



A Igreja nos convida, sobretudo no tempo da Quaresma, a atender ao chamado divino da penitência. Por amor a Jesus Cristo, além dos sacrifícios impostos pelo peso da vida cotidiana, podemos oferecer a Deus alguns atos de mortificação. No período da Quaresma, o jejum e a abstinência estão entre as obrigações que a Igreja instituiu para os fiéis.

O que é jejum?

De acordo com o Código de Direito Canônico (livro das leis que orienta a Igreja Católica) o jejum é a “forma de penitência que consiste na privação de alimentos”. É uma forma de mortificar o corpo para fortalecer o espírito na luta contra as tentações do pecado.

O jejum que a Igreja exige na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa, é parcial, não total; deve-se fazer três refeições leves; café da manhã, almoço e ceia. Mais nada nos intervalos.

Sobre outras formas de jejum que podemos fazer, leia também:

[Normas práticas para o jejum da Quaresma](#)

%#(

O que é abstinência?

Sobre a abstinência, o Direito Canônico diz que “consiste na escolha de uma alimentação simples e pobre”.

A tradição da Igreja indica a abstenção de carne vermelha e de aves, juntamente com seus derivados. Exceção feita dos peixes e frutos do mar.

Deve-se observar a abstinência nos seguintes dias:

- Quarta-feira de Cinzas (obrigatório);
- Sexta-feira Santa da Paixão (obrigatório);
- Todas as sextas-feiras da Quaresma (recomendável);
- Todas as sextas-feiras do ano (obrigatório - mas, no Brasil, há uma orientação específica da CNBB que trataremos logo abaixo).

Sobre a abstinência em todas as sextas-feiras do ano

No Brasil, a CNBB permite que os católicos substituam a abstinência de carne para todas as sextas-feiras do ano por alguma outra penitência, como obras de caridade ou práticas de piedade. Então, atenção: você pode até decidir comer carne, mas deve fazer penitência nesses dias. Quem, de livre vontade e livre consciência, não respeitar a abstinência obrigatória, peca gravemente. Deve se arrepender e confessar.

Quem está obrigado a fazer jejum e a abstinência?



&#(

5 f h] [c g

Pelas orientações da Igreja, estão obrigados ao jejum os que tiverem completado 18 anos até os 59 completos. Os outros podem fazer, mas sem obrigação.

Já a abstinência é obrigatória para todos os maiores de 14 anos.

Os doentes, crianças menores de 14 anos, pessoas com problemas mentais, mulheres grávidas ou que amamentam e aqueles que têm restrições alimentares podem descumprir a norma.

O verdadeiro espírito da penitência quaresmal

É preciso recordar que esta abstinência de carne é feita para honrar o sacrifício do Senhor ao morrer na cruz para limpar nossos pecados.

Desde a antiguidade, a carne vermelha foi símbolo de opulência e celebração. Por isso, consumi-la durante a Quaresma não combinaria com o sentimento de reflexão e humildade desta época litúrgica.

Em sua “Suma Teológica”, São Tomás de Aquino explica que o consumo de carne vermelha também dá mais prazer, já que ela é mais saborosa. Abster-se dela seria mostra de um grande sacrifício.

Por que pode comer peixe em dia de abstinência?

Como escreveu São Paulo, “Nem todas as carnes são iguais: uma é a dos homens e outra a dos animais; a das aves difere da dos peixes” (I Coríntios 15,39).

Nesse sentido, São Tomás de Aquino adverte que o frango também proporciona prazer. Talvez não tanto quanto o da carne vermelha, mas ele é um animal de “sangue quente” e da terra, diferenciando-se do peixe: “O jejum foi instituído pela Igreja com a finalidade de frear as concupiscências da carne, que considera os prazeres do tato relacionados à comida e ao sexo.” Portanto, a Igreja proibiu aos que jejuam os alimentos que dão mais prazer ao paladar, além de serem um incentivo à luxúria.

E em relação aos frutos do mar, como moluscos e crustáceos? Alguns

' #({

5 f h] [c g

membros do clero acreditam que a ostra e a lagosta devem ficar fora da lista de carnes permitidas na Quaresma, já que, embora aquáticos, também são associados ao luxo e ao extremo prazer.

Quanto aos derivados animais (ovos, leite e queijo), também há divergências dentro da Igreja. Alguns os consideram pertinentes, pois não são o animal em si. Mas outros dizem que é preferível substituí-los.

Em resumo: a carne permitida às sextas-feiras da Quaresma (e na Quarta-feira de Cinzas) é aquela que provém do mar, dos lagos e dos rios, com algumas exceções. Assim como Jesus deu sua carne e sangue por nós, jejuar é uma mostra de gratidão.

Explicado isso, é importante dizer que, embora o peixe possa ser consumido, seu preparo deve ser simples.

SAIBA MAIS

[Quarta-feira de Cinzas](#)



(#