

RITUAL DE RAMADÃO E A MÍSTICA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Ramadan Ritual and the Mystic of Eating Behavior

Natasha Ferreira Martins^(*)
Maycon Rodrigo da Silveira Torres^(**)

Resumo

Sendo um dos cinco pilares que norteiam a crença islâmica, o Ramadão é um ritual anual praticado por toda comunidade religiosa. O presente artigo levantará os principais aspectos da experiência mística do jejum do Ramadão, fazendo breve comparação aos dados evidenciados em pesquisas na área da saúde. Objetiva-se elucidar como o comportamento alimentar fruto da dieta religiosa pode gerar alterações sobre o metabolismo humano e suas relações, sejam elas individuais ou coletivas.

Palavras-chave: Ramadão. Islamismo. Mística. Jejum. Alimentação.

Abstract

As one of the five pillars that guide Islamic belief, Ramadan is an annual ritual practiced by every religious community. This article will raise the main aspects of the mystical experience of fasting in Ramadan, making a brief comparison with the data evidenced in research in the health area. The objective is to elucidate how the eating behavior resulting from the religious diet can generate changes in human metabolism and its relationships, whether individual or collective.

Keywords: Ramadan. Islamism. Mystic. Fast. Eating habits.

1 INTRODUÇÃO

O jejum do Ramadão ocorre durante 29 ou 30 dias do nono mês do calendário lunar hegírico. Sendo um preceito obrigatório do Islamismo e um dos cinco pilares em que a religião é sedimentada, segundo a tradição islâmica, deve ser realizado por todos adultos saudáveis da comunidade muçulmana. O ritual possui uma estrutura específica que inclui o autocontrole sobre a alimentação, comportamento e pensamento. A oração comunitária e o resguardo meditativo também fazem parte do jejum. (HORNUNG; SCHWERDT; STRAZZERI, 2021)

Segundo Meo e Hassan (2015), mais de um bilhão de muçulmanos fazem o jejum do Ramadão anualmente. Algumas *Hadiths* (obras que contam a vida e os costumes do Profeta Muhammad) trazem frases como “Pouco alimento, pouco sonho,

(*) Mestre em Ciência da Religião e Pesquisadora pela Universidade Lusófona de Lisboa.
natasha.mirra@gmail.com

(**) Doutor em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Pesquisador PPG-Psi/UFF. Professor da FAMATH. mayconrtorres@gmail.com

poucas palavras” e “A fome é o alimento de Deus” atribuindo ao jejum um valor primordial de controle da alma. (BARCELOS, 2016).

O Ramadão é o mês que o Profeta Muhammad recebeu pela primeira vez a revelação do Alcorão, ou Corão, o livro mais importante para o Islamismo. Trata-se de um tempo totalmente voltado para aproximar o fiel e a comunidade de suas tradições, cosmovisão e fé. Tayob (2017, p.154) diz: “O jejum é prescrito como um exercício de restrição dos desejos mundanos durante as horas diurnas”. Diferente do que se pode pensar, o Ramadão é visto como um presente dado por *Allah* onde os muçulmanos podem adquirir méritos (*sawab*).

A presente pesquisa buscou levantar as principais influências sociais e nutricionais que a prática do jejum do Ramadão gera na comunidade muçulmana. Para isso foi realizada uma pesquisa bibliográfica dando preferência ao levantamento de dados mais recentes sobre o tema.

2.1 RAMADÃO E O ISLÃO

A palavra em árabe *Ramadan* (رَمَضَانَ) significa o mês quente, seca. O Ramadão possui um jejum específico, chamado *Sawm*, quando durante um mês entre o horário do amanhecer até o anoitecer, os fiéis muçulmanos realizam abstinência completa de alimentos, bebidas, relações sexuais, maus pensamentos e comportamentos. Além disso, neste período devem ser realizadas orações em conjunto com a comunidade e família (HORNUNG; SCHWERDT; STRAZZERI, 2021).

O ritual do Ramadão é obrigatório para prática da religião islâmica, apenas mulheres grávidas, lactantes, crianças e pessoas com a saúde muito debilitada podem ausentar-se. É revelado no Alcorão, na sura (assim chamado o capítulo, ou parte do livro) nomeada “A Vaca”, no versículo 183, em que diz: “Ó fiéis, está-vos prescrito o jejum, tal como foi prescrito a vossos antepassados, para que temais a Deus”. O Alcorão ainda descreve que sua revelação ocorreu durante o mês do Ramadão, sendo um mês destinado para atrair o discernimento em torno da vida. A festividade religiosa que envolve o Ramadão integra o jejum com a doação. A doação do indivíduo a sua fé, como também a doação a sua comunidade religiosa. (HARUVY; IOANNOU; GOLSHIRAZI, 2018).

É preciso ver o período do Ramadão como uma espécie de tempo sagrado, separado da vida comum. Um momento em que a entrega ao sagrado é total, quando a

contemplação é piedosa, a reflexão faz parte do cotidiano e a oração guia o caminho e os pensamentos. A prática do Ramadão é uma tradição vivida que, mesmo decorada com traços culturais do local onde está sendo realizada, mantém-se erguida a coluna central da religião muçulmana. Uma prática antiga comumente realizada durante o período de Ramadão é completar toda recitação do Alcorão e também é durante este mês sagrado que a maioria dos muçulmanos efetuam suas distribuições obrigatórias anuais, o *zakat*, parte constituinte dos cinco pilares do Islamismo (HORNUNG; SCHWERDT; STRAZZERI, 2021).

Tayob (2017) comenta alguns versos do Alcorão, como o 2:183, em que se cita como objetivo do jejum do Ramadão tornar os homens justos. A justiça deve ser compreendida como autocontrole, generosidade, amor a *Allah* e cuidado com os pobres.

Um documentário feito em Portugal chamado *Um Ramadão em Lisboa* (SUMPSI *et al.*, 2019) mostra o dia a dia da comunidade muçulmana durante o mês do Ramadão. No filme, os entrevistados relatam a dificuldade nos três primeiros e nos três últimos dias do jejum. Destacam ainda a união da comunidade e a alegria por concluírem satisfatoriamente o jejum com a chegada da *Chand Raat*, a noite que demarca o fim do Ramadão. O jejum do Ramadão se encerra com uma festa de comemoração, a *Eid Al-fitr*.

2.1.1 Ramadão e o indivíduo

Talvez o jejum tenha sido um dos primeiros contatos dos seres humanos com alguma experiência transcendental, uma vez que a falta de comida, comum em épocas de escassez, provoca alterações da percepção de mundo. Independente de fatores religiosos, o jejum controlado gera no indivíduo um melhor estado de consciência, pois o coloca em maior concentração com seu corpo, seus pensamentos e o meio em que está inserido. Quando em conjunto de uma filosofia religiosa, como é o caso do Ramadão, ele ganha maior efetividade, pois as sensações fisiológicas junto das reflexões levantadas, abrem o campo de visão do fiel para novas análises (LESSAN; ALI, 2019).

Cada indivíduo apresenta dificuldades quanto à realização do jejum do Ramadão, alguns têm mais dificuldade quanto à restrição alimentar, outros quanto às atitudes e ainda há aqueles que relatam quanto à redução na vontade de trabalhar. O jejum permite o autoconhecimento e uma melhor análise de suas escolhas, pensamentos e comportamentos. É recomendável purificar ao máximo, procurar ter apenas boas ações e

pensamentos, não se deixar levar por instintos, controlar a mente e corpo (HARUVY; IOANNOU; GOLSHIRAZI, 2018).

O jejum produz sensação de bem-estar e confiança, como confirmam Toledo *et al.* (2013, p. 435) “Durante um jejum voluntário bem praticado, o aumento da disponibilidade central do neurotransmissor serotonina, fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), e opióides endógenos também pode gerar melhorias no humor e em estados de euforia¹”. O que demonstra ser benéfico para pessoas que sofrem com depressão, ansiedade e outras patologias mentais (PIRES *et al.*, 2019). Unido a um tempo de orações, o Ramadão se apresenta como um tonificante mental anual de bons pensamentos, onde o seguidor reafirma sua fé e seu desejo de se tornar melhor. (MEO; HASSAN, 2015)

A alimentação possui ligação direta com as emoções, portanto é efetivamente mais fácil se abster de pensamentos, conflitantes ou não, quando se diminui a atividade sobre canais cerebrais ligados à memória, sobrevivência e prazer. Tal fato permite ao fiel estar mais consciente sobre seu presente, sobre si mesmo e o mundo ao seu redor. Corroborou Souza (2018) sobre o tema:

A alimentação, através do paladar e do olfato, é muito eficaz ao construir certas memórias associadas ao sabor. Isso tem a ver com o instinto de preservação, uma experiência de dor pode associada a um cheiro característico, evitará que o indivíduo passe novamente pela mesma experiência, pois quando sentir o cheiro, evitará a experiência, assim como lembranças boas associadas a certos cheiros serão repetidas uma vez que o cheiro é sentido. (SOUZA, 2018, p. 117).

Por conseguinte, o jejum é uma purificação que não se refere apenas à alimentação, mas aos pensamentos, a fala e as atitudes. Khan *et al.* (2018) alegam que é um período de enriquecimento espiritual e moral, pois o Ramadão induz os indivíduos a questionamentos sobre valores sociais, como a pobreza existente na humanidade, presença familiar e união. Controlar os desejos e abster-se de todo comportamento que possa atrapalhar o crescimento espiritual faz parte deste ritual anual.

A redescoberta das fontes de emoções positivas como arte, literatura, música, meditação, e natureza igualmente às relações humanas e espiritualidade é facilitada pelo jejum e estabiliza o equilíbrio emocional de uma pessoa. Desistir de hábitos diários prejudiciais

¹ No original: “During a voluntary well performed fasting, the increased central availability of the neurotransmitter serotonin, brain derived neurotrophic factor (BDNF), and endogenous opioids may also generate mood enhancement and states of euphoria”.

mas anteriormente prazerosos é mais fácil depois de um jejum desde que fontes do prazer fora da esfera nutritiva possam ser encontradas (WILHELMI *et al.*, 2013).²

No contexto nutricional, a reeducação alimentar a partir do jejum do Ramadão facilita o processo de desapego de costumes não saudáveis. Tais mudanças ocorrem em todos os parâmetros físicos, emocionais, mentais e espirituais. Desta forma, visões de mundo que se desenvolvem a partir de práticas, onde aqui se enquadra a alimentação, tem o potencial de melhorar os seres humanos individualmente e como sociedade.

2.1.2 Ramadão e a comunidade

O Ramadão segue o calendário lunar hegírico e não o gregoriano, por isto, todos os anos a data referente ao segundo calendário muda, avançando 11 dias em cada novo ciclo. Como consequência, a cada período de 33 anos, o Ramadão altera a estação em que ocorre. Desta maneira, a região no globo terrestre em que a comunidade muçulmana está inserida e a estação do ano determinam o tempo, horas, que o jejum deve ser realizado.

Em locais com predominância de dias mais longos e quentes, como é o exemplo do Brasil durante o verão, as comunidades enfrentam o desafio de jejuns um pouco mais longos em um clima que atua na redução da pressão arterial, fator que pode ocasionar tontura, enjoo, desidratação e desmaio. Já em lugares posicionados próximos aos extremos do globo terrestre, como a Rússia por exemplo, onde os dias são menores e mais frios, as horas totais do jejum são menores e o corpo enfrenta maiores dificuldades quanto a reposição calórica, uma vez que o frio tende a gerar um maior gasto calórico basal.

É importante ligar os dois pontos mencionados acima, pois o ritual de Ramadão integra seus membros em um só ciclo natural, unindo as fases lunares com as solares. Assim, não só seus ritmos circadianos estão mais próximos, como também, todos reflexos corporais e psicológicos que o comportamento alimentar irá ocasionar.

As relações humanas na comunidade muçulmana, também chamada *Ummah*, são de extrema importância para a vida religiosa. No Islamismo estar em comunidade faz parte da religião, pois o interior e exterior devem estar conectados. O bem estar da comunidade é tão importante, ou talvez até mais, do que o bem estar individual. Khan *et*

² No original: “The rediscovery of sources of positive emotions such as art, literature, music, meditation, and nature as well as human relationships and spirituality is made easier by fasting and stabilizes the emotional balance of a person. Giving up unhealthy but formerly enjoyable daily habits is easier after a fast, since sources of pleasure outside of the nutritive sphere can be found.”

al. (2018), ao descrever as implicações sociais do jejum do Ramadão destacam que, os praticantes buscam evitar egoísmo com a demonstração de simpatia e generosidade para com os mais necessitados, além de aumentar o nível de consciência coletiva. Do mesmo modo, é possível observar o cuidado e respeito por parte de todos integrantes da comunidade islâmica aos que estão realizando o jejum. Mulheres grávidas, assim como outras pessoas em situação de saúde que não possam realizar o jejum do Ramadão, evitam ao máximo comer em locais públicos ou realizar qualquer ação que possa tirar os adeptos da sua concentração e foco nos valores espirituais fomentados no período.

Alguns trabalhadores reduzem a hora de trabalho durante o Ramadão para garantir um bom rendimento, uma vez que é possível o organismo estar cansado e indisposto, e também para usar das horas reservadas para uma maior entrega as orações. Neste ponto se observa uma grande diferença de um Ramadão realizado em países com forte predominância muçulmana, ao exemplo de Bangladesh e Turquia, com outros onde a maior parte da população não adere às práticas do Islão. Obviamente, um jejum de Ramadão feito em uma região onde sua filosofia faz parte da cultura apresenta outra experiência aos fiéis, pois nestes locais toda comunidade está imersa na mesma atmosfera e toda ação cotidiana recebe um valor sagrado. No documentário *Um Ramadão em Lisboa* (SUMPSI et al., 2019), um dos entrevistados relata que em países árabes, ao se aproximar do horário do *Iftar*, primeira refeição ao cair o sol, “todas cidades são inundadas por uma fumaça com cheiro de comida”, isso porque todos estão preparando sua refeição, como uma onda de alegria que se espalha, na qual todos fazem parte. Fato esse que não ocorre em países onde não se considera o Ramadão uma tradição.

Haruvy, Ioannou e Golshirazi, (2018) comparam o comportamento pró-social de trabalhadores durante o Ramadão e fora deste período. Concluíram que os indivíduos quando realizando o jejum do Ramadão têm maior tendência em ajudar ao próximo e auto-observar seu comportamento em comunidade. O estudo ainda destaca a abstinência alimentar, a filosofia religiosa e o sentimento de autopreservação como pontos principais para os resultados encontrados. Completa Tayob (2017):

O compartilhamento foi uma prática cultivada para a virtude da generosidade, assim como para o desapego da riqueza material. No fim do dia do jejum a refeição iftar tinha o potencial de conferir um momento de elevação da

sensibilidade em relação aos outros, à comida e ao destino (TAYOB, 2017, pág 165)³.

Durante o mês do Ramadão, as famílias se reúnem diariamente para o momento da quebra do jejum no fim do dia (*fatour ou iftar*), para a refeição que antecede o nascer do sol (*suhoor, sahour ou suhur*) e para realizar a oração da noite (*maghrib ou taraween*), práticas essas que muitas famílias tentam manter no decorrer do ano. Segundo Al-Hourani e Atoum (2007), a união familiar aparece não só no momento das refeições, mas na preocupação dos integrantes da família com o bem estar de todos envolvidos e no esforço de manter um clima harmônico constante.

Tayob (2017) relata sobre uma tradição profética, muito conhecida entre os membros da comunidade islâmica, que recomenda que a refeição realizada ao fim do dia (*iftar*) jamais deve ser realizada sozinha. O autor ainda conclui que compartilhar é uma prática importante do Ramadão, e que assim como existe o esforço para alimentar os pobres, existe o esforço de todos os vizinhos, familiares e amigos de estarem bem.

Fazendo um contraponto aos dados levantados anteriormente, a pesquisa de Hasan *et al.* (2021) demonstra que algumas mulheres se sentem pressionadas por seus familiares e comunidade religiosa para realizar o Ramadão. As entrevistadas relataram o jejum como sendo uma tradição importante e benéfica, porém é latente o conflito entre o sentimento de obrigação em alcançar as expectativas da família e a culpa. Sugere assim, que o senso de pertencimento que envolve o ritual anual seja o maior motivador por parte dos muçulmanos, depois é claro daqueles que decidem por convicções religiosas, na decisão em realizá-lo.

2.1.3 Esoterismo do Ramadão

O jejum do Ramadão envolve todos os órgãos do corpo: o estômago sem comida, o aparelho vocal usado para recitar ou falar os nomes de *Allah*, as mãos usadas para fazer o bem, os olhos para enxergar coisas boas, os pés para andar em direção ao bem e a pisar em locais benéficos e o cérebro para conduzir aos bons pensamentos (KHAN *et al.*, 2018). A dieta do Ramadão trabalha o controle dos instintos, de forma que o encontro do sagrado permite relembrar os valores da fé e da vida de todo

³ No original: “Sharing was a practice cultivated in relation to the virtue of generosity, as well as detachment from material wealth. At the end of the fasting day the iftar meal had the potential to confer a moment of heightened sensitivity towards others, food and fate”.

muçulmano. Como afirmam Haruvy, Ioannou e Golshirazi (2018, p. 1): “[o jejum] pode fortalecer o laço entre o indivíduo e Deus ou entre o indivíduo e a própria religião⁴”.

Ascetismo é um conjunto de práticas e comportamentos ligados normalmente a crenças ou dogmas, que buscam o autocontrole. Sua filosofia compreende técnicas e rituais de limpeza, além da renúncia aos prazeres sensoriais. Barcelos (2016) reforça que a ascese islâmica chamada de *Az-zuhd* pode ser considerada como um dos fundamentos da vivência do Islamismo. Nesta cosmovisão, o olhar de *Allah* está presente em todos os momentos da vida, então, mesmo o Ramadão sendo um período de um mês, é indicado realizar essa purificação em outras datas durante o ano. Isto é visto como uma ferramenta que possibilita maior contato com energias mais elevadas. As formas de ascetismo mais comuns no Ramadão são a caridade, o jejum, meditação (e oração), a solidão e o silêncio.

O *zuhd* tornou-se um método de aproximação com as realidades interiores e os significados esotéricos da fé, com isto, possibilitando ao fiel atingir os sentidos ocultos (*batin*) dos textos corânicos, desvelados a quem purificara seu coração (*qalb*) na caminhada (a viagem – *suluk*) até Deus (BARCELOS, 2016, p. 113)

As escrituras falam sobre a relação de Muhammad com o desapego da matéria e das coisas mundanas, demonstrando uma busca pela completa submissão a *Allah*. Sendo assim, como todos muçulmanos almejam seguir os passos do Profeta, na aspiração da perfeição do amor para com *Allah*, todos devem meditar sobre o assunto e realizar obras de caridade ou desapego material.

O sufismo é o esoterismo do Islamismo, que ansia pela aproximação dos fiéis às realidades divinas e a interiorização da sabedoria do Alcorão. Barcelos (2016, p.123) menciona que o “jejum constituía o método perfeito do sufismo em sua busca por Deus, nos primeiros momentos do sufismo e entre os sufis andaluzes”. Cabe destacar que dentro do contexto muçulmano, desapegar-se da matéria não é o mesmo que abandoná-la por completo, pois o corpo que necessita de purificação é aquele que possibilita adorar e aproximar o indivíduo de *Allah*. Aos ensinamentos próprios do sufismo cabem justamente este equilíbrio entre a entrega, a aniquilação e o cuidado.

Quanto a numerologia do número 9 (*tāh*), mês que ocorre o Ramadão e também o mês da anunciação do Alcorão ao Profeta, pode-se observar algumas aproximações místicas, como é o caso dos 99 nomes de Deus aceitos e recitados no Islamismo. Nove

⁴ No original: “For instance, it may serve to strengthen the bond between the individual and God or between the individual and the religion itself”.

também é o tempo de gestação dos seres humanos, o período de se preparar para nascer. O 3 na língua árabe representa o filho, aquele que resulta da união do homem e da mulher, dos pólos diferentes. 9 é 3×3 e é igual ao número das esferas celestes segundo o sufismo. O número 9 demonstra a capacidade de ser fiel a si mesmo, uma vez que ao multiplicar o 9 por qualquer outro número, a soma dos números resultantes sempre será 9, ao exemplo de $3 \times 9 = 27$ e $2 + 7 = 9$, ou seja retrata a integridade (LEITE, 2009). Fazendo um comparativo associativo com a mística da Cabala Esotérica, na Árvore da Vida o número 9 simboliza um momento de recolhimento para adentrar em uma nova fase, de autoconhecimento. Etapa essa que curiosamente muito se aproxima da busca espiritual desenvolvida no Ramadão.

2.2 ALIMENTAÇÃO NO RAMADÃO

O número de refeições no período do Ramadão geralmente é limitado a duas refeições por dia, entretanto Rafie e Sohail (2016) e Meckel, Ismaeel e Eliakim (2008) observam que o número do aporte calórico ingerido não sofre alteração. Os alimentos que podem ser consumidos durante o mês do Ramadão não são especificados, apenas seguem as mesmas normas alimentares já comuns dentro da religião islâmica.

Quando se fala sobre alimentação nos tempos atuais, trata-se sobretudo de escolhas. Depois da revolução industrial, os seres humanos deixaram de alimentar-se por pura necessidade. Hoje, a seleção de alimentos é baseada no paladar e nos princípios éticos. A filosofia transmitida pelo Ramadão questiona sobre as verdadeiras necessidades, apegos e excessos. Tayob (2017, p.161) escreve que “não importa se a pessoa é rica ou pobre, a fome é a mesma. Então, no *iftar* pessoas alimentam-se umas às outras, oferecem água, este é o sentimento que advém com a fome⁵”, para exemplificar como um sentimento leva a outro, neste caso a vulnerabilidade e o desconforto físico despertam a compaixão.

Tradicionalmente, ao longo do mês do Ramadão em locais com grande população muçulmana, os mercados e lojas dispõem na rua alimentos e especiarias durante a noite, por vezes até grandes banquetes. Isso porque alguns percebem o Ramadão não apenas para produzir reflexão, como também um tempo para celebrar com amigos e família. Entretanto, nos últimos dez dias do mês as festas noturnas são reduzidas, principalmente nos dias ímpares, pois se acredita que foi em um destes dias

⁵ No original: “no matter if one is rich or poor, hunger is felt the same. So you see at iftar people feed each other, give each other water, that is the feeling that comes from hunger”.

que o Profeta recebeu a primeira revelação do Alcorão. Muçulmanos buscam recompensas pelas oferendas (TAYOB, 2017).

Ao fim do mês do Ramadão ocorre uma enorme festa entre a comunidade muçulmana, a *Eid Al-fitr*. É nesta etapa de retorno à rotina quando os indivíduos podem despertar para novas possibilidades alimentares. O fim do jejum é uma época ótima para reorganizar a dieta e adotar estilos de vida mais saudáveis. A realimentação deve ser efetuada de preferência de maneira gradual e consciente, pois o organismo sai de uma época de adaptação e descanso. O ideal seria ter também este cuidado durante todo o mês de Ramadão, como, por exemplo, iniciar em cada anoitecer a quebra do jejum com alimentos leves como frutas ou sopa. Tayob (2017, p. 161) orienta “Depois do dia do jejum é sugerido, de acordo com a tradição Profética que deve-se beber águas em pequenos goles, e mastigar vagorosamente. Apressar-se durante a refeição pode indicar e produzir vícios de ganância e gula⁶”. Há ainda uma tradição de iniciar a quebra do jejum com três tâmaras, e quando não as possuir apenas com água.

2.3. INFLUÊNCIA NUTRICIONAL DO JEJUM DO RAMADÃO

Segundo Toledo *et al.* (2013), o jejum é definido como a abstenção voluntária de alimentos sólidos e estimulantes, como cafeína ou nicotina, por um período determinado de tempo. Os autores ainda ressaltam que um jejum bem executado compreende todas as dimensões dos seres humanos, tanto espiritual, como física e moral. Existem vários tipos de jejum, como o intermitente, terapêutico ou religioso. O jejum do Ramadão é tipicamente um jejum religioso, entretanto ele também possui qualidades terapêuticas e preventivas na saúde dos adeptos.

Quando o organismo humano entra em estado de restrição alimentar, ativa automaticamente seu mecanismo de sobrevivência, sua reação é, conseqüentemente, alterar o metabolismo. Em uma visão fisiológica, o jejum produz respostas adaptativas ao estresse, ou seja, realiza adaptações celulares e moleculares benéficas que podem impedir o processo de doenças. Toledo *et al.* (2013) apontam melhora nos quadros de síndrome metabólica, doenças inflamatórias crônicas, cardiovasculares, síndromes de dor crônica, doenças atópicas, distúrbios psicossomáticos, fibromialgias, enxaquecas e outros.

⁶ No original: “After a day of fasting it was suggested, according to a Prophetic tradition that one should drink water in small sips, and chew slowly. Haste when eating was thought to indicate and produce the vices of greed and gluttony”.

Os pesquisadores Azevedo, Caramelli e Ikeoka (2013) e Venegas-Borsellino, Sonikpreet e Martindale (2018) afirmam que a adaptação celular que ocorre durante o jejum aumenta a resistência a doenças cardiovasculares e endócrinas. Nos estudos realizados, destacam o hormônio protéico adiponectina como principal agente para resultados positivos na saúde. A adiponectina é encontrada no tecido adiposo sendo responsável, entre outras funções, pela regulação da glicemia e do catabolismo de ácidos graxos.

Outro dado levantado nas pesquisas estudadas por Azevedo, Caramelli e Ikeoka (2013) é quanto a melhoria do perfil inflamatório sistêmico e do estresse oxidativo, ou seja, o jejum atua como um antioxidante. Além de proteger contra patologias como o câncer e combater o envelhecimento precoce, esse dado propõe a ativação de hormônios como a dopamina e ocitocina, ligados à felicidade e à segurança.

Wilhelmi *et al.* (2013) ainda ressaltam que a falta de glicose no hormônio IGF-1, que ocorre durante o período de jejum, ocasiona um enfraquecimento das células cancerígenas. Esse acontecimento e outros levantados pelo autor, indicam que o jejum pode ser utilizado não só como uma terapia preventiva a doenças, mas também, como complemento aos tratamentos convencionais, quando a patologia já é presente no diagnóstico. Meo e Hassan (2015) ainda relacionam o Ramadão a redução das citocinas IL-1 β e IL-6, o que favorece a necrose tumoral.

Um dado interessante levantado por Toledo *et al.* (2013) diz respeito aos benefícios do jejum em pacientes oncológicos quando usado como uma terapia adjuvante ao tratamento. Terapias adjuvantes são terapias utilizadas juntamente com a quimioterapia, mas em segundo plano, ou seja, geralmente depois do tratamento principal, a fim de evitar outros problemas como a disseminação do cancro. Durante o período de jejum, as células saudáveis criam naturalmente uma resistência maior às doenças, enquanto as células já afetadas pelo cancro enfraquecem devido à falta de glicose. Para somar aos resultados, Venegas-Borsellino, Sonikpreet e Martindale (2018) apresentam um levantamento de pesquisas que embasam a ação benéfica dos jejuns no aumento de vida de animais.

Meo e Hassan (2015) relatam a redução da circunferência da cintura e do índice de massa corporal e triglicerídeos. O autor, bem como todos os demais já citados, também afirma que não há riscos à saúde de indivíduos saudáveis em realizar o Ramadão.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para o mundo chamado ocidental, assimilar os valores e filosofias do Islão pode soar desafiador, pois apesar de suas bases religiosas serem extremamente simples, são dotadas de um conhecimento muito profundo que se desenvolve apenas na prática da religião. O jejum do Ramadão é um rito que se inicia junto da criação do Islão, pois segundo sua crença, foi quando o Profeta Muhammed recebeu a revelação do Alcorão.

O Profeta descreve o jejum do Ramadão como uma proteção contra o fogo do inferno, onde o corpo purifica e cada respiração é uma recordação de *Allah*. Um mês de total devoção que permite às súplicas serem atendidas.

Já aos olhos de pesquisadores, o Ramadão pode receber diferentes compreensões, como sendo um rito de passagem ou um ritual de imersão e aprofundamento da fé. Ao concluir esta pequena análise sobre o tema, observo que o mês do Ramadão é uma cerimônia pessoal e coletiva, logo possui uma percepção individual, bem como, uma percepção comunitária da experiência. Muitos muçulmanos relatam sobre a vontade de realizar o jejum do Ramadão ainda quando criança, vontade essa, possivelmente existente, por motivações vindas da curiosidade, da fé e da inclusão social.

O objetivo do jejum do Ramadão não é sofrer com sede e fome, mas sim estar totalmente entregue ao sagrado. Nesta cosmovisão, a restrição é utilizada para afastar ações, comportamentos e pensamentos daquilo que não garante crescimento aos seres humanos. Apesar dos fiéis estarem mais dedicados aos princípios de sua fé neste período, e também por se acreditar que toda boa ação praticada no Ramadão é recompensada, muitas mudanças definitivas podem ser iniciadas. Isso porque a ascese exercida durante um mês inteiro produz alterações metabólicas no organismo, além de propiciar, é claro, outras possibilidades para melhoria na qualidade de vida.

A presente pesquisa sustentou os dados levantados por todos autores unanimemente sobre os benefícios à saúde proporcionados com o jejum do Ramadão. Conforme consta na literatura sobre o tema, o jejum funciona como preventivo de patologias e como terapia auxiliar ao tratamento convencional em casos específicos.

Toda refeição ou dieta pode servir de veículo para muitas reflexões, o ato de comer está ligado a emoções, memórias, prazeres e vícios. Ao escolher impregnar a vida com o sagrado naquilo que se come, faz e pensa, o sagrado se torna efetivamente mais próximo.

Concluir um jejum de Ramadão termina por se tornar não só um mergulho aos ensinamentos do Alcorão e dos valores da fé, mas um meio de melhorar anualmente os padrões conflitantes ao bem estar individual e da comunidade muçulmana. Depois de cerca de trinta dias de dieta é muito provável que mudanças já tenham ocorrido ao longo do percurso. A prática do jejum Ramadão é um meio consciente de restaurar o corpo e a mente dos excessos, mas principalmente para que todos os espaços possam ser preenchidos com a presença de *Allah*.

Apesar do forte aumento de publicações acadêmicas sobre jejum intermitente, vale salientar a literatura escassa quanto ao ritual do jejum de Ramadão. Novas abordagens voltadas ao fenômeno religioso e suas aplicações são necessárias.

REFERÊNCIAS

AL-HOURANI, H. M.; ATOUM, M. F. Body composition, nutrient intake and physical activity patterns in young women during Ramadan. **Singapore Med Journal**, 48, 2007.

AZEVEDO, F.R.; IKEOKAB, D.; CARAMELLI, B. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 59, n. 2, 2013, p. 167–173.

BARCELOS, M. M. Ascese islâmica: o desapego (az-zuhd) na vida dos sufis andaluzes segundo os relatos de Ibn ‘Arabi de Múrcia. Séc. XII E.C. **Revista Trilhas da História**. Três Lagoas, n. 20 2016, p. 108-129.

PIRES, G. F.; FERNANDES, M.; MONEGO, E. & ESTEVES, A. O jejum intermitente e seu impacto no emagrecimento e no exercício físico. **Scientia Amazonia**, v. 8, n. 3. 2019.

HARUVY, E.; IOANNOU, C.; GOLSHIRAZI, F. The Religious Observance of Ramadan and Prosocial Behavior. **Economic Inquiry**, v. 56, n. 1, 2018, p. 226-237.

HORNUNG, E.; SCHWERDT, G.; STRAZZERI, M. Religious practice and student performance: Evidence from Ramadan fasting. **CEPR Discussion Paper No. DP16620**, oct., 2021.

HASAN, F. et al. A qualitative exploration of motivations for fasting and the impact of Ramadan on eating behaviors and body image among young adult Muslim women in the United Kingdom. **Eating behaviors**, 2021, 42: 101545.

KHAN, M. M.; NOR, N. M.; MAMAT, N. M; MOHD-SHUKRI, N. A.; BAKAR, W. A. Fasting in Islam: A Combination of Spiritual Elevation and Prevention of Diseases. **International Medical Journal Malaysia**, v. 17, n. 2, 2018.

LEITE, S. V. A. **Simbolismo, o elo perdido: estudo da Ciência das Letras no sufismo**. Tese de Doutorado, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2009.

LESSAN, N.; ALI, T. **Energy metabolism and intermittent fasting: the Ramadan perspective**. *Nutrients*, v. 11, n. 5, 1192, 2019.

MECKEL, Y.; ISMAEEL, A.; ELIAKIM, A. The effect of the Ramadan fast on physical performance and dietary habits in adolescent soccer players. **European Journal of Applied Physiology**, v. 102, n. 6, 2008, p. 651–657.

MEO, S. A.; HASSAN, A. Physiological changes during fasting in Ramadan. **Journal Pak Med Assoc.**, v. 65, n. 5, Supply 1, 2015, p. S6-14.

RAFIE, C.; SOHAIL, M. Fasting During Ramadan: Nutrition and Health Impacts and Food Safety Recommendations. **Virginia Cooperative Extension**. 2016.

SUMPSI, A.; LIMA, C.; COSTA, C.; LUCAS, J.; CARVALHEIRA, R.; COSTA, T. **Um Ramadão em Lisboa**. [66 min]. Centro em Rede de Investigação em Antropologia, Laranja Azul, 2019.

SOUZA, P. R. Ear and Pray: Comer E Rezar: O Papel Das Práticas Alimentares No Estudo Da Religião. **Revista Último Andar**, [S. l.], n. 32, p. 111–122, 2018.

TAYOB, S. **Islam as a Lived Tradition: Ethical Constellations of Muslim Food Practice in Mumbai**. Tese de Doutorado. Utrecht University Repository, 2017.

TOLEDO, F. W.; BUCHINGER, A.; BURGGRABE, H.; HÖLZD, G.; KUHN, C.; LISCHKA, E.; LISCHKA, N.; LÜTZNER, H.; MAY, W.; RITZMANN-WIDDERICH, M.; STANGE, R.; WESSEL, A.; BOSCHMANN, M.; PEPPER, E.; MICHALSEN, A. **Fasting Therapy – an Expert Panel Update of the 2002 Consensus Guidelines**. **Forsch Komplementmed**, v. 20, n. 6, 2013, p. 434-43.

VENEGAS-BORSELLINO, C; SONIKPREET; MARTINDALE, R.G. From Religion to Secularism: the Benefits of Fasting. **Curr Nutr Rep.**, v. 7, n. 3, 2018, p. 131-138.

(Recebido em fevereiro de 2022; aceito em junho de 2022)