



EBD UNIFICADA MPFA :: 29 de mar. de 2026

www.mpfa.com.br

Autor: Pr. Valmir Alencar

Registro Pastoral: 001457

<https://www.mpfa.com.br/pastores/valmir-rodriques-de-alencar/>

ESTIVE JEJUANDO E ORANDO PERANTE O DEUS DOS CÉUS

(Uma lição sobre o jejum bíblico)

Não quero, irmãos, que pensem estar eu impondo sobre vós um fardo pesado, todavia digo-vos que o objetivo desta lição é primeiramente que, através dela, o Espírito Santo fale comigo, com a igreja sede e com todos os obreiros e igrejas do ministério. Nesta lição iremos estudar o “Jejum de acordo com as Santas Escrituras”. Vamos primeiramente memorizar o nosso versículo principal.

⁴ E sucedeu que, ouvindo eu estas palavras, assentei-me e chorei, e lamentei por alguns dias; e estive jejuando e orando perante o Deus dos céus. Neemias 1:4.

O jejum é uma grande bênção para a vida do crente e uma arma poderosa, quando feito de acordo com as Santas Escrituras. O próprio Deus, quando esteve aqui na forma de homem, fazia jejuns e, antes de iniciar a grande obra da salvação dos pecadores, Ele jejuou quarenta dias e quarenta noites (Mt.4:1-2).

COMO DEVEMOS FAZER O JEJUM?

As Escrituras nos mostram como devemos fazer o jejum. Vamos ler os versículos e eles dirão para todos nós como devemos jejuar.

O jejum de Ester e dos judeus

Vai, ajunta a todos os judeus que se acharem em Susã, e jejuai por mim, e não comais nem bebais por três dias, nem de dia nem de noite, e eu e as minhas servas também assim jejuaremos. E assim irei ter com o rei, ainda que não seja segundo a lei; e se perecer, pereci. Ester 4:16.

O jejum feito por Moisés

Subindo eu ao monte a receber as tábuas de pedra, as tábuas da aliança que o Senhor fizera convosco, então fiquei no monte quarenta dias e quarenta noites; pão não comi, e água não bebi; Deuteronômio 9:9.

Quando estamos jejuando nos abstermos de comida e água. Esse é o jejum conforme as Escrituras.

MUITO PODE O JEJUM

Nós, pois, jejuamos, e pedimos isto ao nosso Deus, e moveu-se pelas nossas orações. Esdras 8:23.

Jejuar é tão importante que poucas pessoas sabem exatamente o valor do jejum. Quando deixamos de alimentar o corpo e passamos a alimentar nosso espírito com oração e jejum, ficamos mais perto de Deus e as nossas orações são respondidas, o jejum é capaz de mover nosso Deus através de nossas orações.

COMO DEVEMOS ESTAR DURANTE O JEJUM?

O Senhor Jesus Cristo, nos ensinou como devemos estar durante o jejum, observem bem:

(Mateus 6:16-18).

¹⁶ E, quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas; porque desfiguram os seus rostos, para que aos homens pareça que jejuam. Em verdade vos digo que já receberam o seu galardão.

¹⁷ Tu, porém, quando jejuares, unge a tua cabeça, e lava o teu rosto,

¹⁸ Para não pareceres aos homens que jejuas, mas a teu Pai, que está em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará publicamente.

EXPLICANDO O QUE NOS ENSINOU O SENHOR SOBRE O JEJUM

Na passagem da Palavra de Deus em Mateus 6:16-18, o Senhor nos ensinou como devemos nos apresentar durante o jejum. 1) Quando estivermos jejuando não devemos nos mostrar tristes (contristados); 2) Devemos ungir nossa cabeça e lavar o rosto. 3) Devemos ocultar que estamos jejuando e não permitir que nossa aparência mostre que estamos jejuando.

É importante notar que as pessoas da igreja podem até saber que estamos jejuando, mas nenhuma expressão facial deve chamar atenção das pessoas para o nosso jejum. Os que não ocultam o jejum e demonstram com a face aquele sofrimento ou qualquer outro comportamento de que estão fazendo um sacrifício, já receberam a recompensa (comiseração dos homens), e Deus não aceitará esse jejum.

PODEMOS CHORAR, CLAMAR, DURANTE O JEJUM?

Sim, o jejum é um momento de consagração, o que o Senhor ensinou foi para o crente não ostentar o jejum perante as pessoas, isso não quer dizer que não devemos nos humilhar, orar e chorar diante de Deus. ¹² *Ainda assim, agora mesmo diz o Senhor: Converti-vos a mim de todo o vosso coração; e isso com jejuns, e com choro, e com pranto.* Joel 2:12. O crente quando está diante de Deus, na igreja no altar ou dentro de casa no quarto deve fechar a porta e clamar diante de Deus, com choro e pranto, isso é bom. Neemias chorou e jejuou: ⁴ *E sucedeu que, ouvindo eu estas palavras, assentei-me e chorei, e lamentei por alguns dias; e estive jejuando e orando perante o Deus dos céus.* Neemias 1:4. O jejum é também um avivamento pessoal de arrependimento, quebrantamento e consagração.

INTIMIDADE ENTRE O CASAL DURANTE O JEJUM

Quando o casal crente estiver jejuando, deve antes conversar e concordar que durante o jejum não haverá relação sexual e intimidades. ⁵ *Não vos priveis um ao outro, senão por consentimento mútuo por algum tempo, para vos aplicardes ao jejum e à oração; e depois ajuntai-vos outra vez, para que Satanás não vos tente pela vossa intemperança.* 1 Coríntios 7:5.

Ficar sem intimidade por um período para nos dedicarmos ao jejum e as orações não vai prejudicar o casal, pelo contrário, pois o casal que ora e faz jejuns é abençoado por Deus.

QUAL A DURAÇÃO DO JEJUM?

Essa é uma pergunta muito difícil, principalmente porque nós estamos habituados a ter três refeições diárias (café, almoço e jantar), além disso também temos no mínimo dois lanches e às vezes um lanche antes de dormir.

Comumente se faz jejum no mínimo de 12 horas, mas, a Palavra de Deus não fala em doze horas, fala em “dia”. Ou “dias”. Basta lermos sobre o jejum na Bíblia e não iremos encontrar um jejum que não seja de no mínimo um dia. A pergunta é: Está errado jejuar 12 horas? Não, mas devemos aos poucos nos preparar para alcançarmos as 24 horas, que é o dia completo. Muitos poderão pensar que é demais, devido a doenças, remédios, etc. Todavia, Ester e os judeus jejuaram três dias e não morreram, durante os quais não comeram e não beberam, e tantos outros. Estou apenas citando a verdade da Palavra de Deus. Se você faz jejuns apenas de doze horas, continue, é melhor do que não jejuar de jeito nenhum. Não estou aqui ordenando que façam jejum de um dia ou de mais de um dia.

O JEJUM E A ORAÇÃO

O jejum é acompanhado com a oração. Durante o jejum devemos ter a nossa lista de pedidos, lembrando sempre de orar pela igreja, obreiros, pela conversão de pecadores, e por outros pedidos. Além de orar devemos ter comunhão com o Senhor lendo a sua Palavra, louvando e nos quebrantando diante de Deus.

DEPOIS DO JEJUM POSSO COMER CARNE E ME SACIAR?

Não é prudente fazer um banquete depois do jejum, isso quebra o jejum, porque a abstinência de alimentos é recompensada com uma porção de carnes e bebidas desnecessárias. O correto é a moderação, o mundo não vai acabar para que você precise comer, fazer um banquete, assim a glotonaria te derrota. Após o jejum é saudável para o corpo uma comida leve, e aos poucos ir voltando ao normal com alegria.

É CORRETO DIZER QUE “VOU ENTREGAR O JEJUM”?

Não encontrei na Palavra de Deus essa expressão: “vou entregar o jejum”, e após pesquisar descobri que ela é uma tradição religiosa adaptada no meio cristão. Não é bom usar essas expressões, basta no final do jejum orar, agradecer ao Senhor e pedir que Ele abençoe e nos santifique.

CONCLUSÃO. Vamos voltar a jejuar. Você que, por algum motivo parou, comece amanhã a jejuar, será saudável para seu corpo e principalmente para seu espírito. Em breve falaremos novamente sobre o jejum. Sem

oração e jejuns não há avivamento, vontade de pregar o Evangelho, salvação de almas, quebrantamento e santificação. Vamos voltar a jejuar.

BOLETIM MINISTERIAL
(Para ser lido perante a igreja)

O PASTOR DE ALMAS

Ser um pastor de almas é assumir um chamado espiritual profundo: cuidar, orientar e zelar pela vida espiritual de outras pessoas, conduzindo-as a Deus com amor, responsabilidade e verdade. Na Bíblia, essa missão é apresentada não como uma profissão comum, mas como um ministério que exige entrega total, humildade e fidelidade.

Jesus é o maior exemplo de pastor. Em João 10:11, Ele declara: “Eu sou o bom pastor; o bom pastor dá a sua vida pelas ovelhas.” Isso revela que ser pastor não é apenas ensinar, mas amar sacrificialmente, colocando o bem espiritual das pessoas acima de interesses pessoais. Um pastor de almas trabalha integralmente cuidando das ovelhas e da igreja.

O apóstolo Pedro também orienta sobre esse chamado em 1 Pedro 5:2-3: “Apascentai o rebanho de Deus que está entre vós, não por força, mas voluntariamente; nem por torpe ganância, mas de ânimo pronto; nem como dominadores sobre os que vos foram confiados, mas servindo de exemplo ao rebanho.” Aqui vemos que o verdadeiro pastor lidera pelo exemplo, com coração disposto e sincero e não põe sua vida financeira como requisito principal para pastorear.

Dedicar-se totalmente a Deus servindo na igreja significa viver uma vida de consagração. Em Romanos 12:1, Paulo ensina: “Apresentai os vossos corpos como sacrifício vivo, santo e agradável a Deus.” Isso envolve renunciar ao ego, buscar santidade e estar disponível para servir em todo tempo, seja ensinando, aconselhando, orando ou ajudando os necessitados.

Além disso, o pastor é chamado a alimentar espiritualmente o povo com a Palavra. Em 2 Timóteo 4:2, está escrito: “Prega a palavra, insta a tempo e fora de tempo.” Ou seja, há um compromisso constante com a verdade, mesmo diante de desafios.

EBD UNIFICADA MPFA :: 29 de mar. de 2026

www.mpfa.com.br

Autor: Pr. Valmir Alencar | Registro Pastoral: 001457

<https://www.mpfa.com.br/pastores/valmir-rodriques-de-alencar/>

Portanto, ser um pastor de almas é viver para Deus e para as pessoas, guiando-as no caminho da fé, com amor, paciência e firmeza. É uma missão que exige entrega total, mas também traz grande propósito: participar da obra de Deus na transformação de vidas. (Autor desconhecido).