



Saúde Integral
cursos palestras consultas

Frei Klaus Th. Finkam ofm

Médico –CRM PI 1002
www.saude-integral.org

 + 55 86 98837-3848

GUIA PRÁTICO DO JEJUM INTERMITENTE





Jejum Intermitente – Guia prático

Ritmos circadianos: cada pessoa segue um certo ritmo



Dia	Noite
Movimento	Repouso
Comer	Jejuar
Nutrição	Purificação
Inspirar	Expirar

REGIMINA SANITATIS

Inspiratio et Exspiratio

Cibus et Potus

Motus et Quies

Vigilia et Somnus

Secreta et Excreta

Affectus animi

O jejum é uma prática regular ou fisiológica¹ que acontece durante a noite

¹_____

φύσις *phýsis*, natura

λόγος *logos* palavra, estudo



O jejum fisiológico (ou natural)



Acontece durante a noite,
quando dormimos.
Demora entre 6 a 12 horas.

Nesse período :

- O organismo **repousa**.
- A pressão sanguínea e o pulso **baixam**.
- A temperatura do corpo **cai**.
- Os sistemas do nosso organismo (digestivo, nervoso, hormonal etc.) mudam para o modo de **manutenção, reparo e purificação**.



Jejum Intermitente – Guia prático

O jejum intermitente :

- É feito em *períodos mais curtos, mas com alguma regularidade.*
- É feito com *mais frequência.*
- *Jejum fisiológico* pode ser chamado de *jejum intermitente.*



shutterstock.com



Jejum Intermitente – Guia prático

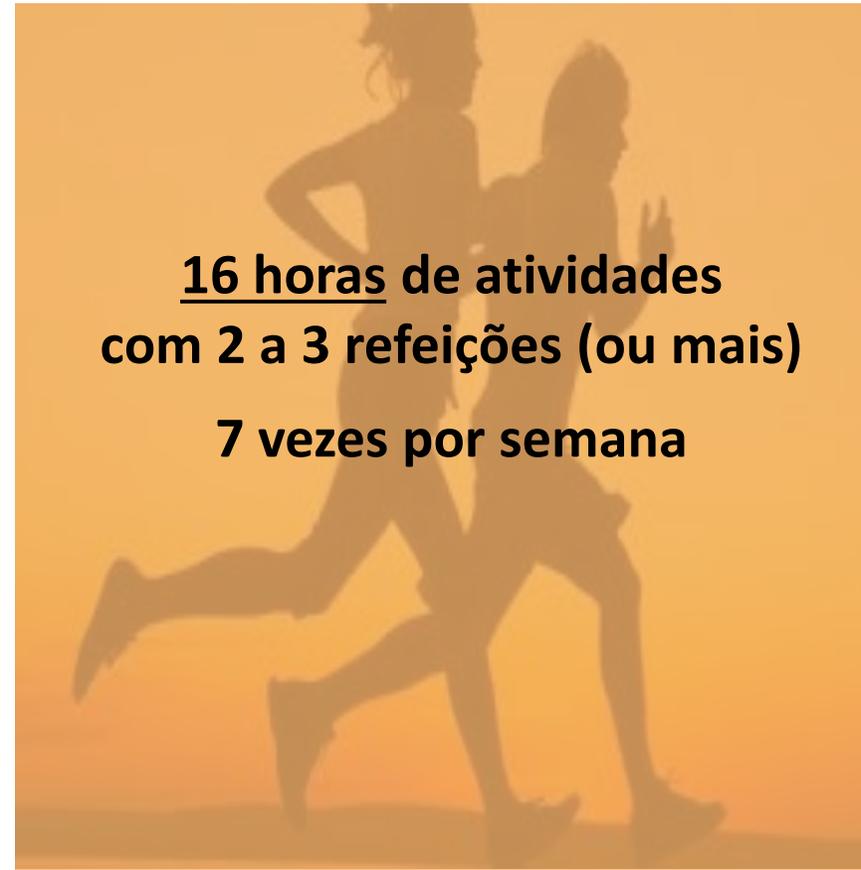
**O jejum fisiológico intermitente —8:16—
é praticado por todos nós quando dormimos 8 horas**

**8 horas de sono
e jejuar**

*As funções
fisiológicas mudam.*

*Diminuem,
por exemplo,
a temperatura,
pressão sanguínea,
frequência cardíaca
e outros.*

**16 horas de atividades
com 2 a 3 refeições (ou mais)
7 vezes por semana**





Jejum Intermitente – Guia prático

Duração: o jejum pode durar por períodos variados



- *12 horas*
- *1 vez por semana*
- *1 vez por mês*
- *3 meses ou mais*
- *1 vez por ano (por exemplo, de 7 ou 14 dias ou mais)*



Jejum Intermitente – Guia prático

O jejum intermitente e o jejum terapêutico

São compreendidos como ***atos voluntários de privação de alimentos sólidos por um período específico de tempo.***



shutterstock.com

- Se estendem além do **noturno** para o **tempo diurno, por períodos variados.**
- São permitidas bebidas **não calóricas**, como água e chá.

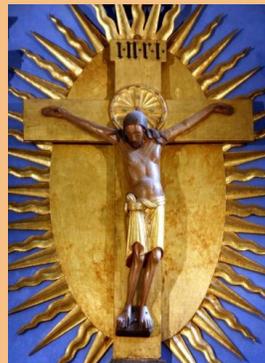


Jejum Intermitente – Guia prático

Origem: o jejum faz parte da história da humanidade e está presente em todas as culturas

Os cristãos

Evangelho de Lucas (Lc 18,12): *"Eu jejuo dois dias por semana"*.



Faziam o jejum ou jejum parcial , além da Quaresma tradicional (40 dias antes da Páscoa), **duas vezes por semana**

Os muçulmanos

2:183 Ó fiéis, está-vos prescrito o jejum, tal como foi prescrito(70) a vossos antepassados, para que temais a Deus.



Jejuam diariamente no Ramadã, com abstenção de comida e bebida durante o dia.
Comem somente após o pôr do sol



Os benefícios:

1. Diminui os lipídios (gorduras) e reativa o sistema hormonal (reset)
2. Ativa o metabolismo cetônico
3. Ativa a Hormesis, um estímulo saudável de um pequeno estresse (eustress)
4. Autofagia e conserto celular
5. Melhora a defesa imunológica
6. Melhora o microbioma
7. Melhora a psique



1. Baixa o peso de forma sustentável
2. Baixa a pressão
3. Protege o coração
4. Melhora o diabetes
5. Baixa a gordura no fígado
6. Baixa o colesterol
7. Melhora as doenças autoimunes:
Crohn, Reumatismo, Polimialgia reumática, Esclerose Múltipla



Jejum Intermitente – Guia prático

Crítica: o jejum é apenas mais uma dieta



Não é verdade!
Nós modificamos apenas
nossos horários
e pensamentos.

- O jejum intermitente não é uma nova invenção.
- Pertence à história da humanidade.
- Está consagrado em nossos genes.
- Têm pessoas com medo de ficar enfraquecidas na sua memória e suas atividades.
- **Mas... o oposto é verdadeiro.**



Jejum Intermitente – Guia prático

O jejum: nós modificamos nossos horários e pensamentos



O jejum intermitente
é bem mais fácil
do que as pessoas imaginam.

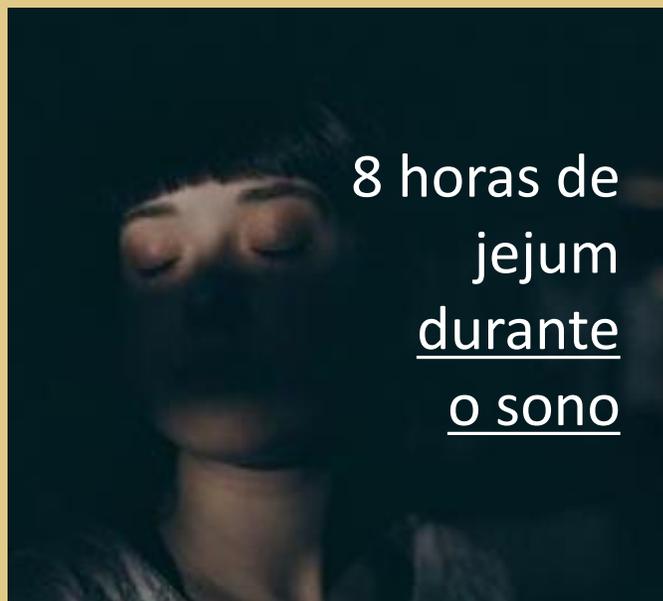
A sensação de fome não aumenta,
mas passa aos poucos.

O **ronco do estômago** é mal interpretado como fome,
mas ele é sinal de limpeza do estômago.



Jejum Intermitente – Guia prático

O jejum intermitente — 16:8 — modifica apenas o jejum fisiológico



Não é difícil



Jejum Intermitente – Guia prático

Termina o jantar às **19:00** e dorme às **22:00**
(sem beliscar nada)



3 horas de jejum

Dorme às **22:00** e acorda às **06:00**



8 horas de jejum

Acorda às **6:00** e
às **7:00** toma um café preto (ou um pingado),
sem quebrar o jejum.



1 hora de jejum

Depois continua no jejum com suas atividades
(incluindo exercícios físicos) e almoça às **11:00**



4 hora de jejum

TOTAL: 16 horas de jejum

Almoçando às 12:00 ou às 13:00, serão mais 1 ou 2 horas de jejum



Jejum Intermitente – Guia prático

O jejum intermitente — 16:8 — Exemplo 1

Jejuar das 19:00 até 11:00

- Dormir das 22:00 às 06:00 - jejuando
- Café da manhã às 7:00 - chá verde ou de capim santo ou de alecrim ou café preto com canela (pingo de leite)



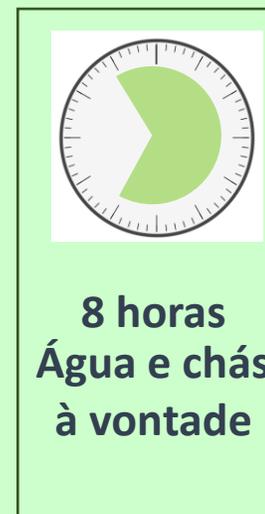
2 refeições

melhor

- Almoço a partir das 11:00 horas
- Jantar terminando às 19:00

3 refeições

- Almoço às 11:00
- Lanche às 15:00 (1 pedacinho de banana com nozes ou 1 a 2 castanhas/amêndoas)
- Jantar terminando às 19:00





Jejum Intermitente – Guia prático

O jejum intermitente — 16:8 — Exemplo 2

Jejuar das 15:00 até 07:00

- Chá verde, Capim Santo, Alecrim,
- Café preto com canela (pingo de leite)



2 refeições

melhor

- Café da manhã às 07:00 horas
- Almoço entre 11:00 – 14:30

3 refeições

- Café da manhã às 07:00 horas
- Almoço entre 11:00 – 12:00
- Lanche 15:00: 1 pedacinho de banana com nozes ou 1-2 castanhas, amêndoas





Jejum Intermitente – Guia prático

O melhor Jejum Intermitente para mim



Experimente que tipo de jejum intermitente é melhor para você.

Nenhum desses jejuns tem riscos.

Os diabético precisam de acompanhamento médico



Jejum Intermitente – Guia prático

Encontre o melhor Jejum Intermitente para você Seu check-up pessoal ¹

1. Como você se sente quando acorda de manhã?

1. Com muito sono, nem um pouco acordado(a).
2. Com sono, mas um pouco acordado (a).
3. Acordado.
4. Muito bem acordado (a).

Pontos: _____

2. Você precisa de despertador para acordar na hora certa?

1. Sempre. Sem ele não acordo.
2. Preciso bastante. Na maioria das vezes é ele que me acorda.
3. Preciso mais ou menos. Tem vezes que acordo antes dele tocar.
4. Acordo sozinho, sem despertador.

Pontos: _____

¹ Fonte: Hospital Immanuel, Berlim



Jejum Intermitente – Guia prático

Encontre o melhor Jejum Intermitente para você

3. Como costuma ser o seu apetite meia hora depois de acordar?

1. Não tenho apetite.
2. Tenho um pequeno apetite.
3. Tenho um apetite bom.
4. Tenho bastante apetite.

Pontos: _____

4. Você consegue acordar facilmente de manhã?

1. É bastante difícil.
2. É difícil.
3. É fácil.
4. É muito fácil.

Pontos: _____



Jejum Intermitente – Guia prático

Encontre o melhor Jejum Intermitente para você

5. Se você fosse dormir à meia noite, no dia seguinte, ao acordar, você estaria...

1. Nem um pouco cansado(a).
2. Um pouco cansado(a).
3. Cansado(a).
4. Muito cansado(a)

Pontos: _____



Jejum Intermitente – Guia prático

Interpretação

14 pontos ou mais

Você é o tipo **matutino**. Seu horário de comer seria das 07:00 às 15:00 (\pm 1 hora).

De 13 a 9 pontos

Talvez seja melhor você comer entre 10:00 e 18:00.

8 pontos ou menos

Você é um tipo **coruja**. Pode pular o café da manhã e comer entre 11:00 e 19:00 (+1 hora)

OBS: São estimativas, pois, até a data, não existem dados exatos. O Instituto de Saúde Nacional (National Health Institute/NHI) dos EUA está conduzindo um importante estudo nesta área.



Jejum Intermitente – Guia prático

O que é permitido no Jejum



Água, natural ou com gás

- 2 litros por dia: a cor da urina deve ser transparente.
- Começa logo ao acordar: beber 250 ml.
- Pode adicionar rodela de limão, laranja ou pepino ou um pouco de vinagre de maçã em uma jarra d'água.



Chás de ervas, chá verde

- Não podem ser chás calóricos como os de frutas, hibisco, etc.
- Pode acrescentar canela, noz moscada



Café

- Com ou sem cafeína, coado em filtro de pano ou de papel
- De preferência preto ou somente com um pingado de leite



O que NÃO é permitido no Jejum



Açúcar



Adoçante



Mel

**Todos os alimentos e bebidas calóricas
são restringidas no jejum.**



Jejum Intermitente – Guia prático

O que é permitido no Jejum

Caldo caseiro de osso

- Claro e fino
- Apenas 1 xícara
- Osso de boi, porco, galinha ou peixe)



Caldo de vegetais

- Claro e fino
- Apenas 1 xícara
- Todos os vegetais, ervas ou especiarias são excelentes
- Salsão (um delírio)



Uma boa pitada de sal marinho no caldo, ajudará você a ficar hidratado.



O que NÃO é permitido no Jejum



Cubos de caldos industrializados

**Não adicione aos caldos caseiros,
cubos de tempero industrializados**



Jejum Intermitente – Guia prático

**Em todos os caldos,
— vegetarianos ou não —
é preciso:**

- Retirar todos os ingredientes sólidos
- Retirar todas as gorduras.

**Desta forma recebemos caldos
finos e claros**



O consumo durante o jejum é de apenas 1 xícara por dia



Jejum Intermitente – Guia prático

Receita de caldo de ossos claro e fino



- Legumes
- Ossos de frango ou boi, porco ou espinhas de peixes
- 1 colher (sopa) de vinagre
- Sal marinho, para dar gosto
- Pimenta, para dar gosto
- gengibre, alho, cebola e salsão

- ✓ **Adicione água até cobrir os ingredientes.**
- ✓ **Ferva por 2 horas, até o ponto de caldo de sua preferência.**
- ✓ **Coe todos os ingredientes sólidos, deixando apenas o caldo.**
- ✓ **Deixe esfriar na geladeira de um dia para o outro e retire a gordura endurecida que se formou na superfície.**
- ✓ **Seu caldo claro e fino está pronto para o jejum.**



Posso fazer exercícios?

SIM!

Não há motivo para parar sua rotina de exercícios.

Todos os tipos de exercícios são encorajados, incluindo os de resistência (levantamento de pesos) e os de cardio.



Há uma percepção errônea, porém comum, de que é necessário comer antes de se exercitar para se ter “energia” no corpo.

Isso não é verdade.

O fígado nos fornece energia via a gliconeogênese.

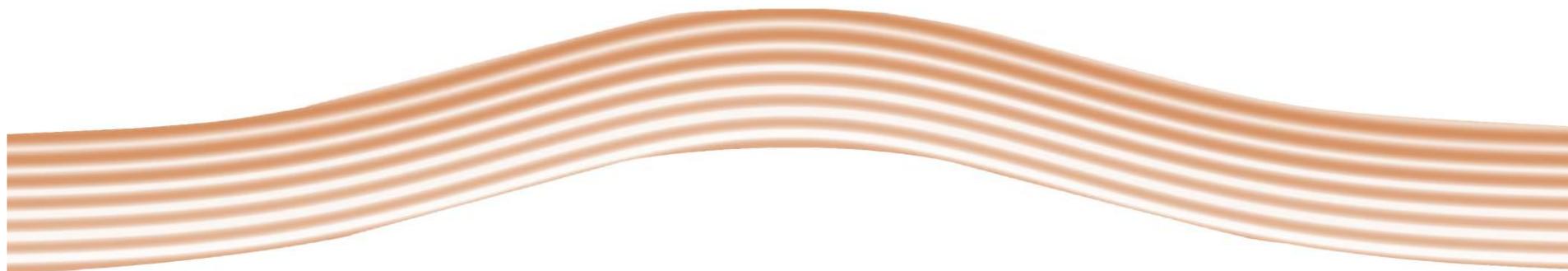


Como controlar a fome no jejum?



Beba logo meio litro de
água ou chá.
Tenha calma, ela passará.

- Entender como a **fome** se comporta nos ajuda a suportá-la e a seguirmos adiante com o jejum.
- A fome não é persistente. **Ela vem em ondas.**
- Permanecer **ocupado(a)** durante o jejum é sempre útil.





O que é permitido no jejum?

Use canela em chás e cafés

Ela tem demonstrado retardar
o esvaziamento gástrico
e pode ajudar a suprimir a fome



Os diabéticos que tomam medicamentos, devem tomar precauções especiais, porque podem ter níveis baixos de açúcar no sangue ao fazerem exercícios durante o jejum.



Jejum Intermitente – Guia prático

O jejum vai me deixar cansado(a)?

Na maioria das vezes acontece o contrário



- Muitas pessoas alegam que têm mais energia durante o jejum, provavelmente devido ao **aumento da adrenalina**.
- O **metabolismo basal** aumenta durante o jejum.
- Você consegue realizar **todas as atividades normais** de sua rotina.

No caso de cansaço excessivo, você deve parar de jejuar e procurar um conselho médico.



Jejum Intermitente – Guia prático

**O jejum vai me deixar confuso(a)
ou esquecido(a)?**



Não.

**A longo prazo,
o jejum pode
ajudar a
melhorar
a sua memória.**

- A diminuição na memória ou na capacidade de concentração **não devem acontecer**. Pelo contrário!
- O jejum ativa uma forma de limpeza celular (autofagia), que pode ajudar a **evitar a perda de memória associada à idade**



Jejum Intermitente – Guia prático

Eu fico tonto(a) quando jejuo O que posso fazer?



- Provavelmente, você está ficando desidratado.
- Para prevenir isso, basta sal e água. Tome soro caseiro, geralmente ajuda a aliviar a tontura.
- Certifique-se de beber bastante líquido.

Se você toma medicamentos contra a hipertensão arterial, pode ser que a sua pressão esteja muito baixa. Fale com seu médico para ajustar seus medicamentos.



Eu se eu tiver câimbras musculares?



belezaesaude.com

- Baixos níveis de magnésio podem causar câimbras musculares.
- O mel de cana contém 115 mg de magnésio por 100 g.

	Energia	Ferro	Cálcio	Magnésio
Melado	297 kcal	5,4 mg	102 mg	115 mg

Tomar 1 colher de sopa 2 a 3 vezes ao dia.

Não tomar mel de cana
se você tiver diabetes

Câimbras são comuns em diabéticos.
Neste caso, use um *suplemento de magnésio*, que pode ser comprado sem receita médica.



Eu se eu tiver dor de cabeça?



A primeira medida é tomar bastante água, logo 500 ml.

ou

Quem tiver pó alcalino pode preparar uma solução:

1 colher de chá de pó alcalino em 250 ml d'água com 2 gotas de menta.

Acrescenta talvez, uma pitada de sal

As dores de cabeça são bastante comuns nas primeiras vezes que você tenta fazer o jejum.

- Costumam ser temporárias.
- Seguindo com o jejum, esse problema geralmente, se resolve sozinho.



Jejum Intermitente – Guia prático

Eu se eu tiver constipação?



shutterstock.com

Tome de manhã cedo, ao acordar,
Sulfato de magnésio, isto é sal amargo.

Prepare **a solução** assim:

1 colher de chá para 250 ml d'água morna

Isto é uma **solução isotônica**,
nunca modifique essa fórmula

Se, como resultado, as
suas fezes ficarem **finas
demais, você deve
diminuir a quantidade
desta solução** preparada.

Em vez de 250 ml, tome
somente 150 ml ou 100 ml
ou 50 ml, dependendo
da sua reação



Jejum Intermitente – Guia prático

Eu se eu tiver diabetes?

O acompanhamento de perto do seu médico **é obrigatório!**

Caso você esteja tomando medicamentos para diabetes, acompanhe de perto seus níveis de glicose no sangue e ajuste seus medicamentos de acordo.

Se você não puder ser acompanhado de perto, **não faça jejum.**

O jejum reduz a glicose no sangue.

- Se você está tomando medicamentos, especialmente **insulina**, sua glicose no sangue pode tornar-se extremamente baixa, o que pode ser uma **situação de risco real de vida.**
- Você deve tomar um pouco de açúcar ou suco para elevar sua glicose de volta ao normal.
- **Pare com o jejum naquele dia** e consulte seu médico para que ele acompanhe os seus níveis de glicose.



Monitoramento

Um acompanhamento **de perto** é essencial para todos os pacientes com diabetes e com hipertensão.

- Os diabéticos devem monitorar a glicose sanguínea conforme seu estado específico, sempre no dia do jejum.
- Os hipertensos também devem monitorar por escrito sua pressão arterial regularmente, no dia do jejum, de preferência duas vezes por semana.

Se você se sentir mal por qualquer motivo, **pare seu jejum imediatamente** e procure conselho médico.



O que faço quando sinto fome ?

- Beba água: quando acordar, beba logo 250 ml de água. A urina deve ser transparente.
- Mantenha-se ocupado: isso vai manter seus pensamentos distantes da comida.
- Beba café: o café é um inibidor de apetite suave. O chá verde, o chá preto e o caldo de osso também podem ajudar.
- Surfe nas ondas: a fome vem em ondas. Ela não é contínua. Quando ela chegar, beba lentamente um copo de água ou uma xícara de café quente. Muitas vezes, quando você terminar de beber, sua fome já terá passado.



Jejum Intermitente – Guia prático

Dicas importantes !

- **Não diga a todo mundo que você está em jejum: muitas pessoas vão tentar desanimá-lo (a), porque não compreendem os benefícios do jejum.**
- **Dê a si mesmo o prazo de um mês: leva algum tempo para que o seu corpo se acostume com o jejum.**
- **As primeiras vezes que você jejua podem ser difíceis: esteja preparado. Não se desencoraje. Vai ficando mais fácil.**
- **Siga uma alimentação saudável, o mais natural possível: sem açúcar ou carboidratos refinados.**



Um grupo de apoio bem unido ajuda muito!

Não se empolgue demais com o jejum. Depois de terminar, finja que nada aconteceu. Coma normalmente, como se você nunca tivesse jejuado.



Jejum Intermitente – Guia prático

Encaixe o jejum na sua vida

A dica mais importante é:
**encaixe o jejum
em sua vida!**

- Não se limite socialmente porque você está jejuando.
- *Organize seu horário de jejum para que ele se encaixe no seu estilo de vida.*

Haverá momentos em que será impossível jejuar:
férias, feriados, casamentos.

Não tente forçar o jejum nessas celebrações.

Essas ocasiões são momentos para *relaxar e desfrutar.*