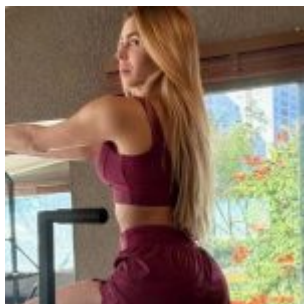


Atriz é internada após jejum de 60h; médico explica riscos da prática

Category: ARTISTAS E FAMOSOS, GERAL, SAÚDE
escrito por Maria Luiza | 5 de junho de 2026



Um caso dramático envolvendo a busca imediatista pelo emagrecimento acendeu a luz vermelha entre especialistas em saúde nesta semana. A atriz Joana Cabral, de 37 anos, foi internada às pressas no Hospital Sírio-Libanês, na capital paulista, após sofrer um colapso físico em sua residência. A artista passou mal e desmaiou enquanto cumpria a marca de 60 horas consecutivas de jejum intermitente – uma estratégia extrema adotada por ela com o objetivo de eliminar 5 kg.

0 “Apagão” e o Diagnóstico no Hospital

Joana não era iniciante na prática de restrição alimentar. De acordo com informações de bastidores, ela já havia realizado protocolos de 16 e 36 horas de jejum anteriormente, sem registrar nenhuma intercorrência. No entanto, ao tentar quase dobrar o tempo sem a ingestão de alimentos, o organismo da atriz entrou em colapso.

Após sofrer o que descreveu como um “apagão” em casa, a atriz foi socorrida e levada ao hospital de elite em São Paulo. Os exames clínicos diagnosticaram quadros agudos de hipoglicemia (queda drástica do açúcar no sangue) e hipotensão (pressão arterial perigosamente baixa). Os médicos constataram ainda

que Joana apresentava batimentos cardíacos muito abaixo do padrão normal (bradicardia), razão pela qual ela foi mantida em observação em um leito, sem previsão de alta médica.

Os Perigos Ocultos do Jejum Sem Controle

O caso de Joana Cabral reabriu o debate sobre a banalização de dietas restritivas propagadas em redes sociais sem qualquer critério científico. O nutrólogo Gustavo Sá, especialista em emagrecimento e CEO do Instituto Long Life, adverte que a privação extrema de nutrientes impõe um estresse severo ao metabolismo.

“Um dos principais pontos de atenção é a possibilidade de episódios de hipoglicemia, principalmente em indivíduos predispostos, podendo gerar sintomas como tontura, fraqueza, mal-estar e até desmaios”, explica o médico Gustavo Sá.

Além da queda de glicose, o especialista aponta que muitos praticantes esquecem de gerenciar a hidratação e a reposição de minerais essenciais durante as janelas de jejum. Isso pode desencadear desidratação severa e desequilíbrios eletrolíticos na corrente sanguínea, afetando diretamente o sistema cardiovascular, o que justifica a queda de pressão e de batimentos observada na atriz.

Quem Não Pode Fazer?

O especialista ressalta que o jejum intermitente está longe de ser uma “solução milagrosa” aplicável a qualquer perfil. Sem um planejamento molecular e sem suprir as necessidades de proteínas e vitaminas na janela em que a alimentação é permitida, o corpo passa a queimar músculo em vez de gordura.

“Preservar músculo é um dos pilares de um emagrecimento saudável, porque a composição corporal importa tanto quanto o número que aparece na balança”, pondera Gustavo Sá. O médico conclui reforçando que o jejum intermitente pode ser uma

ferramenta útil para ativar vias celulares importantes – como a autofagia –, mas nunca deve ser feito de forma empírica ou como cura isolada para patologias. A estratégia ideal deve ser personalizada para cada paciente e momento específico de sua saúde.

Fonte: portaldotupiniquim e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 05/06/2026/07:43:44

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar

até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:-93-984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[Lignosulfonato de sódio no Brasil: onde e por que ele é utilizado](#)