

«Acaso, não vos  
prolongamos as vidas,  
para que,  
quem quisesse **reflectir**,  
pudesse **reflectir**,  
e não vos chegou  
o admoestador?»

— (Alcorão, 35:37).



## REFLEXÕES ISLÂMICAS



*Reflexões Islâmicas* — Ano **VI** — n.º. 347 — 16.Maio.2019 / 11.Ramadan.1440

*e-mail:* [alfurqan2011@gmail.com](mailto:alfurqan2011@gmail.com)

*sites:* [www.islao.pt](http://www.islao.pt) / [www.alfurqan.pt](http://www.alfurqan.pt)

# Ramadão, o mês de Jejum para os Muçulmanos

Coord. por: M. Yiossuf Mohamed Adamgy



Prezados Irmãos,

*Saúdo-vos com a saudação do Islão, "Assalam alaikum", (que a Paz esteja convosco), que representa o sincero esforço dos crentes por estender o amor e a tolerância entre as pessoas, seja qual for o seu idioma, crença ou sociedade.*

**Um quarto da população mundial cumpre o jejum do mês do Ramadão, o nono mês do calendário lunar islâmico, que este ano se iniciou no dia 6 de Maio e terminará, se Deus quiser, a 4 de Junho. 2019.** É considerado o mês mais importante, por ser um dos cinco pilares do Islão. Durante as cerca de 4 semanas, os muçulmanos jejuam desde a alvorada até ao pôr-do-sol.

Vamos colocar algumas curiosidades e informações para melhor entender o significado do Ramadão do ponto de vista religioso:

**Sawm:**

A palavra árabe para "jejum" (*sawm*) significa literalmente "abster-se". Isso significa não só abster-se de comida e bebida, mas de más acções, pensamentos e palavras.

**Refeições:**

Em função do jejum, que deve ser cumprido ao longo de todo o dia, durante 29 ou 30 dias, ocorrem diversas mudanças de hábitos rotineiros e sociais. A principal delas diz respeito à redução das três refeições corriqueiras para apenas duas por dia e em horários diferentes:

**Iftar:**

É a refeição do fim do dia que representa a quebra do jejum. A tradição pede que o *Iftar* aconteça em comuni-

dade, reunindo familiares, vizinhos e amigos com o objectivo de fortalecer os laços com a família e com a sociedade. Uma outra grande característica é distribuir refeições aos necessitados, por ser o mês da generosidade e da bênção. O usual é quebrar o jejum com tâmaras e água, antes de se deliciar com os melhores pratos feitos, especialmente, durante este mês.

#### **Suhur:**

É a refeição da madrugada, para ajudar a pessoa a aguentar um dia inteiro sem alimentação. O Profeta Muhammad (p.e.c.e.) recomendou que se faça a refeição de pré-jejum antes do amanhecer, aliviando a fome e a sede, o que auxilia no cumprimento do jejum.

#### **A Essência do Ramadão:**

Jejuar no Islão significa abster-se de alimentos e bebidas o dia todo até o pôr-do-sol, momento em que os minaretes das Mesquitas entoam o “Azan al Magreb”, que é o chamamento para a oração do pôr-do-sol. Portanto, **Ramadão é o mês da reflexão espiritual, rezas, humildade, boas acções, caridade, generosidade, auto-disciplina, auto-controle e auto-contenção.** É o tempo para estabelecer uma maior aproximação com Deus e educar o corpo e a mente para

vencer as vontades mundanas. Durante o Ramadão, os muçulmanos perfumam e embelezam as Mesquitas, fazem orações extras, entre elas o “Tarawih”, em que o Alcorão é recitado na sua totalidade, como a melhor forma de comemorar a sua revelação, que ocorreu, exactamente, neste mês.

#### **Caridade:**

Como um período de purificar a alma, procurar uma aproximação de Deus, além da prática do auto-sacrifício através da privação e da fome, o Ramadão é muito mais do que não comer e beber. O principal propósito é levar cada muçulmano a reflectir sobre alguns valores como: **solidariedade, consolação e generosidade;** incentivá-los a praticar boas acções e demonstrar afeição para com os necessitados e pobres. É a melhor época para se revelar o espírito comunitário islâmico e praticar os princípios da igualdade social. ■

---

Quem não pretender continuar a receber estas reflexões, por favor dê essa indicação e retirarei o respectivo endereço desta lista.

**Obrigado. Wassalam (Paz).**

**M. Yiossuf Adamgy**

Director da Revista Islâmica Portuguesa **AL FURQÁN**

## **O que acontece com o corpo durante o jejum de Ramadão**

O corpo gera a sua própria energia com a queima de recursos armazenados e obtidos pelo excesso de gorduras, carboidratos e açúcares.

Durante o jejum, o corpo gera sua própria energia, queimando recursos armazenados e obtidos pelo excesso de gorduras, carboidratos e açúcares. O fígado é o órgão mais importante nesse processo económico; ele converte gorduras em substâncias químicas chamadas corpos cetónicos, que são três compostos solúveis em água, que são usados como fonte de energia.

**A desintoxicação é uma das vantagens mais importantes do jejum.** Um processo regular do corpo, a desintoxicação ocorre de forma que o cólon, o fígado, os rins, os pulmões, os gânglios linfáticos e a pele eliminem ou neutralizem as toxinas. Este processo é acelerado durante o jejum, já que o corpo quebra as gorduras. Substâncias químicas e toxinas absorvidas dos alimentos e do meio ambiente são armazenadas em depósitos de gordura e libertadas durante o jejum.

O jejum também é **uma cura para a mente, corpo e alma em mais de um sentido.** Ao nível físico, a energia e os recursos são desviados do sistema digestivo (que é constantemente usado, pois é alimentado por alimentos) para o sistema imunológico e reinvestidos em processos metabólicos que permitem que o corpo se cure, se reconstrua e se recupere a si mesmo.

Estudos médicos mostram que durante o jejum, tecidos anómalos, tais como tumores são privados de nutrientes e, portanto, são mais prováveis de serem degradados e expelidos do corpo. O jejum permite ao corpo aproveitar os seus recursos para o seu potencial máximo e concentrar-se na reconstrução a um nível microscópico, enquanto que os controlos genéticos de ADN e ARN tornam-se mais eficientes na transcrição de proteínas e tecidos que o corpo necessita. Esta síntese renovada de proteínas resulta em células, tecidos e órgãos mais saudáveis.

Outras mudanças que o corpo experimenta durante o jejum incluem uma ligeira diminuição da temperatura corporal, devido a uma diminuição na taxa metabólica e nas funções gerais do corpo. Os níveis de açúcar no sangue também baixam, uma vez que o corpo utiliza o armazenamento de glicogénio no fígado e a base de taxa metabólica (TMB) se reduz, a fim de conservar a energia. O sistema digestivo, muitas vezes sobrecarregado e forçado a trabalhar incessantemente, também é limpo para que a digestão e a absorção de nutrientes sejam mais eficientes. O revestimento do estômago e dos intestinos descobre como restaurar as glândulas e os músculos e a eliminar as águas residuais.