados por Ribeiro (2021) e Correia *et al.* (2024) em contextos de emagrecimento. Contudo, Patton (2020) e a OMS (2022) contestam a universalização desses benefícios, apontando riscos de deficiências nutricionais em adolescentes, gestantes e idosos.

Assim, a análise desses estudos evidencia que os efeitos biomédicos do jejum não podem ser compreendidos de forma homogênea ou universalizante. Embora protocolos como o jejum intermitente apresentem resultados promissores no que se refere à indução da autofagia, à melhora da sensibilidade à insulina e ao controle metabólico, tais benefícios estão fortemente condicionados ao perfil do indivíduo, à duração da prática e ao acompanhamento profissional. A literatura crítica alerta que a adoção indiscriminada do jejum, especialmente quando difundida como estratégia rápida de emagrecimento, pode acarretar desequilíbrios nutricionais e riscos à saúde de grupos fisiologicamente mais vulneráveis, como adolescentes, gestantes e idosos

Já Horne *et al.* (2022) sintetizam essa dualidade, ao relacionar dados históricos e contemporâneos, destacando que os efeitos variam conforme duração, contexto e perfil biológico. Adicionalmente, Santos e Xavier (2023) alertam para a banalização do jejum intermitente, que pode levar a práticas nutricionalmente desequilibradas, enquanto Trepanowski *et al.* (2017) questionam sua superioridade frente a outras dietas. Essa tensão entre otimismo científico e precaução clínica reflete a necessidade de personalização das intervenções, conforme defendido por Koloverou *et al.* (2019) em estudos sobre o jejum da Quaresma.

Longo *et al.* (2017) em sua pesquisa afirma que o jejum demonstrou ser eficaz na redução de peso corporal, melhora do metabolismo, redução de inflamações, resistência à insulina e dislipidemias (níveis alterados de colesterol e triglicérides). O mesmo estudo aponta que, apesar da perda inicial de peso, há aumento da fome e secreção de grelina (hormônio da fome) após a perda, dificultando a manutenção do peso. No entanto, quando combinado com restrição calórica, o jejum melhorou a saciedade e facilitou a adaptação ao novo estilo de vida.

4. Conclusão

A pesquisa de revisão de literatura apontou que, apesar do tema ser bastante explorado no meio acadêmico, há escassez de estudos que abordem a relação entre identidade cultural e religiosidade, havendo diversos estudos no campo da saúde.

O jejum configura-se como um fenômeno multifacetado, cuja trajetória histórica revela adaptações contínuas a contextos socioculturais e científicos. Desde práticas ancestrais vinculadas a rituais coletivos até protocolos modernos de saúde, sua evolução reflete a interação entre tradição e inovação. Estudos antropológicos destacam seu papel na construção de identidades, seja por meio de rituais alimentares que reforçam coesão social, seja na ressignificação de dietas tradicionais em tendências contemporâneas.

Na esfera fisiológica, evidências apontam benefícios metabólicos, como melhora na sensibilidade à insulina e indução de autofagia, especialmente em protocolos estruturados como o jejum intermitente. Contudo, a heterogeneidade dos resultados sublinha a importância de considerar variáveis individuais, como idade, estado nutricional e condições clínicas. Riscos como desequilíbrios nutricionais e potencial para transtornos alimentares exigem cautela na recomendação generalizada, reforçando a necessidade de acompanhamento profissional.

A gourmetização de práticas alimentares associadas ao jejum ilustra a tensão entre preservação cultural e apropriação mercadológica. Enquanto a adaptação de dietas tradicionais a contextos secularizados amplia seu alcance, também levanta questionamentos sobre a diluição de significados históricos. A pandemia acelerou essa dinâmica, com reinvenções virtuais de rituais coletivos, destacando a resiliência de práticas alimentares em cenários de crise.

Do ponto de vista político, o jejum mantém seu poder simbólico como ferramenta de protesto, embora sua medicalização em contextos extremos suscite dilemas éticos. A neurociência oferece insights sobre seu impacto psicossocial, como a ativação de circuitos de empatia, mas também alerta para os limites biológicos da privação prolongada.

Por fim, o estudo do jejum demanda abordagens interdisciplinares que integrem perspectivas históricas, culturais e biomédicas. Futuras pesquisas devem explorar estratégias para equilibrar benefícios à saúde com preservação de significados culturais, além de protocolos personalizados que minimizem riscos. Como prática ancestral em constante reinvenção, o jejum permanece um campo fértil para investigações que unam ciência, tradição e inovação.

Para futuras investigações, recomenda-se aprofundar o debate sobre a interface entre autenticidade cultural e adaptações mercadológicas, além de ampliar estudos longitudinais que avaliem, de forma mais robusta, os efeitos do jejum em diferentes populações.

Referências

ARMSTRONG, K. Uma história de Deus: quatro milênios de busca do judaísmo, cristianismo e islamismo. Tradução de Hildegard Feist. São Paulo: Companhia das Letras, 1993.

CAVALCANTE, Livia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 82–100, jan./abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100>. Acesso em: 18.05.2025.

CORREIA, Kassylla Rodrigues et al. Jejum intermitente: seu efeito no emagrecimento e saúde uma revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 12, p. 1-15, 2024.

COUNIHAN, C. M.. Uma visão antropológica do prodigioso jejum de mulheres ocidentais. **Cadernos Pagu**, n. 39, p. 15–53, jul. 2012.

DE ALMEIDA ROCHA, Felipe; DA SILVA, Juliana Pereira Duarte. Exercícios em jejum funcionam para o emagrecimento saudável?. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 95, p. 379-387, 2021.

FARIS, M. A. et al. Ramadan intermittent fasting and circadian rhythm: implications for the gut microbiome and metabolome. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, p. 1-12, 2021. DOI: 10.3389/fnut.2021.689342.

FOSTER, Richard J. **Celebração da Disciplina: o caminho do crescimento espiritual**. 2. ed. São Paulo: Vida, 2007, p. 85.

GUEDES, Idrys Henrique Leite et al. Consequencias do jejum intermitente para a neuroplasticidade: uma revisão integrativa. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 1, 2021.

GUPTA, R. Medical Ethics and Hunger Strikes: A Global Review. *Journal of Human Rights Practice*, v. 15, n. 1, p. 45-67, 2023.

HINTZ, Bruno Bernardi; BUTZKE, Paulo Afonso. A prática do jejum na espiritualidade cristã. *Vox Scripturae – Revista Teológica Internacional*, São Bento do Sul, SC, v. 25, n. 1, p. 171-215, jan.-abr. 2017.

HORNE, B. D. et al. Health effects of prolonged fasting: a synthesis of historic and contemporary data. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 115, n. 4, p. 927-939, 2022.

KOLOVEROU, E. et al. Effects of Lent Fasting on Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review. **Nutrition and Metabolic Insights**, v. 12, p. 1-9, 2019.

LEE, Kai-Sean; BUCHER, Shawn. Desnobberizing good eating and drinking:(Re) defining gastronomy and culinary arts. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, v. 33, p. 100798, 2023.

LONGO, V. D. *et al.* Fasting-mimicking diet promotes Ngn3-driven β -cell regeneration to reverse diabetes. **Cell**, v. 168, n. 5, p. 775-788, 2017.

MATTSON, M. P. *et al.* Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 19, n. 2, p. 63-80, 2018.

MATTSON, M.P.; LONGO, V. D.; HARVIE, M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. **Ageing Research Reviews**, v. 39, p.46- 58, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 11. ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

PATTON, G. C. The paradox of intermittent fasting: benefits and risks in vulnerable populations. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 12, p. 885-887, 2020.

REIS, Marta Liliana Moreira. **Jejum intermitente: terá mais interesse para a perda de peso ou para a saúde?**. 2022. Dissertação de Mestrado. Universidade da Beira Interior (Portugal).

RIBEIRO, Ana Sofia Gomes Dias. **Os benefícios do Jejum Intermitente na Saúde**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Fernando Pessoa (Portugal).

ROMERO, Ray Braga *et al.* O Que O Jejum Intermitente Tem A Dizer Sobre Câncer, Saúde Cardiovascular E Saúde Cérebro-Mental. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 1, p. e412638-e412638, 2023.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática \times revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-i, abr. 2007.

SANTOS, Thaís Cristina Silva; XAVIER, Crisia Cerqueira. Consequências nutricionais da prática do jejum intermitente no processo de emagrecimento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 3352-3366, 2023.

SCHREINER, Sarah Francine; GRUBER, Mateus. Um vírus que mata, “e daí”? o jejum religioso como proposta para enfrentar a pandemia | A killer virus, "so what?" religious fasting as a proposal to face the pandemic. **Caderno Teológico da PUCPR**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 138–157, 2021. DOI: 10.7213/2318-8065.05.02.p138-157. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/cadernoteologico/article/view/27234>. Acesso em: 20 fev. 2025.

SINGER, T. The Neuroscience of Collective Action: Empathy and Fasting as Social Catalysts. **Trends in Cognitive Sciences**, v. 23, n. 7, p. 543-556, 2019.

TREPANOWSKI, J. F. *et al.* Effect of alternate-day fasting on weight loss and cardiometabolic risk: A systematic review and meta-analysis. **JAMA Network Open**, v. 1, n. 3, p. e180633, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Comparison of time-restricted feeding and Islamic fasting: a scoping review.** *East Mediterranean Health Journal*, Cairo, v. 25, n. 4, p. 239–245, 2019. DOI: 10.26719/emhj.19.011.