

Doentes, grávidas e lactantes em Yom Kipur

Rabino Shamaí Ende

SOMENTE PERGUNTE AO RABINO APÓS LER ESTE TEXTO E MESMO ASSIM SOBRAREM DÚVIDAS

Em todos os casos que for permitido comer, deve ingerir apenas comidas que alimentam, mas nunca guloseimas.

Doentes

1. O jejum de Yom Kipur é obrigatório para todos judeus, homens e mulheres, a partir do Bar ou Bat Mitsvá, sendo apenas liberado para caso de perigo de vida.
2. Caso uma pessoa esteja doente, qualquer tipo de doença que o deixa enfraquecido a tal ponto que ele fique fraco a ponto de ter que se acamar, e ele sente que a falta de comida pode coloca-lo em perigo, deve-se antes lembrar ao paciente que hoje é Yom Kipur. Se mesmo estando ciente disso o paciente insistir que deve comer, deve-se dar lhe de comer nas medidas (SHIURIM) abaixo. Caso o paciente não achar suficiente, considerando que mesmo ingerindo estas medidas estará em perigo, pode então comer o que achar necessário.
3. Caso o paciente não pedir comida, mas o médico afirmar que se não comer ele estará em perigo, deve-se agir como no caso anterior.
4. Num caso de hipoglicemia, quando a visão do paciente ficar turva, pode e deve imediatamente se alimentar até a visão voltar ao normal.
5. Pacientes com doenças crônicas, que necessitam de uma alimentação regular, como diabetes, deve-se programar antes do Yom Kipur para que ele possa ser alimentado nas medidas abaixo, preparando de ante mão as porções necessárias de comida e bebida.
6. Em todos os casos, se o fato de ir para a sinagoga rezar deixe o enfraquecido a ponto de ter de se alimentar, é proibido ir para a sinagoga, devendo ficar em casa deitado, para evitar que tenha que comer.

Shiurim (medidas)

7. No dia de Yom Kipur é proibido ingerir qualquer quantidade de comida ou bebida, nem mesmo colocar na boca comida ou bebida e após cuspir fora. No entanto, em caso de doenças quando for necessário comer ou beber, deve se dar nas medidas abaixo:
Comidas solidas: 30 cm cúbicos (3cm X 4cm X 2,5cm) de alimento solido, de preferência a cada 11,5 minutos. Se for muito necessário pode-se facilitar para 7 min, 6 min, ou ainda 4 min.
Comidas liquidas ou bebidas: 43ml no prazo acima.
É preferido usar somente líquidos caso não seja necessário obrigatoriamente alimentos sólidos. Neste caso deve se preparar um liquido sustentável, para que não seja necessário repetir muito a dose.

Grávidas

8. Mulheres grávidas devem jejuar normalmente em Yom Kipur independente da idade gestacional.
9. Caso ela tenha dificuldade, deve permanecer em casa durante o dia inteiro de Yom Kipur, de preferência deitada, para facilitar o jejum.
10. Caso o médico diz que ela deve comer, se for apenas por precaução, ela deve jejuar normalmente. No entanto se existe um problema específico, que conforme a ideia médica o jejum pode colocar o feto ou a mãe em perigo, deve-se então comer de acordo com os Shiurim (medidas) acima. Normalmente os médicos generalizam e prescrevem para qualquer gestante que devem comer. Devemos saber que durante os últimos três milênios as mulheres judias gestantes jejuaram normalmente e raramente houve alguma consequência negativa. Por isso deve se perguntar claramente ao medico se existe realmente alguma suspeita. No entanto, caso o médico, após estar ciente deste fato, continua afirmando que neste caso específico é diferente, mesmo por dúvida, a mulher não pode rigorar e deve comer nas medidas acima preferencialmente. Caso o médico ache que comer nessas medidas ainda colocam a gestante ou o feto em risco, deve seguir então a ordem médica.

11. Caso a própria gestante sinta que tem que comer, sendo que se isso não for feito ela vai estar em perigo, deve-se agir como no item 2 acima.
12. Se uma mulher grávida cheirar uma comida e ficar com desejo de comê-la, deve-se primeiro lembrá-la que hoje é Yom Kipur. Se mesmo assim ela continuar a desejar o alimento, deve-se mergulhar uma colher no molho e dar-lhe para provar. Se isto não for suficiente e ela achar necessário mais, deve-se então dar-lhe conforme as medidas acima. O mesmo ocorre quando qualquer pessoa cheirar um alimento em Yom Kipur e empalidecer repentinamente.

Parturiente

13. Nos primeiros três dias após um parto, a parturiente está isenta de jejuar. Ou seja quem der a luz a partir de segunda-feira a noite está isenta de jejuar. No entanto se nascer antes do anoitecer de segunda-feira já entra na próxima regra. Mesmo nos primeiros três dias deve comer de preferência nas medidas acima.
14. Nos primeiros sete dias do parto, ou seja que deu a luz a partir da quinta-feira a noite passada, deve jejuar normalmente, salvo se a própria parturiente pedir que quer comer por se sentir muito fraca. Neste caso deve-se dar nas medidas acima.
15. A partir do oitavo dia até 30 dias após o parto, ela é considerada como uma doente comum que não tem perigo, conforme explicado acima.

Lactantes

16. Mulheres que estão amamentando devem jejuar normalmente. Portanto deve se preparar antes de Yom Kipur bebendo muito líquido e preparando mamadeiras para seus filhos conforme ordem do pediatra para caso que falte leite.
17. Caso ela sinta muita sede, em último caso pode permitir a ela que enxague a boca. Em um caso extremo, se ela está passando realmente muito mal, pode permitir que tome água conforme medida acima.
18. Em um caso especial, quando o pediatra afirma que a falta de leite pode colocar a criança em risco, sendo que ela não aceita nenhuma outra alimentação, pode se permitir à lactante beber nas medidas acima. Neste caso é bom consultar antes um rabino.
19. Se o fato de ir para a sinagoga rezar deixe a enfraquecida a ponto de ter de se alimentar, é proibido ir para a sinagoga, devendo ficar em casa deitada, para evitar que tenha que comer.
20. Deve se obrigatoriamente contratar uma babá ou ajudante, para cuidar das crianças evitando assim ficar fraca e ter de comer.

Remédios

21. Todos remédios para doenças graves devem ser tomados normalmente em Yom Kipur, como remédios para hipertensão, diabetes, coração, tireoide, colesterol, etc. De preferência deve se engolir sem água, se for difícil, deve ser ingeridos com um líquido de gosto mal, como por exemplo essência de chá preto sem açúcar. Em último caso, pode ser bebido com água abaixo da medida acima.
22. Remédios que não são para doenças graves, mesmo de uso contínuo, como por exemplo para tratamento de pele, não podem ser ingeridos de forma alguma em Yom Kipur.

Crianças

23. Crianças abaixo de 9 anos não podem jejuar nem uma hora, mas são proibidas de comer guloseimas. Um adulto pode alimentá-las normalmente como no Shabat.
24. Aos 9 anos deve se jejuar uma hora, se alimentando uma hora mais tarde do horário que ela se alimenta diariamente. A cada ano deve se acrescentar uma hora de jejum.
25. Um ano antes do Bar ou Bat Mitsvá deve tentar jejuar todo o dia, mas se for uma criança fraca não deve deixá-la terminar o jejum.
26. Após o Bar ou Bat Mitsvá deve jejuar normalmente.