

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC BENEDITO STORANI
Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Isabelle Vitória Domingos David
Jhúlia Costa Bernardo
João Filipe Andrade de Souza
Riane dos Santos Caetano
Yara Isabelly da Silva Sobral

EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE NO METABOLISMO

Jundiaí
2025

Isabelle Vitória Domingos David

Jhúlia Costa Bernardo

João Filipe Andrade de Souza

Riane dos Santos Caetano

Yara Isabelly da Silva Sobral

EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE NO METABOLISMO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Benedito Storani, orientado pela Prof.^a Tânia Maria Bernardes de Almeida, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

Jundiaí

2025

Isabelle Vitória Domingos David

Jhúlia Costa Bernardo

João Filipe Andrade de Souza

Riane dos Santos Caetano

Yara Isabelly da Silva Sobral

EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE NO METABOLISMO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Benedito Storani, orientado pela Prof.^a Tânia Maria Bernardes de Almeida, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

BANCA EXAMINADORA

assinatura

Nome do(a) avaliador(a)

assinatura

Nome do(a) avaliador(a)

assinatura

Nome do(a) avaliador(a)

Jundiaí, 3 de dezembro de 2025.

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos nossos familiares, que nos ofereceram apoio, força e incentivo em cada etapa desta jornada, sempre presentes nos momentos difíceis e acreditando em nosso potencial. O incentivo de vocês nos motivou a continuar e fez toda a diferença para que chegássemos até aqui. Oferecemos também a Deus, pois sem Ele, não teríamos capacidade ou forças para desenvolver este trabalho.

E não poderíamos deixar de dedicar este estudo à toda equipe docente, professores e demais profissionais, que nos ajudaram em cada fase dessa caminhada, com zelo e paciência no exercício do dom de ensinar, além de sempre nos incentivarem a explorar o nosso melhor, contribuindo para nossa formação acadêmica e pessoal. Em especial, à nossa orientadora, que nos guiou, auxiliou e corrigiu ao longo de todo o processo.

Por fim, dedicamos esse TCC a cada integrante do grupo de maneira pessoal, pela parceria, apoio mútuo, dedicação e pelo trabalho construído em conjunto.

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo analisar o jejum intermitente (JI) sob a perspectiva nutricional, investigando suas alterações fisiológicas e metabólicas, bem como sua aplicação prática entre diferentes grupos. A metodologia envolveu uma pesquisa bibliográfica realizada em plataformas como Google Acadêmico e SciELO, complementada por uma pesquisa de campo aplicada por meio de formulário online, além de entrevistas com cinco voluntários que já haviam praticado o método. Os resultados mostraram que, embora parte dos participantes relate benefícios como perda de peso, melhora da concentração e bem-estar, a maioria apontou efeitos colaterais como dor de cabeça, tontura, fome intensa e dificuldade de adesão. A revisão da literatura também demonstrou que os efeitos positivos do JI são variáveis e, muitas vezes, comparáveis aos de dietas tradicionais de restrição calórica, enquanto os riscos incluem deficiências nutricionais, alterações hormonais e possíveis prejuízos à saúde quando a prática é realizada sem orientação profissional. Conclui-se que o jejum intermitente não deve ser recomendado como estratégia universal para emagrecimento ou melhora da saúde, especialmente em razão de seus riscos, limitações e incompatibilidade com diretrizes nutricionais amplamente reconhecidas, como as do Guia Alimentar para a População Brasileira. Recomenda-se acompanhamento nutricional adequado e cautela na adoção da prática.

Palavras-chave: Jejum Intermitente; Efeitos metabólicos; Nutrição; Saúde Humana.

ABSTRACT

This work aimed to analyze intermittent fasting (IF) from a nutritional perspective, investigating its physiological and metabolic changes, as well as its practical application among different groups. The methodology involved bibliographical research carried out on platforms such as Google Scholar and SciELO, complemented by field research applied through an online form, in addition to interviews with five volunteers who had already practiced the method. The results showed that, although some of the participants reported benefits such as weight loss, improved concentration and well-being, the majority reported side effects such as headache, dizziness, intense hunger and difficulty with adherence. The literature review also demonstrated that the positive effects of IF are variable and often comparable to those of traditional calorie-restricted diets, while the risks include nutritional deficiencies, hormonal changes and possible harm to health when the practice is carried out without professional guidance. It is concluded that intermittent fasting should not be recommended as a universal strategy for weight loss or improving health, especially due to its risks, limitations and incompatibility with widely recognized nutritional guidelines, such as those in the Food Guide for the Brazilian Population. Adequate nutritional monitoring and caution when adopting the practice are recommended.

Keywords: Intermittent Fasting; Metabolic effects; Nutrition; Human Health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Sexo.....	17
Gráfico 2 - Faixa Etária.....	17
Gráfico 3 - Você já praticou ou pratica o JI?.....	18
Gráfico 4 - De onde você conhece o JI?	18
Gráfico 5 - Por que você tem interesse ou já teve em fazer Jejum Intermitente?	19
Gráfico 6 - Você já sentiu algum efeito colateral ao tentar jejuar?	19
Tabela 1 - Motivos para a Prática do JI.....	20
Tabela 2 - Efeitos do JI	21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 OBJETIVOS	10
2.1 Objetivo Geral	10
2.2 Objetivo Específico	10
3 JUSTIFICATIVA	11
4 METODOLOGIA	12
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
5.1 Jejum Intermitente	13
5.1.1 <i>Jejum de Dia Alternativo</i>	14
5.1.2 <i>Jejum de Dia Inteiro</i>	14
5.1.3 <i>Alimentação com Restrição de Tempo</i>	14
5.2 Efeitos do JI	15
5.3 Pesquisa de Campo	17
6 CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

Ao longo da história, o jejum intermitente, frequentemente abreviado como JI, tem sido praticado com diversas finalidades, principalmente religiosas.

De acordo com a Alta Diagnósticos (2024), o jejum intermitente é um padrão alimentar que alterna períodos de jejum e alimentação, com o objetivo de promover a saúde e a perda de peso. Ainda no âmbito da saúde, de acordo com o Laboratório Fleming (2023), o jejum intermitente e o jejum para exames laboratoriais são práticas distintas e os pacientes devem comunicar seus médicos sobre a rotina de jejum antes de coletar sangue. Fora do âmbito da saúde, essa prática que consiste em ficar períodos sem se alimentar de forma voluntária para atingir algum objetivo, já existe a milhões de anos sendo comum em diversas religiões e culturas pelo mundo.

Na religião cristã por exemplo, o jejum é pautado na renúncia aos prazeres da carne para que haja salvação ou em prol de alcançar um objetivo, no qual durante a quaresma (40 dias que antecedem a páscoa) na "Quarta-feira de cinzas" e na "Sexta-feira da paixão de Cristo", os católicos de 18 a 59 anos são incentivados à prática do jejum, que pode consistir em fazer uma única refeição completa por dia ou duas pequenas refeições que não cheguem a equivaler uma refeição, sendo aconselhados outros também como o que o fiel bebe apenas água no dia, ou comendo apenas pão e água (Nogueira, 2024). Figuras religiosas, como Buda no Budismo, também incentivam a prática do jejum intermitente. Essa prática pode ocorrer de diferentes formas, entre elas a abstinência total de alimentos após o meio-dia, permitindo apenas uma ou duas refeições antes desse horário, o chamado "Uposatha", que é feito uma vez por semana de acordo com as quatro fases da lua, o "Nyungne", que consiste em uma forma mais intensiva do jejum, geralmente realizado ao longo de dois dias (com uma dieta vegetariana) e a abstenção completa de alimentos e água no segundo dia, tendo como objetivo fortalecer a capacidade de resistência à diversas formas de desejo, cultivando o contentamento (Olhar Budista, 2025). Além disso, há o jejum incentivado por Maomé no período do Ramadã, durante o qual os muçulmanos permanecem do nascer ao pôr do sol sem ingerir quaisquer tipos de alimentos. Práticas semelhantes ocorrem no Yom Kippur (Dia do Perdão), no qual os judeus se abstêm de alimentos e bebidas, com a finalidade de buscar redenção pelos pecados.

A transição do JI de uma prática religiosa para uma estratégia estética ocorreu devido à sua popularidade a partir de 2012 e 2013, quando o médico jornalista britânico, Michael Mosley, lançou o documentário "Eat, Fast & Live Longer", e em 2013 o livro "A Dieta dos 2 Dias", introduzindo a ideia 5 por 2 (comer durante cinco dias e restringir calorias nos outros

dois) com objetivos de emagrecimento. O trabalho científico do japonês Yoshinori Ohsumi sobre autofagia (processo pelo qual as células "comem" a si mesmas para se reciclar e sobreviver), que lhe rendeu um prêmio Nobel de Medicina em 2016, favoreceu ainda mais a disseminação dessa alternativa nutricionalmente restritiva.

A adoção do método por celebridades e influenciadores digitais, amplificou ainda mais a visibilidade no âmbito estético do JI, sendo adotado como alternativa para muitos que buscam o emagrecimento rápido.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar o Jejum Intermitente sob a perspectiva nutricional.

2.2 Objetivo específico

Averiguar as alterações fisiológicas causadas pelo Jejum Intermitente.

3 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema "Efeitos do Jejum Intermitente no Metabolismo" justifica-se pela crescente popularidade dessa prática dietética e pela necessidade de compreender seus efeitos no organismo humano.

A análise nutricional do método colabora para o entendimento do seu funcionamento em relação à outras estratégias alimentares, contribuindo para ampliar a compreensão sobre onde aplicar o JI e quais os seus limites dentro da Nutrição.

4 METODOLOGIA

O processo de coleta de informações no presente artigo foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica feita no Google Acadêmico e SciELO com base em nossos objetivos, utilizando palavras-chave como “jejum intermitente”, “efeitos metabólicos”, “nutrição” e “saúde humana”. Essa etapa possibilitou reunir evidências sobre os impactos fisiológicos, benefícios e possíveis riscos associados ao método, além de fornecer base teórica para comparar o JI com práticas alimentares equilibradas.

Com base nessas referências, organizamos as informações em categorias, como a definição do JI, seus principais tipos e seus efeitos à saúde, para direcionar um melhor desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Em seguida, executamos uma pesquisa de campo, aplicada por meio de um formulário (Google Forms), a fim de analisar a experiência e a percepção do público em relação ao Jejum Intermitente. Após isso, realizamos uma entrevista mais aprofundada com um grupo de cinco voluntários, com o objetivo de reconhecer pessoalmente os possíveis efeitos do JI. Alguns participantes afirmaram que o jejum não apresentava benefícios a longo prazo, pois causava procrastinações alimentares, mal estar, fome exagerada, entre outros efeitos. Enquanto outros relataram que o JI é benéfico, visto que aumenta a concentração e auxilia no emagrecimento e no bem-estar.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1 Jejum intermitente

Jejum Intermitente (JI) é uma estratégia alimentar baseada na alternância entre períodos de jejum, nos quais não há ingestão calórica, e períodos de alimentação. Diferente de dietas tradicionais que prescrevem alimentos específicos, o jejum intermitente organiza o tempo em que a pessoa pode se alimentar.

O JI é recomendado para pessoas que já seguiam uma dieta balanceada e saudável, que desejam apenas melhorar a saúde ou emagrecer, desse modo é altamente desaconselhável o uso do mesmo para lactantes, idosos, portadores de distúrbios alimentares, diabetes tipo 1, dentre outras condições específicas (Pitelli, 2017). No entanto, muitas pessoas utilizam essa estratégia alimentar para fins estéticos e no auxílio no tratamento do colesterol, da pressão arterial, do diabetes e de diversas outras doenças cardiovasculares.

Entretanto, essa prática não é recente, ela existe há milhares de anos e está presente em diferentes culturas e religiões. Um exemplo significativo é o Ramadã, período sagrado do islamismo no qual o JI é praticado durante 29 ou 30 dias consecutivos. Nesse intervalo, os muçulmanos devem abster-se de qualquer ingestão de alimentos ou líquidos, incluindo água, além de evitar fumar, desde a aurora até o pôr do sol. Essa prática tem como finalidade principal a purificação espiritual, o fortalecimento da disciplina e da fé, além de promover empatia em relação aos mais necessitados, sendo considerada um dos cinco pilares fundamentais do Islã. Ademais, é observado no Cristianismo, em que o jejum é usado como forma de conexão espiritual, seja durante a Quaresma (período de 40 dias que antecedem a Páscoa), na Sexta-Feira Santa ou na Quarta-Feira de Cinzas, já no Hinduísmo seus praticantes se abstém de alimentos como forma de purificação e busca, no Judaísmo ele é chamado de Yom Kippur (dia do perdão) que semelhante ao Ramadã, consiste em ficar do nascer ao pôr do sol sem comer ou beber, também praticado com o objetivo de redenção pelos pecados. Além de outras religiões como o Taoísmo e Budismo que buscam através do jejum a longevidade e iluminação divina.

Existem 3 principais categorias/divisões do JI, segue adiante:

5.1.1 Jejum de Dia Alternativo

Como o próprio nome sugere, no jejum de dia alternativo há um revezamento entre dias de jejum, em que não há o consumo de calorias, e dias de alimentação *ad libitum*, expressão que se deriva do latim, definida como uma alimentação e/ou de fácil acesso, sem restrição alguma de quantidade e horários para se consumir.

O método por mais que apresente resultados de perda de peso modesta, em contrapartida recebe relatos de fome extrema, o que torna um processo pouco viável para a saúde pública.

5.1.2 Jejum de Dia Inteiro

No jejum de dia inteiro, o indivíduo realiza de um a dois dias alternantes de jejum completo por semana, enquanto nos outros dias há somente a ingestão de água e alimentação *ad libitum*. Entretanto, outros estudos mostram também outra opção, onde é permitido que haja uma ingestão de alimentos de até 25% de calorias em relação ao gasto total de energia diária em dias de jejum.

5.1.3 Alimentação com Restrição de Tempo

A alimentação com restrição de tempo consiste em um período (em horas) de janela de jejum, em que há as restrições alimentares, e as demais horas são as janelas de alimentação. Os principais métodos são os seguintes:

- Método 16 por 8: no qual o indivíduo permanece em jejum por 16 horas e realiza a alimentação dentro de uma janela de 8 horas, comumente entre 12h e 20h. O jejum de 12 horas é considerado uma forma mais leve, geralmente indicado como etapa inicial de adaptação à prática, por se encaixar melhor na rotina diária da maioria das pessoas, incluindo o período de sono, e não exige grandes mudanças nos hábitos alimentares.
- Método 5 por 2: caracterizada pela alimentação habitual em cinco dias da semana e pela restrição calórica nos dois dias restantes, com ingestão aproximada de 500 a 600 calorias.
- Jejum de 24 horas: envolve a abstinência alimentar completa durante um dia inteiro, sendo realizado geralmente uma ou duas vezes por semana.

- One Meal A Day (OMAD): no qual o praticante realiza apenas uma refeição diária, sendo considerado um método mais restritivo e geralmente adotado por indivíduos com maior experiência em práticas de jejum intermitente.

5.2 Efeitos do JI

O JI é conhecido principalmente pelo benefício da perda de peso corporal, onde a partir do momento que há uma restrição do período de ingestão de alimentos, o organismo se vê forçado a utilizar as reservas de gordura como fonte de energia, o que consequentemente leva a perda de peso gradual e sustentável. Além disso, o jejum induz alterações metabólicas que estimulam a lipólise, processo responsável pela quebra das reservas de gordura, aumentando a utilização dos ácidos graxos como fonte de energia.

No que se refere ao controle do diabetes, o jejum intermitente pode contribuir para a melhora da sensibilidade à insulina e para a regulação da glicemia. Isso ocorre porque a redução no tempo de exposição à ingestão alimentar diminui os picos de glicose no sangue, auxiliando na estabilidade dos níveis glicêmicos ao longo do dia.

Estudos indicam que o JI pode contribuir para a redução dos níveis de colesterol e triglicerídeos, auxiliar no controle de pressão arterial e atenuar processos inflamatórios, aspectos relevantes para a prevenção de doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e complicações cardiovasculares. Dessa forma, a prática tem sido adotada não apenas por seus efeitos estéticos, mas também por seu potencial na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida (Bicalho; De Almeida Alves; Viana Gomes, 2020).

No entanto, apesar dos benefícios do JI, caso não seja averiguado e observado corretamente o método por um especialista, pode levar a danos prejudiciais à saúde, por isso é de extrema importância considerar os riscos antes de adotar essa dieta. Ao passo que mesmo com o número de refeição reduzido, se não for preparado e planejado corretamente pode levar a uma séria deficiência de nutrientes, visto que muitas pessoas pensam que é apenas fazer a ingestão de alimentos não calóricos, sem nem pensar nos nutrientes ingeridos. Por isso, o mal manuseio da dieta pode resultar em deficiências de vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais para a vida humana.

Em relação à perda de peso, embora a redução calórica e a melhoria da sensibilidade metabólica possam favorecer resultados positivos, há evidências de que a adesão ao protocolo pode ser difícil a longo prazo, devido à sensação de fome intensa, irritabilidade e baixa energia relatadas por alguns praticantes. Essa dificuldade de manutenção pode comprometer a eficácia

do método e favorecer episódios de compulsão alimentar durante as janelas de alimentação, o que anula os efeitos do déficit calórico.

Além disso, é observado uma diminuição das concentrações de leptina e adiponectina ao adotar a prática do JI, o que remonta um cenário inquietante, uma vez que a Leptina é crucial na regulação do apetite e do metabolismo, e a Adiponectina que contribui para a regulação da glicose e ainda atua em processos anti-inflamatórios.

A respeito do Diabetes, o jejum intermitente pode apresentar riscos principalmente para indivíduos que fazem uso de medicamentos hipoglicemiantes ou de insulina. Isso porque os longos períodos sem ingestão alimentar podem aumentar a probabilidade de hipoglicemia, condição que pode se agravar se não for devidamente monitorada. Além do mais, a falta de acompanhamento nutricional adequado pode levar a desequilíbrios nutricionais, visto que a restrição alimentar prolongada pode reduzir a ingestão de nutrientes essenciais.

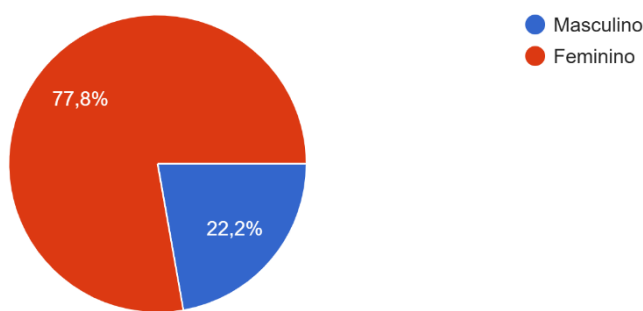
Por último, devemos lembrar que existem outras dietas com restrição de calorias que possuem resultados semelhantes em relação à prática do JI, que além de serem mais práticas, não têm a necessidade de alterações abruptas no dia alimentar, e ainda podem ser usadas para o tratamento da obesidade e sobrepeso. Com isso, é necessário um acompanhamento de um especialista para avaliar se o JI é realmente uma boa estratégia, considerando que não é recomendado para alguns grupos por seus possíveis efeitos adversos.

5.3 Pesquisa de Campo

Ao término dos estudos introdutórios sobre o tema do JI, foi elaborado uma pesquisa de campo com o foco na população de Jundiáí, especialmente o grupo escolar e familiares, onde responderam um formulário com 6 perguntas objetivas para analisar as experiências do público em relação ao JI. O questionário esteve aberto durante o período de 4 de agosto à 20 de agosto (16 dias), ao final, obtivemos 72 respostas.

Segue abaixo os gráficos resultantes da Pesquisa de Campo:

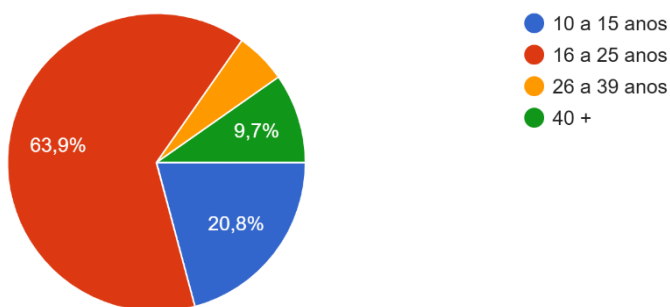
Gráfico 1 – Sexo.



Fonte: Autoria própria, 2025.

Predomina o sexo feminino entre os participantes (77,8%), enquanto os homens representam 22,2%. Esses dados refletem o maior interesse das mulheres por temas ligados à alimentação e saúde, algo comum em pesquisas dessa área. Essa predominância pode estar relacionada à pressão estética e à busca por resultados rápidos, o que explica a motivação majoritária ligada ao emagrecimento.

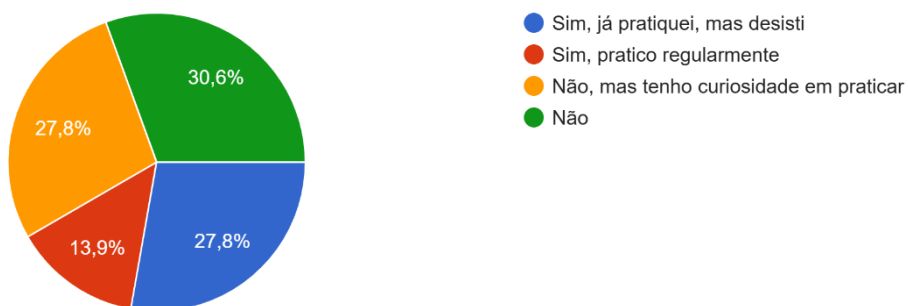
Gráfico 2 – Faixa etária.



Fonte: Autoria própria, 2025.

A faixa etária predominante é de 16 a 25 anos (63,9%), seguida por 10 a 15 anos (20,8%). Adultos de 26 a 39 anos (9,7%) e 40+ (5,6%) aparecem em menor número, indicando que o JI é especialmente popular entre os jovens, público mais exposto às tendências das redes sociais e, conseqüentemente, sofrem maior influência das pressões estéticas da sociedade.

Gráfico 3 – Você já praticou ou pratica o JI?

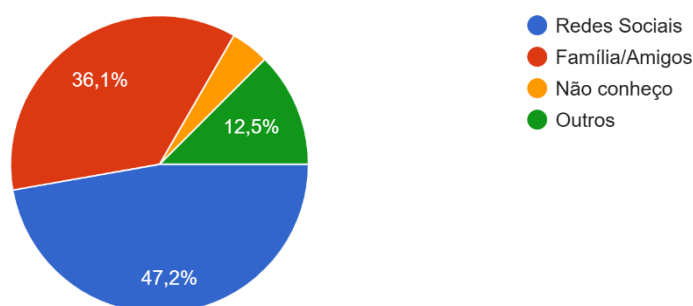


Fonte: Autoria própria, 2025.

Dos resultados obtidos, 27,8% já praticou o JI, 13,9% pratica regularmente, 27,8% têm curiosidade e 30,6% não pretendem fazer. Isso mostra que o método é relativamente comum e desperta grande interesse entre os respondentes, além de indicar maior procura por estratégias de emagrecimento não convencionais e/ou tradicionais.

Além disso, esses dados representam um fenômeno em que o método possui a tendência de crescer cada vez mais e se tornar ainda mais conhecido, principalmente pelo meio das mídias digitais. (G1, 2019)

Gráfico 4 – De onde você conhece o JI?

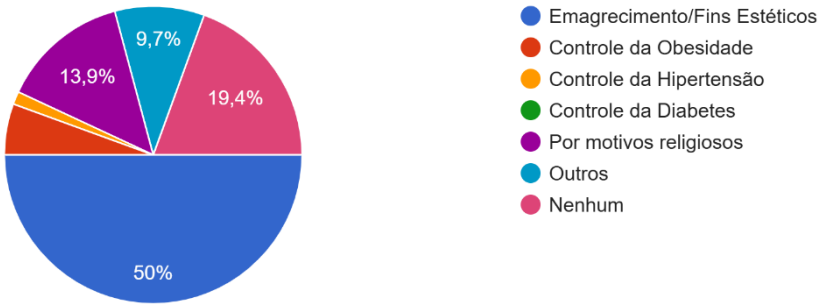


Fonte: Autoria própria, 2025.

O JI é mais conhecido pelas redes sociais (47,2%), seguida por amigos ou familiares (36,1%). E 12,5% não conheciam essa prática. É importante ressaltar que a forte influência das

mídias digitais na popularização do método evidencia a ausência de orientação profissional, aumentando o risco de adesão inadequada e potencializando prejuízos à saúde.

Gráfico 5 – Por que você tem interesse ou já teve em fazer Jejum Intermitente?

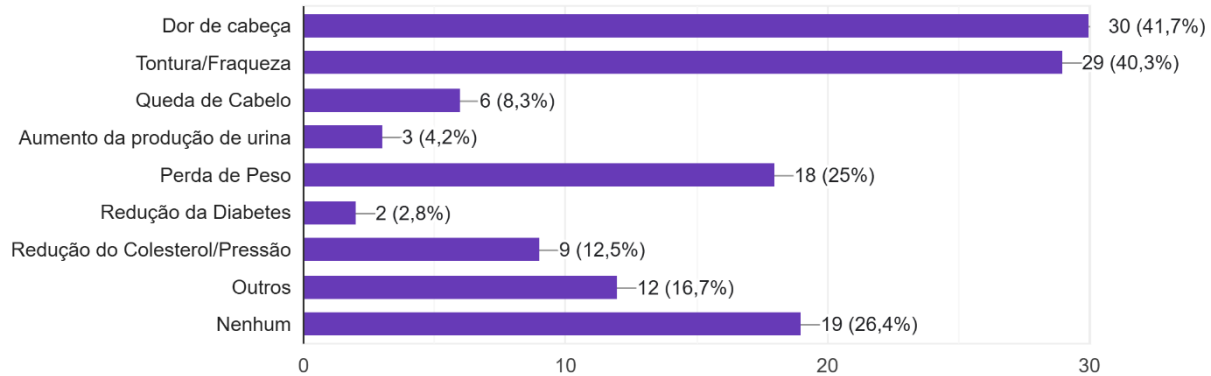


Fonte: Autoria própria, 2025.

O principal motivo é o emagrecimento e fins estéticos (50%). Outros motivos incluem controle da obesidade (19,4%) e razões religiosas (14%). A busca estética se destaca como o principal impulsionador da prática.

Ainda nesse contexto, o JI apesar de suas origens históricas milenares, utilizada principalmente para fins religiosos, a prática como forma de emagrecimento se popularizou apenas em 2013, após o médico inglês Michael Mosley lançar o livro “A Dieta dos 2 Dias”. Na obra, foi abordado o método 5 por 2, que consiste em se alimentar equilibradamente nos 5 dias, e nos demais dias realizar o semi-jejum, isto é, é permitido que os homens consumam até 500 calorias e as mulheres até 600 calorias no dia. Diante disso, com o aumento da prática pelos indivíduos, surgiram outras vertentes da dieta. (Ingrid G., 2025)

Gráfico 6 – Você já sentiu algum efeito colateral ao tentar jejuar?



Fonte: Autoria própria, 2025.

Os principais efeitos relatados foram dor de cabeça (41,7%) e tontura/fraqueza (40,3%). E 26,4% relataram não apresentar nenhum sintoma ou efeito colateral. Os dados indicam que o JI pode causar desconfortos quando feito sem orientação adequada.

Por fim, também foram feitas entrevistas com 5 pessoas (que se disponibilizaram no próprio questionário), sendo a maioria da faixa etária de 15 a 25 anos, a fim de melhor entender os efeitos e motivos para a prática do JI. Os resultados foram colocados em forma de tabela, segue abaixo:

Tabela 1 – Motivos para a Prática do JI.

Entrevistados	Você começou a prática do JI por influência ou por conta própria?	E durante esse período você fez algum acompanhamento nutricional?	Por quanto tempo você fez o JI?
E	Sim, por que em minha cabeça necessitava de emagrecimento.	Não	Por 10 meses
X	Pratiquei por decisão própria, com o objetivo de auxiliar no emagrecimento.	Não	Não consegui manter por mais de 4 dias.
C	Por conta própria.	Nunca fiz um acompanhamento nutricional, porém busco sempre conhecimento para saber sobre os riscos e etc.	Faço desde julho de 2024, a partir desse momento realizo o JI uma vez por semana.
A	Decisão própria, mas isso é muito incentivado na minha religião.	Não, comecei nova também, aos 12 anos	Eu nunca consegui ficar um dia inteiro, no máximo foram 12 horas.
L	Não me senti pressionada, fiz por decisão própria	Não	Foi o jejum de 16 horas e durou 3 meses.

Fonte: Autoria própria, 2025.

Tabela 2 – Efeitos do JI.

Entrevistados	Descrição de como foi ou está sendo, se considera benéfico ou maléfico e suas impressões.	Esses efeitos foram notados a longo prazo ou foram de imediato?
E	No início, era algo muito benéfico, pois realmente emagreci, mas após um tempo o peso estagnou, o que com que sentisse muita fome e acabava comendo mais que o necessário.	A longo prazo
X	Sempre sinto dor de cabeça, tontura e estresse. Sobre a perda de peso, não foi nada considerável.	De imediato
C	Minhas impressões são que nas primeiras vezes praticando o JI senti algumas dificuldades, como náusea, fraqueza, cansaço e muita fome, porém com o passar do tempo esses efeitos foram sumindo e meu corpo se acostumou com o JI. Está sendo muito benéfico e percebo que quando estou praticando-o eu consigo ter mais concentração, tenho um controle melhor sobre minhas emoções, conseguindo lidar muito bem com elas.	Eu diria que um médio período, durante os primeiros 2 meses eu tive essas dificuldades, porém a partir desse período foi notado os benefícios e como estava me fazendo muito bem.
A	Eu nunca consegui ficar um dia inteiro, porém quanto mais vezes é praticado, menos você passa mal. O efeito positivo é que ao longo da vida você consegue ter mais tolerância ao tempo que passa sem comer, o ponto negativo é que você procrastina muito para comer.	A longo prazo
L	No começo foi difícil, pois não estava acostumada, senti que meu cabelo começou a ficar mais frágil e me senti mais sonolenta durante o dia, emagreci, mas não faria com tanta frequência por conta dos efeitos negativos.	De imediato

Fonte: Autoria própria, 2025.

A entrevista realizada sobre o JI revelou percepções contraditórias entre os participantes. Alguns relataram benefícios no início da prática, como a perda de peso, mas observaram que com o tempo houve interrupção no progresso e aumento da fome, o que levava ao consumo exagerado de alimentos. Outros destacaram efeitos adversos persistentes, como dor de cabeça, tontura e estresse, além de considerarem que a perda de peso não foi significativa. Houve também participantes que relataram uma adaptação progressiva, em que sintomas iniciais como náusea, fraqueza, cansaço e fome intensa foram desaparecendo, resultando em ganhos de concentração, maior controle emocional e sensação de bem-estar durante a prática.

Estudos apontam que sintomas como os citados acima são comuns nos primeiros dias de jejum, mas tendem a diminuir à medida que o corpo se adapta (Oliveira V., Batista Á., 2021). Além disso, revisões sistemáticas mostram que o JI pode levar a uma perda de peso modesta, geralmente comparável à obtida por dietas de restrição calórica (Oliveira; Carvalho, 2020). Outros estudos brasileiros, como o publicado na Revista Científica Multidisciplinar (RECIMA21), indicam que o jejum intermitente pode promover benefícios na saúde cérebro-mental, apresentando melhora no desempenho cognitivo, o que corrobora relatos de maior clareza mental e controle emocional durante a prática.

Por outro lado, há também pesquisas que indicam que práticas de jejum muito restritivas, com janelas de alimentação menores que oito horas, podem estar associadas a maior risco de problemas cardiovasculares e até de mortalidade (Romero, Rocha et al., 2023). Ademais, algumas revisões apontam riscos de perda de massa magra, deficiências nutricionais e alterações hormonais quando o jejum não é equilibrado (“Nutricionista do HCor explica riscos da dieta do jejum intermitente”, 2016).

No campo cognitivo, embora alguns trabalhos indicam benefícios, há evidências mistas que sugerem não haver melhora significativa em indivíduos saudáveis e, em alguns casos, até a ocorrência de déficits cognitivos em jejuns mais prolongados. (UFPB, 2021).

Outro foco principal a ser observado é que ao longo das entrevistas com os cinco voluntários, apenas um concordou que o JI é uma prática benéfica, apesar das dificuldades que enfrentou no começo. Portanto, percebe-se que nem todas as pessoas conseguem adaptar-se a esse tipo de jejum, o que se faz necessário lembrar que existem outras práticas mais saudáveis e seguras que proporcionariam resultados melhores e de forma equilibrada. Pode-se mencionar aqui outros estudos, como por exemplo a revista “Nutrients”, onde foram elaborados 11 estudos a fim de analisar o JI e a perda de peso, ao final entre os grupos que seguiram o JI e os que seguiram uma dieta comum com restrição calórica, foi analisado que 9 dos indivíduos não mostraram diferenças significativas no peso corporal (Cássia, 2022).

Adentrando mais precisamente nas entrevistas, ao ser questionado sobre as impressões durante a prática do JI, o paciente C relatou diversas dificuldades. Aqui pode-se comparar com outro artigo no qual evidências indicam possível problema associado ao JI: o impacto negativo da energia e desempenho físico. Manter um equilíbrio adequado entre os períodos de jejum e alimentação pode ser desafiador e pode comprometer o bem-estar geral e a qualidade de vida (Brown, 2013).

Ademais, é importante ressaltar que as respostas metabólicas ao jejum intermitente podem variar de pessoa para pessoa, e nem todos os indivíduos experimentam os mesmos benefícios metabólicos (Zuo et. al., 2016). Isso pode ser esclarecido nas variadas percepções relatadas nas conversas com os entrevistados, visto que o voluntário E relatou que o JI foi benéfico no início, porém a longo prazo percebeu uma estagnação no peso, enquanto o voluntário C declarou diversas dificuldades no começo, mas que depois de 2 meses houve uma adaptação do corpo, aumento da concentração e controle sobre as emoções. Além do mais, ainda há os voluntários X e L que relataram tonturas, dores de cabeça, estresse, sonolência e cabelos mais frágeis, o que se pressupõe que apesar de haver uma perda de peso durante o processo, não foi algo considerável ou compensável, portanto, tudo indica que não praticariam novamente.

Por fim, esse estudo possibilitou a aplicação dos nossos objetivos, isto é, viabilizou a averiguação dos efeitos fisiológicos e metabólicos gerados pelo JI e o ponto de vista nutricional sobre o mesmo, tendo o Guia Alimentar como base para discussão.

6 CONCLUSÃO

Diante do exposto, torna-se evidente que o jejum intermitente não deve ser elaborado como uma estratégia generalizada de emagrecimento. Embora amplamente exaltado, seus possíveis benefícios são frequentemente apresentados de forma superficial, desconsiderando riscos significativos. Além disso, trata-se de uma prática extrema, para a qual muitos indivíduos não se adaptam e que pode comprometer a saúde quando realizada sem acompanhamento. Métodos nutricionais mais seguros e eficazes já existem e se mostram mais adequados para grande parte da população. Portanto, considerar o JI como solução universal é imprudente, sobretudo diante da escassez de estudos abrangentes e confiáveis sobre seus efeitos a longo prazo.

Nesse cenário, ganha destaque o Guia Alimentar para a População Brasileira, documento oficial que orienta práticas alimentares seguras e sustentáveis. O Guia enfatiza a importância de manter refeições regulares ao longo do dia, respeitando a fome e à saciedade. Ademais, esse documento alerta que práticas alimentares rígidas ou que interrompem o ritmo natural da alimentação podem ser prejudiciais, reforçando que o JI não é compatível com as recomendações de equilíbrio, constância e variedade alimentar.

Além disso, o Guia valoriza uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados e defende refeições variadas, coloridas e equilibradas e em ambientes tranquilos. Porém, muitos adeptos do JI priorizam apenas a “janela de alimentação”, sem necessariamente garantir qualidade nutricional das refeições. Assim, o jejum intermitente contraria princípios centrais do Guia, como a construção de hábitos saudáveis, o cuidado diário com a alimentação e a valorização do ato de comer de forma plena e contínua.

Assim, reforça-se que o JI, embora popular, apresenta limitações e riscos quando comparado a abordagens alimentares mais equilibradas e cientificamente validadas. A adoção das orientações propostas pelo Guia Alimentar, aliada à necessidade de mais estudos sobre o jejum intermitente, mostra-se fundamental antes de qualquer recomendação ampla dessa prática.

REFERÊNCIAS

ALTA DIAGNÓSTICOS. **Leptina:** o que é e como influencia no seu peso? Disponível em: <https://altadiagnosticos.com.br/saude/leptina/>. Acesso em: 16 ago. 2025.

AMPARO, L. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 459-474, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/Xg3FHMlr9YKnPCxk63h9xfk/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 28 mar. 2025.

ANDRADE, J. P; ROBERTO, P. V. S; AMPARO, L. S. S. Ciclos de atenção a dieta da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 25, n. 7, Rio de Janeiro, July 2020. Disponível: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018> Acesso: 28 mar. 2025.

BAPTISTA, S. Repositório PUC Goiás, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2999/1/Artigo%20Steph%20Baptista.pdf>. Acesso em: 27 mai. 2025.

BICALHO, E.; ALVES, L. A.; GOMES, D. V. Efeitos fisiológicos decorrentes do jejum intermitente. **Jornal de Investigação Médica (JIM)**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 022–031, 2020. DOI: 10.29073/jim.v1i2.290. Disponível em: <https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/290>. Acesso em: 27 mai. 2025.

BJHR. **Dieta do jejum intermitente:** benefícios e malefícios, uma revisão integrativa. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/70844/49841/174151>. Acesso em: 15 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. Brasília, 19 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>. Acesso em: 29 mar. 2025

CLEVELAND CLINIC. **Adiponectin.** Disponível em: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22439-adiponectin>. Acesso em: 16 ago. 2025.

FRAGA, E. S. et al. Associação entre adesão ao jejum intermitente em praticantes de exercício físico no brasil. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 4, p. 1399–1412, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1930>. Acesso em: 8 out. 2025.

GARAY, C. C. **Quaresma, Ramadã e Yom Kippur:** por que todas as principais religiões jejuam? National Geographic, 2023. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/historia/2023/08/quaresma-ramada-e-yom-kippur-por-que-todas-as-principais-religioes-jejuam>. Acesso em: 8 out. 2025.

GONÇALVES, V. O.; MARTÍNEZ, J. P. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. **Comunicação e Informação**, 17(2), 139-154, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/31792>. Acesso em: 30 mar. 2025.

GOOGLE SCHOLAR. Busca de artigos sobre jejum intermitente e emagrecimento. Google Scholar. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=jejum+intermitente+emagrecimento&oq=#d=gs_qabs&t=1748483570295&u=%23p%3DhC1753ZBd7cJ. Acesso em: 27 mai. 2025.

G1. Por que o jejum intermitente é tão popular para perder peso? G1, 05 jun. 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/viva-voce/noticia/2019/06/05/por-que-o-jejum-intermitente-e-tao-popular-para-perder-peso.ghtml>. Acesso em: 20 out. 2025.

HANNA, M. D.; SILVEIRA, F. S.; OLIVEIRA, T. M. V.; VIEIRA, V.; ALVES, A. R.; SCHUSTER, A. G. S.; MELO, A. C. B.; GAGLIARDI, E. M. M. Efeitos metabólicos do Jejum Intermitente: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 32624–32634, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n3-808. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/27354>. Acesso em: 8 out. 2025.

HCOR. **Nutricionista do HCor explica riscos da dieta do jejum intermitente**. Disponível em: <https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/nutricionista-do-hcor-explica-riscos-da-dieta-do-jejum-intermitente/>. Acesso em: 16 set. 2025.

INGRID, G. **Jejum intermitente**. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/alimentacao/dieta/jejum-intermitente-como-fazer.htm>. Acesso em: 20 out. 2025.

JANAÍNA, M. C; NUNES, D; AMEMIYA Y. CÁSSIA, V; SILVA, A. **As consequências das dietas da moda para sua saúde!** Coordenação de Vigilância Nutricional Gvednt / Suvisa / Ses-Go, 2014. Disponível em: <https://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2016-07/consequencias-da-dietas-da-moda.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2025.

LIMA, C. et al. Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1377/903>. Acesso em: 26 mai. 2025.

NUTRITOTAL PRO. **Jejum intermitente: quais os efeitos na perda de peso?** Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/o-que-a-a-dieta-do-jejum-intermitente-e-quais-sa-o-os-riscos-e-beneficios/>. Acesso em: 16 ago. 2025.

O jejum no budismo. Olhar Budista, 15 abr. 2025. Disponível em: <https://olharbudista.com/2025/04/15/o-jejum-no-budismo/>. Acesso em: 20 out. 2025.

OLIVEIRA, F. J. S.; CARVALHO, M. S. B. Jejum intermitente e restrição calórica para o emagrecimento: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 14, n. 84, p. 40-52, Jan./Fev. 2020. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1595/1168>. Acesso em: 8 out. 2025.

PAZ, P. **Estudo da UFPB expõe efeitos positivos e negativos do jejum intermitente.** João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 30 ago. 2021. Disponível em: <https://www.ufpb.br/ufpb/contents/noticias/estudo-da-ufpb-expoe-efeitos-positivos-e-negativos-do-jejum-intermitente>. Acesso em: 16 set. 2025.

PEREIRA, J. **Como diferentes religiões praticam o jejum?** Disponível em: <https://aventurasnahistoria.com.br/noticias/reportagem/como-diferentes-religoes-praticam-o-jejum.phtml>. Acesso em: 8 out. 2025.

PITTELLI, P. **Jejum intermitente: quem pode fazer?** Disponível em: <https://drpaulopitelli.com.br/jejum-intermitente/#:~:text=Quem%20pode%20fazer?,preciso%20um%20tempo%20para%20adaptar%20a%20vida%20com%20jejum>. Acesso em: 15 ago. 2025.

PROGRAMA FAZ BEM. **Riscos do jejum intermitente.** Disponível em: <https://www.programafazbem.com.br/blog/post/%20riscos-jejum-intermitente>. Acesso em: 15 ago. 2025.

ROCHA, L. M.; MEIRELLES, F.; SÉRIO, T. M. A. P.; MICHELETTO, N.; BORNACINA, R. A restrição de água e de alimento e alguns de seus múltiplos efeitos. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 12, n. 1, 2010. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000100002#:~:text=Ad%20libitum%20%C3%A9%20express%C3%A3o%20derivada,%20%C3%A1gua%20e%20alimento.&text=S%C3%A3o%20analisados%20apenas%20os%20dados,do%20equipamento%20para%20disponibilizar%20%C3%A1gua. Acesso em: 15 ago. 2025.

ROMERO, R. B. et al. O que o jejum intermitente tem a dizer sobre câncer, saúde cardiovascular e saúde cérebro-mental. **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 1, 2023. Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/2638/1960>. Acesso em: 8 out. 2025.

SCHOLAR GOOGLE. **Jejum intermitente e emagrecimento.** Google Scholar. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=jejum+intermitente+emagrecimento&oq=#d=gs_qabs&t=1748483495977&u=%23p%3D-CLpbKZRD0cJ. Acesso em: 27 mai. 2025.

TUA SAÚDE. **Jejuar regularmente faz bem à saúde?** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/jejuar-regularmente-faz-bem-a-saude/>. Acesso em: 26 mai. 2025.

TUA SAÚDE. **Jejum intermitente.** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/jejum-intermitente/>. Acesso em: 26 mai. 2025.