

Fases do jejum intermitente, hora a hora

Revisto a 24 de setembro de 2026 · Pela equipa KYNIO

As apps de jejum adoram números exatos: queima de gordura às 12 horas, autofagia às 16. A evidência é menos arrumada. Estas são as seis fases que o KYNIO mostra, as horas que usa, o que os estudos em pessoas observaram e onde a evidência acaba.

HORAS	FASE ESTIMADA	O QUE MUDA
0-4 h	Digestão	A glicose e a insulina sobem
4-12 h	Queima de glicose	O fígado usa o glicogénio guardado
12-18 h	Queima de gordura	A gordura pesa mais no combustível
18-24 h	Cetose	Os corpos cetónicos sobem
24-48 h	Autofagia	A reciclagem celular tende a aumentar
48 h+	Renovação	Estudada com dietas que imitam o jejum

0-4 h Digestão

O QUE ACONTECE

Depois de uma refeição, a glicose e a insulina sobem enquanto o corpo digere e absorve o que comeste. As células usam essa glicose como combustível principal e parte fica guardada como glicogénio no fígado e nos músculos.

O QUE OS ESTUDOS OBSERVARAM

Em 36 adultos jovens e saudáveis que comeram uma refeição mista equilibrada, a glicose e a insulina no sangue subiram nas primeiras horas (medidas até aos 180 minutos).

LIMITES

A duração depende do tamanho e da composição da refeição. Um jantar grande e rico mantém-te mais tempo nesta fase do que um lanche leve.

As referências PubMed desta fase estão no KYNIO Pro.

4-12 h Queima de glicose

O QUE ACONTECE

A insulina desce e o fígado liberta o glicogénio armazenado para manter a glicose estável. Com o tempo, passa também a produzir glicose nova a partir de outras fontes (gliconeogénese).

O QUE OS ESTUDOS OBSERVARAM

Com ressonância magnética de carbono-13 em adultos saudáveis, os investigadores acompanharam a descida do glicogénio do fígado ao longo de um jejum de 68 horas. Nas primeiras 22 horas, a gliconeogénese já fornecia cerca de 64% da glicose produzida.

LIMITES

É um estudo pequeno, de 1991. Mediu o fígado diretamente, o que é raro, mas não dá uma hora de mudança igual para toda a gente.

As referências PubMed desta fase estão no KYNIO Pro.

12-18 h Queima de gordura

O QUE ACONTECE

Com menos glicogénio no fígado, a gordura passa a pesar mais no combustível que usas. A gordura armazenada é decomposta (lipólise) e libertada para o sangue.

O QUE OS ESTUDOS OBSERVARAM

Um ensaio aleatorizado com 36 adultos magros e saudáveis comparou jejuns de 24 horas com restrição energética contínua, para isolar os efeitos do próprio jejum, incluindo a mobilização de gordura.

LIMITES

“Queimar gordura” é uma mudança na mistura de combustível, não um interruptor, e não é o mesmo que perder gordura corporal. A perda de gordura ao longo de semanas depende do balanço energético total.

As referências PubMed desta fase estão no KYNIO Pro.

18-24 h Cetose

O QUE ACONTECE

O fígado transforma mais ácidos gordos em corpos cetónicos, como o beta-hidroxibutirato, que o cérebro e os músculos podem usar como energia.

O QUE OS ESTUDOS OBSERVARAM

Num ensaio aleatorizado com 60 adultos saudáveis e sem obesidade, quatro semanas de jejum em dias alternados aumentaram o beta-hidroxibutirato, mesmo nos dias sem jejum. Um piloto pequeno com 5 adultos num jejum de 72 horas documentou a descida da insulina e da glicose e a mudança metabólica mais ampla.

LIMITES

O momento em que as cetonas sobem varia muito de pessoa para pessoa: quem come pouco hidrato de carbono ou treina muito chega lá mais cedo. O estudo de 72 horas é um piloto com apenas cinco pessoas.

As referências PubMed desta fase estão no KYNIO Pro.

24-48 h Autofagia

O QUE ACONTECE

A autofagia é o sistema de reciclagem da célula: componentes danificados são decompostos e reaproveitados. O jejum tende a aumentá-la.

O QUE OS ESTUDOS OBSERVARAM

Um dos poucos estudos a medir a autofagia diretamente em pessoas foi um piloto com 30 participantes numa dieta que imita o jejum, que mediu o fluxo autofágico em células do sangue. O piloto de 72 horas acima descreveu um estado metabólico “favorável à autofagia”, mas os autores sublinham que a autofagia em si não foi medida.

LIMITES

O início exato da autofagia ainda não foi medido diretamente em humanos. Os números populares de “16 horas” ou “24 horas” vêm sobretudo de estudos em animais. A marca das 24 horas no KYNIO é uma estimativa, e a app diz isso.

As referências PubMed desta fase estão no KYNIO Pro.

48 h+ Renovação

O QUE ACONTECE

Jejuns longos, e dietas que imitam o jejum, foram testados em ensaios clínicos pelo efeito em marcadores ligados ao envelhecimento e à saúde metabólica.

O QUE OS ESTUDOS OBSERVARAM

Num ensaio aleatorizado com 100 participantes, três ciclos mensais de 5 dias de uma dieta que imita o jejum baixaram o peso, a pressão arterial e o IGF-1, sem efeitos adversos graves. Uma análise de dois ensaios em humanos associou três ciclos a uma redução estimada de 2,5 anos na idade biológica mediana.

LIMITES

Estes ensaios usaram uma dieta específica que imita o jejum, não jejum só com água. Os resultados são promissores e a investigação continua. Não faça jejuns de mais de 24 horas sem falar com um médico.

As referências PubMed desta fase estão no KYNIO Pro.

O que ainda não se sabe

- A hora exata em que cada fase começa numa pessoa concreta.
- Quando começa a autofagia em humanos e quanto o jejum a altera em cada tecido.
- Se os resultados dos ensaios com dietas que imitam o jejum se aplicam ao jejum só com água, em casa.
- Quanto do efeito da alimentação com restrição de horário vem da janela em si e não de comer menos. Num ensaio de 12 meses, juntar uma janela de 8 horas à restrição calórica não trouxe uma perda de peso significativamente maior (**mais sobre o 16:8**).

<https://kynioapp.com/fases> · Estimativas, não aconselhamento médico. Fala com um médico antes de jejuar se estiveres grávida, tiveres menos de 18 anos, diabetes ou historial de perturbações alimentares. · KYNIO, grátis no Android e em kynioapp.com/app