

## ARTIGOS

Maria Dailza da Conceição  
Fagundes<sup>1</sup>

### Saberes e práticas médicas no Medievo: os cuidados com a moderação na comida e bebida em escritos dietéticos

Medical knowledge and practices in the Middle Ages: moderation in food and drink in dietetics writings



#### RESUMO:


Neste artigo, a proposta é tecer considerações acerca do vício capital da gula em escritos médicos medievais, produzidos por físicos e mestres que atuaram, sobretudo, em Faculdades de Medicina nos séculos XIII e XIV. Assim, propõe-se investigar essa temática em obras de Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova, especialmente quanto aos preceitos referentes aos cuidados com a alimentação de seus pacientes em que predominava a recomendação pela moderação como principal medida para manter a saúde. Nesta perspectiva, os escritos são analisados ainda visando compreender a condenação do excesso de consumo de comida e bebida a partir da articulação do discurso médico e também religioso.

**Palavras-chave:** Alimentação; Vício capital da gula; Saberes médicos; Idade Média

#### ABSTRACT:

In this article, the aim is to consider the capital vice of gluttony in medieval medical writings, produced by physicists and masters who worked, above all, in medical faculties in the 13th and 14th centuries. It is therefore proposed to investigate this theme in the works of Pedro Hispano and Arnaldo de Vilanova, especially in relation to the precepts concerning the care of their patients' diet, in which the recommendation for moderation as the main measure to maintain health predominated. From this perspective, the writings are also analyzed in order to understand the condemnation of excessive consumption of food and drink based on the articulation of medical and religious discourse.

**Keywords:** Food; The capital vice of gluttony; Medical knowledge; Middle Ages

<sup>1</sup> Professora, Doutora, Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, GO, Brasil.  
maria.fagundes@ueg.br,  <https://orcid.org/0000-0001-9974-041X>

## INTRODUÇÃO

Este artigo visa identificar a relação entre alimentação e o pecado capital da gula a partir dos saberes da medicina medieval fornecidos pelo ensino universitário, entre os séculos XIII e XIV, e sintetizados em preceitos práticos presentes em escritos de físicos do período. Propõe-se estudar essa conexão a partir de três eixos temáticos de investigação que representam as problemáticas norteadoras da análise: a estreita ligação entre alimentação, saúde e doenças; a análise da concepção de pecado capital da gula; e o estudo em escritos médicos das recomendações referentes aos cuidados com a alimentação com ênfase para a moderação no comer e beber.

Alimentar-se é considerado um ato natural, pois comer e beber é vital para o funcionamento do corpo e para a manutenção da vida humana. No entanto, o consumo excessivo de alimentos e bebidas era condenado tanto no âmbito da medicina medieval, pois tal comportamento seria considerado prejudicial ao funcionamento do corpo, quanto no discurso religioso, em que esse ato de comer e beber sem moderação era definido como vício capital da gula, exercendo efeitos nocivos no corpo e também na alma. Assim, considerando a proposta deste estudo, elencamos como *corpus* documental principal, no campo médico, os seguintes escritos de físicos dos séculos XIII e XIV:

*Líber de Conservanda Sanitate* (Livro Sobre a Conservação da Saúde) de Pedro Hispano<sup>1</sup>; *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum* (Regimento de Saúde para o Rei de Aragão) composto por Arnaldo de Vilanova<sup>2</sup>. Em relação à análise referente ao discurso religioso, recorreremos ao escrito do mestre dominicano São Tomás de Aquino<sup>3</sup>: *De malo* (Questões disputadas sobre o mal).

O *Livro Sobre a Conservação da Saúde* de Pedro Hispano é constituído por três opúsculos. O primeiro, *Suma da Conservação da saúde*, está dividido em um prólogo e cinco capítulos e trata da saúde, em geral. Revela uma preocupação com a sua conservação, recomendando-se preceitos dietéticos que devem ser adotados no decorrer do dia<sup>4</sup>, e, em seguida, de acordo com cada uma das quatro estações do ano. O segundo, *Coisas que fazem bem e mal*, estruturado em um prólogo e vinte capítulos, trata da saúde, em particular, de cada órgão do corpo. Pedro Hispano recorre à estrutura medieval, a *capite ad calcem*, apresentando o que faz bem e mal da cabeça aos pés: cérebro, olhos, ouvido, dentes, pulmões, coração, estômago, etc. Por último, no opúsculo *Preservação da saúde*, composto por um prólogo e vinte e três capítulos, constam várias recomendações para conservar a saúde, entre elas, exercícios, banhos, sono e uma dieta alimentar. Essa obra, embora seja dedicada a Frederico II (1208-1250), monarca de Nápoles e da Sicília e im-

perador do Sacro Império Romano Germânico, contém prescrições mais gerais, sem orientações individuais ou com prescrições destinadas exclusivamente à compleição de um paciente como é o caso do *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*, escrito para o monarca e a partir de sua constituição e modo de vida.

Arnaldo de Vilanova estruturou o *Regimen* em dezoito capítulos, abordando nos sete primeiros os seguintes elementos: 1. O ar e o ambiente; 2. Exercício; 3. Banho; 4. Considerações sobre a alimentação; 5. O sono e a vigília; 6. Acidentes da alma; 7. Alimentos e bebidas. Em seguida, o foco dos preceitos centra-se exclusivamente nos alimentos e nas bebidas: 8. Pão; 9. Legumes; 10. Frutas; 11. Odores; 12. Raízes; 13. Animais; 14. Ovos e leite; 15. Peixes; 16. Sabores e temperos; 17. Bebidas. Por fim, o último capítulo é dedicado às *coisas contra a natureza*<sup>5</sup> (*contra natura*), ou seja, à doença crônica do rei: as hemorroidas e seus tratamentos. Assim, observa-se primeiramente que o *Regimen* foi ordenado com base nas seis *coisas não naturais*<sup>6</sup>, contudo, os preceitos foram adaptados de acordo com a enfermidade do monarca, seu modo de vida e, principalmente, sua compleição (sanguínea e colérica).

Quanto à estrutura, a obra *De malo* foi dividida por São Tomás de Aquino em dezesseis questões organizadas em 101 artigos no qual o fio condutor das discussões refere-se ao mal de forma

geral e também em particular. Ao longo da obra, partindo da noção de que o mal é conhecido quando se analisam as formas em que ele acontece, São Tomás de Aquino aborda os pecados capitais. Considerando a proposta do presente artigo, o estudo centrará especificamente no vício capital da gula.

A escolha dessas obras relaciona-se, primeiramente, pelo fato de conterem discussões sobre a alimentação e/ou abordagens sobre o pecado, especificamente a gula. Considerou-se ainda o ofício exercido por seus autores, além da atuação enquanto mestres em importantes centros de saberes de suas épocas. Os dois físicos cujas obras foram selecionadas atuaram como mestres em Faculdades de Medicina: Pedro Hispano na Universidade de Siena (Itália); Arnaldo de Vilanova em Montpellier. São Tomás de Aquino, por sua vez, foi mestre na Faculdade de Teologia na Universidade de Paris e em Nápoles. Eram, portanto, intelectuais na concepção de Jacques Le Goff (2003) ou homens de saber, conforme definido por Jacques Verger (1999).

Na condição de homens de ofício, reconheciam a ligação existente entre a ciência e o ensino. O conhecimento desses intelectuais, adquirido tanto no período de formação acadêmica quanto, posteriormente, nas atividades docentes como mestres, era baseado na escolástica, método caracterizado pelo ensino oral e pelo uso exclusivo

do latim, pautado, no âmbito dos saberes médicos, nas autoridades antigas e árabes. Além da formação acadêmica, enquanto mestres, atuavam tanto no ensino quanto no enriquecimento da ciência com a contribuição de seus escritos.

Assim, priorizamos, no estudo dessas obras, abordagens em torno da estreita relação entre alimentação e pecado e, no campo da medicina, a ligação entre o ato de comer e beber com a saúde do corpo. Nesta perspectiva, foram levantadas as seguintes questões como problematizações iniciais dos escritos em estudo: qual a importância concedida à alimentação nos escritos médicos medievais? Como o pecado capital da gula é definido no discurso religioso da época e abordado no âmbito da medicina? Em que medida há uma relação entre esses dois discursos? Como eles discutem o pecado da gula?

Diante do exposto, o artigo encontra-se dividido em três momentos. No primeiro, busca-se entender a relação entre alimentação, saúde e doenças na medicina medieval. No segundo momento, o foco é a definição de vício capital da gula a partir do discurso religioso do período sintetizado nos escritos de São Tomás de Aquino. Por fim, a proposta centra-se na análise dos cuidados com a alimentação pelo viés dos saberes médicos e pela experiência (*practica medica*) dos físicos e mestres tanto no ensino quanto no exercício da medicina nos séculos XIII e XIV.

## ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E DOENÇAS EM ESCRITOS MÉDICOS MEDIEVAIS

A alimentação é uma necessidade fisiológica básica e vital para a vida. Conseqüentemente, está intimamente ligada ao estado de saúde. Assim, compreende-se a inserção dessa temática em vários escritos médicos medievais. Além disso, considera-se ainda que “a comida alimenta e a bebida mata a sede, mas comidas e bebidas são muitas outras coisas também. São formas de expressar pertencças, identidades, relações. São instrumentos de sociabilidade e de comunicação” (MONTANARI, 2016, p. 11).

Partindo-se dessas premissas e considerando o ato de comer e beber e suas implicações no campo da medicina, observa-se, nos escritos médicos medievais, uma estreita relação entre alimentação, saúde e enfermidade. Dessa forma, é possível identificar os conselhos sobre os melhores alimentos cuja ingestão proporciona benefícios e as recomendações para evitar o consumo de outros produtos justamente pelos malefícios que poderiam causar ao corpo. Para os físicos, “a saúde e a enfermidade são consideradas fenômenos naturais e isto significa que pela primeira vez os médicos do final da Idade Média sentiram a necessidade de responder a questões tão fundamentais como: qual é a causa da doença? Quais são as suas causas naturais?” (TOMÁS PÉREZ, 2009, p. 467).

O estudo acerca das enfermidades na Idade Média requer primeiramente a análise da concepção de corpo no período. Apesar de ser uma lacuna nas pesquisas históricas, o corpo tem lugar na sociedade e, na concepção de Jacques Le Goff e Nicolas Truong (2014, p. 16), “tem história. Faz parte dela. E até a constitui, assim como as estruturas econômicas e sociais ou as representações mentais, das quais ele é, de certa maneira, o produto e o agente”. Nesse sentido, em relação ao seu estudo, compreende-se que durante muito tempo no campo historiográfico, “[...] o corpo é uma presença suprimida – muito frequentemente ignorada ou esquecida – em muitos outros ramos, mais prestigiosos do saber” (PORTER, 2011, p. 333).

Na medicina medieval, mestres e físicos, como Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova, propunham-se a entender o funcionamento do corpo humano e, assim, identificar os fatores responsáveis pela manutenção da saúde e os que poderiam desencadear as enfermidades. Nesse sentido, seguindo os conhecimentos das *autoritates* antigas como Hipócrates e Galeno, a saúde e a doença manifestavam-se dependendo do estado de equilíbrio e desequilíbrio dos elementos que compõem o corpo. É a esse respeito que Pedro Hispano, no prólogo do primeiro opúsculo de seu *Regimen*, apresenta como principal papel de atuação dos físicos indicar preceitos para ajudar a

conservar o que é natural no corpo humano, ou seja, preservar a saúde.

Considerando eu, Pedro Hispano, que os diversos padecimentos mórbidos se originam no corpo humano por negligência, encontrei e provei com razão verdadeira algumas observações úteis e experimentadas para a conservar a saúde humana, [...] uma vez que é melhor preservar a saúde do que lutar com a doença, deve tratar-se da dita saúde (LIBER DE CONSERVANDA SANITATE, Op. I, prólogo, p. 446).

Assim como Pedro Hispano, o físico e mestre Arnaldo de Vilanova era um estudioso do conjunto de saberes pertinentes aos cuidados com o corpo humano<sup>7</sup>. E nessa perspectiva, define a Medicina como “a ciência de conhecer as disposições do corpo humano na medida em que ele pode ser curado e de preservar, tanto quanto possível, a saúde nele encontrada. E, portanto, com o objetivo de restaurar corretamente o que foi perdido [a Medicina] é dividida em teoria e prática<sup>8</sup>” (REGIMEN SANITATIS AD REGEM ARAGONUM, cap. 1, p. 102). Ao definir o objetivo da Medicina, o físico catalão apresenta também a concepção de saúde que se relaciona à manutenção da disposição natural no corpo humano.

Partindo da abordagem do campo médico medieval, nota-se que a saúde corporal estava intrinsecamente ligada, dentre outros elementos, aos

cuidados com a alimentação. Considerada a terceira *coisa não natural*, a comida e a bebida constituem a base da dietética medieval e, assim, têm uma presença constante nos escritos médicos em análise a partir de dois vieses: o principal, como forma de conservação da saúde do corpo humano; e como tratamento de algumas enfermidades.

Assim, os preceitos referentes à alimentação e à bebida são os que ocupam mais espaço nos regimentos de saúde em análise. Além de recomendações sobre os alimentos que fazem bem e mal a cada órgão, da quantidade correta a ser ingerida em cada refeição, e dos alimentos que mais auxiliam na digestão, Pedro Hispano indica, no terceiro opúsculo, uma dieta com pratos mais adequados a cada paciente de acordo com sua compleição e também com as estações do ano. Arnaldo de Vilanova, no *Regimen* para o monarca Jaime II, dedica doze capítulos da obra aos cuidados com a alimentação. Observa-se assim que nos escritos em estudo

A comida e a bebida aparecem juntas para compor o fio norteador dos preceitos médicos nos regimentos, e por isso foram muito estudadas pelos físicos em função de suas propriedades tanto preventivas quanto curativas. Da mesma maneira, figuram em dupla nos pecados capitais, a gula e a *ebrietas*, consideradas como abusos humanos das necessidades corporais do comer e do beber (SANTOS; FAGUNDES, 2022, p.87).

A dietética medieval, destinada à conservação da saúde e à prevenção de enfermidades, envolvia as seis *coisas não naturais*, abarcando todo o entorno e o modo de vida do paciente. Assim, o conceito refere-se ao regime de vida geral (GIL-SOTRÉS, 1996, p.646). Nesta perspectiva, a dieta alimentar, mesmo ocupando a preocupação central nos regimentos de saúde, é apenas um dos elementos da dietética. Nas obras analisadas, os alimentos são apresentados a partir dos benefícios e, também, dos problemas que poderiam causar ao funcionamento do estômago e, consequentemente, à saúde. Prescrevem-se vários tipos de alimentos, especificando-se como deveriam ser utilizados a partir da quantidade e da qualidade (quente, seco, frio ou úmido) dos produtos.

No opúsculo *Preservação da Saúde*, Pedro Hispano, ao prescrever a dieta, apresenta diferentes alimentos, divididos em grupos homogêneos: carnes, peixes, legumes, laticínios, frutas, nozes, vinho e alhos. Como título de cada seção, muitas vezes, coloca o nome de um dos gêneros alimentícios. Por exemplo, ao invés de usar o título “tempero”, o autor usa “alho”. A dieta é prescrita de acordo com cada época do ano, indicando os alimentos e as bebidas mais recomendáveis, devido a suas qualidades que deveriam ser sempre contrárias às da estação dominante.

Arnaldo de Vilanova discute, no capítulo 4 do *Regimen*, preceitos gerais atinentes ao con-

sumo de alimentos e bebidas para, em seguida, descrever os cuidados específicos sobre pão, legumes, frutas, ervas aromáticas, raízes, animais, ovos, leite, peixes, sabores, condimentos e bebidas. Os alimentos são classificados por Arnaldo em dois grupos: os que nascem na terra e os de origem animal. O primeiro é ordenado em cinco tipos: grãos para panificação, como os cereais (trigo, cevada, aveia); os legumes; as frutas; as folhas das hortaliças e das ervas; e as raízes (cebola e alho-poró). Já os do segundo grupo são divididos em dois tipos: os que nadam, como os peixes, e os que caminham, como os quadrúpedes e as aves, classificados em domésticos e selvagens (REGIMEN SANITATIS AD REGEM ARAGONUM, cap. 4; 7-17, p. 437 e 453).

A proposta da dieta alimentar prescrita para o rei, considerando a doença crônica do monarca (hemorroidas), visava indicar produtos que objetivavam alcançar uma boa digestão. Do mesmo modo, o físico catalão listou os alimentos que não deveriam ser consumidos por causarem a constipação responsável pela prisão do ventre e pelas fezes duras, tais como cereais cozidos e carne de animais velhos. Assim, ele aconselha o consumo de animais jovens (galinha, pavão, faisão, coelho, cabrito, leitões, perdiz, codorna e rolas) por possuírem a carne mais macia e de fácil digestão. Quanto ao modo de preparar as carnes, Arnaldo de Vilanova orienta ao rei que sejam consumidas

cozidas e que se evitem os alimentos fritos. E caso fossem assadas, não poderiam ficar secas e endurecidas e deveriam ser acompanhadas por molho.

Em geral, os alimentos, os pratos e os ingredientes recomendados nos dois regimentos em análise, faziam parte da mesa da elite. É com essa perspectiva que Pedro Gil-Sotrés (1995) afirma que “pelo viés da cozinha cuidava-se ao mesmo tempo do corpo humano e do corpo social”. No que diz respeito aos temperos, identifica-se o uso de alho, cebola e alho-poró e de especiarias não somente para obter sabor ao temperar os pratos, mas também, do ponto de vista medicinal, para balancear as qualidades dos alimentos e propiciar o equilíbrio entre os humores. A maioria das especiarias, por ser quente e seca, é indicada no preparo de pratos, sobretudo durante o inverno (frio e úmido) para compensar a frieza dos alimentos. No caso do *Regimento de Saúde para o Rei de Aragão*, o físico catalão não recomenda alimentos picantes, secos e salgados por serem prejudiciais às hemorroidas. Em sua concepção, ingredientes com qualidades quentes e secas ou pratos guarnecidos com algumas especiarias gerariam complicações na doença crônica do monarca Jaime II. Assim, lista alguns ingredientes que o rei não poderia consumir: pimenta, gengibre galanga, noz-moscada, etc.

Assim, na cozinha medieval, predominava

o gosto pelas especiarias: gengibre, açafrão, pimenta-do-reino, nardo-da Índia, coentro, cominho. Trata-se da incorporação de ingredientes comumente utilizados nos pratos árabes como salças, cebolas, amêndoas, canela, açafrão e ervas aromáticas que propiciavam a mistura de sabores, do salgado e do doce. Eram produtos raros e caros. A quantidade e a variedade desses temperos nas receitas nos livros de cozinhas e nos preceitos dietéticos nos regimentos de saúde demonstram que integravam a alimentação da elite (LAURIOUX, 2009; FLANDRIN, 2015; TOMÁS PÉREZ, 2009).

O conceito galênico de calor natural ou inato, mencionado tanto por Pedro Hispano quanto Arnaldo de Vilanova em várias passagens dos regimentos, é considerado essencial para a digestão. Assim, com a ação do calor inato os alimentos ingeridos eram modificados no organismo, transformados em sangue, músculos, ossos, convertendo-se em parte do corpo. Nessa concepção, entendia-se a comida como o combustível imprescindível para o aumento, no corpo humano, do calor natural que era a energia responsável pelo processo de digestão, pela nutrição e pela geração dos humores (GARCIA-BALESTER, 2001). O calor natural se esfriava se não houvesse o consumo de comida com as qualidades adequadas ou se a dieta alimentar adotada não seguisse o que fosse prescrito nos escritos dietéticos. Assim, físicos como Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova sabiam

que os alimentos podiam suprir as carências responsáveis pelo desequilíbrio e pelas doenças no corpo humano. Por isso concedem maior espaço do seu regimento aos preceitos referentes à comida e à bebida.

O uso de alimentos e bebidas inadequados à compleição do indivíduo ou em excesso e sem seguir as determinações referentes às estações do ano, modificaria os humores e conseqüentemente geraria enfermidades, muitas vezes difíceis de recuperar. A esse respeito, Pedro Hispano, no prólogo do Regimento, afirma ser “[...] mais útil prevenir as doenças, do que uma vez contraídas andar a pedir auxílio” (LÍBER DE CONSERVANDA SANITATE, Op. I, Prólogo, p. 446). Assim, os físicos consideravam o corpo humano suscetível de corrupção, podendo alterar a harmonia responsável pela saúde. Portanto, era necessário seguir alguns preceitos para se manter saudável, sobretudo a partir dos cuidados em relação ao que era consumido e bebido.

## A CONCEPÇÃO DE VÍCIO CAPITAL DA GULA

No período em estudo, o pecado é compreendido como um mal. Trata-se de uma atitude definida como contrária à vontade de Deus. Nesse sentido, o homem, ao cometer essa transgressão, desobedece a Deus, impedindo a intervenção da



graça dada ao ser humano. Assim, em relação à definição de pecado e suas influências, no discurso eclesiástico medieval, o homem é considerado como pertencente a uma comunidade de pecadores. Essa afirmação é justificada considerando-se o fato de ele já nascer contaminado tanto pelo Pecado Original, transmitido por Adão e Eva, quanto pelo pecado no qual foi gerado: a concupiscência carnal. A esse respeito, Casagrande e Vecchio (2002) afirmam que a concepção predominante no período era que, por sua natureza, o homem carrega em si a hereditariedade do pecado.

Os homens e as mulheres da Idade Média aparecem dominados pelo pecado. A concepção do tempo, a organização do espaço, a antropologia, a noção de saber, a ideia de trabalho, as ligações com Deus, a construção das relações sociais, a instituição de práticas rituais, toda a vida e visão de mundo do homem medieval gira em torno da presença do pecado. [...] O pecado cometido por Adão e Eva no Paraíso terrestre desempenha papel fundamental na concepção medieval, e de forma mais geral cristã, do pecado. [...] Esse pecado é original não apenas porque está na origem da história da humanidade, mas especialmente porque está na origem da vida de cada homem, que nasce pecador antes mesmo de haver cometido algum pecado (CASAGRANDE; VECCHIO, 2002, p. 337).

Nesse contexto, algumas práticas rituais, tais como, o batismo, o jejum, a confissão, a oração, eram recomendadas visando a limitação do poder e a extensão dos pecados. A guisa de exemplo, com o batismo, restarão do Pecado Original somente a culpa e as aflições. Assim, o homem passa a se responsabilizar somente pelos seus atos, cabendo-lhe a possibilidade de alcançar a salvação se evitar o pecado.

No Medievo, identificam-se, em escritos de teólogos como São Tomás de Aquino, discussões, explicações e classificações acerca dos pecados e vícios capitais. A delimitação dos pecados capitais, um dos esquemas mais utilizados, foi aperfeiçoada por João Cassiano (360-435), que analisou as experiências dos primeiros monges que buscavam viver uma ascensão espiritual na solidão dos desertos. No século VI, esse esquema foi readaptado pelo papa Gregório Magno (540-604) que os classificava em oito pecados principais organizados como um exército comandado pelo orgulho, seguido pelos outros setes vícios: vaidade, inveja, cólera, preguiça, avareza, gula e luxúria. Ambos estudaram a alma humana e encontraram na doutrina dos pecados capitais uma solução para que a sociedade entendesse os pecados e suas consequências. No século XIII, essa lista foi repensada e estudada de uma forma mais profunda por Tomás de Aquino (1225-1274) que contribuiu em seus escritos para um melhor entendimento

desse mal (LAUAND, 2004).

São Tomás de Aquino defendia a necessidade de se analisar a experiência pessoal em que os vícios ocorrem, ou seja, reconhecê-los como se apresentam na realidade concreta. Na *Summa Teológica*, ele afirma que o surgimento do pecado está ligado à prática desordenada em busca pela satisfação em torno de um bem/objeto de desejo, ou seja, um prazer momentâneo: “Os pecados como foi dito, são especificados pelos objetos. Ora, todo pecado consiste no apetite de um bem perecível que se deseja de maneira desordenada e em cuja posse alguém se deleita, consequentemente, de maneira desordenada” (SUMMA TEOLÓGICA I-II, q.72, a.2). Partindo dessa premissa, há, para o Aquinate, dois tipos de prazer:

Um, da alma que se consuma na só apreensão de alguma coisa obtida segundo o desejo [...] O outro prazer é corporal, ou natural, que consuma no tato corporal, e que se pode chamar de prazer carnal. Assim, os pecados que se consumam no prazer espiritual chamam-se pecados espirituais; os que se consumam no prazer carnal, são chamados de pecado carnis, por exemplo, a gula que encontra o seu bem estar no prazer dos alimentos. [...] (SUMMA TEOLÓGICA I-II, q.72, a.2).

Do mesmo modo, em sua concepção, considerando a existência desses dois tipos de prazer, um da alma e outro do corpo, estabelece uma articulação dessa noção com a definição dos pecados como espirituais e carnis e as relações entre os dois:

Aqueles pecados onde há a satisfação pas-

sageira ou até mesmo uma ação que provoque uma atitude sem crescimento espiritual, podem ser considerados como pecado carnal, ou seja, aquele pecado proveniente de atitudes onde satisfazer momentaneamente o corpo é o objetivo. Já os pecados espirituais, são provenientes da Razão, onde há a desobediência, é quando o homem peca contra Deus deixando de fazer o bem e agir com ciência do que o cerca. Há uma relação entre o pecado carnal e o espiritual, pois o pecado carnal, antes de ser cometido, tem seu “início” na Razão, no pensamento, pois o homem, antes de ter um hábito pecaminoso, decide fazer aquilo em que se deseja, com isso, pode atingir juntamente o pecado espiritual, deixando de seguir instruções em que a própria natureza humana apresenta através da Razão. A gula está ‘atingindo’ tanto o pecado espiritual, através da razão, quanto o carnal, por se tratar de uma alimentação desordenada sem ter a ciência do que pode acontecer com a prática de algum vício (SUMMA TEOLÓGICA I-II, q.72, a.2).

Ainda em relação ao conceito de pecado, São Tomás de Aquino, em suas obras *Summa Teológica* e *De Malo*, conceitua os sete Vícios Capitais e suas ramificações, pois estes são considerados pecados que exercem a função de líderes (cabeças)

e dão origem a outros pecados. No seu esquema, o teólogo prevê sete pecados a saber: vaidade, avareza, inveja, ira, luxúria, gula e acídia. Esses sete vícios são considerados capitais porque, assim como a cabeça comanda os outros membros do corpo, eles também exercem a função de líderes, chefes que não apenas comandam, mas geram outros vícios, ou seja, deles surgem os “maus hábitos”, as “filhas”, o “exército” a eles subordinados. Em sua obra *De Malo*, afirma que os vícios capitais são assim denominados com base na palavra *caput*: cabeça, líder, chefe: “Quando falamos de vício capital, tenha-se em conta que ‘capital’ deriva de ‘cabeça’ [...]” (DE MALO, q.8, a.1). Com base nessas premissas, o Aquinate afirma que:

por vezes, fala-se em vício capital no sentido de cabeça, parte do corpo, como quando se diz que o pecado capital é punido espiritualmente com a pena capital. Mas tratamos aqui de vícios capitais na concepção de cabeça-princípio, e é nesse sentido que Gregório os chama de vícios principais. Tenha-se em conta que um pecado pode derivar de outro de quatro modos [...]. Pelo quarto modo, um pecado causa outro quanto à finalidade, isto é, na medida em que um homem, para obter o fim de um pecado, comete outro. E assim, a avareza causa a fraude, porque a fraude é cometida com o fim de ganhar dinheiro: neste caso um pecado é causado em ato e formalmente por outro pecado. E é este o

caso de proveniência que se dá nos vícios capitais e que se expressa no terceiro significado de “cabeça”: é evidente que o chefe dirige seus subordinados a um fim como um capitão conduz um exército a uma finalidade. [...] Daí que Gregório afirme que os vícios capitais são como capitães e os vícios que deles provêm são como exércitos (DE MALO, q.8, a.1).

Assim, a doutrina dos vícios capitais, nascida a partir da necessidade de organizar o comportamento no interior da vida eclesiástica, foi uma forma de ordenar os pecados em torno dos quais gravitam outras transgressões deles decorrentes. Da mesma forma que se teciam reflexões referentes ao pecado, passou-se também a enumerar, classificar e caracterizá-los para que pudessem ser reconhecidos no cotidiano, tornando-se, assim, uma forma de ensinar a sociedade e classificar o que deveria fazer ou não.

Nesse sentido, os vícios são denominados de capitais pela relação com a cabeça que possui a concepção de “[...] chefe ou governante do povo, pois os outros membros do corpo são, de certo modo, governados pela cabeça [...]” (DE MALO, q.8, a.1). Partindo dessa premissa, compreende-se que um ato, quando originado na “cabeça”, carrega também a consciência de tal ação, pois é na mente que se desenvolvem as vontades da carne. É, portanto, uma ação iniciada na mente. Con-

sequentemente, a prática do pecado e a satisfação que ela produz fazem com que tal ação se torne um vício e/ou um hábito. “Assim, chamam-se vícios capitais os que apontam para certos fins principalmente desejáveis por si e que, desse modo, orientam para esses fins a outros vícios” (DE MALO, q.8, a.1).

Ainda em relação à concepção de pecado no Medievo, nota-se que o pecado era entendido como um mal ato que contraria a natureza e que transgride a alma humana. Assim, sua prática surge quando há a escolha do ser humano em cometer o vício. Diferentemente, por vício, compreende-se um ato que também compromete a alma e a natureza, mas a sua prática continuada gera outros vícios, tornando-se, um hábito e possibilitando o surgimento de outros pecados. Nesse sentido, compreende-se que um vício, ao se tornar um hábito e conseqüentemente gerar outros vícios, pode interferir nas condutas de uma pessoa que, ao ser influenciada pelo mal, deixa de agir de acordo com o ideal do cristão. Dessa forma, neste artigo, abordaremos o vício capital da gula.

Assim, a partir da análise do discurso religioso, é possível notar que o pecado capital da gula é concebido como a falta da moderação no comer e no beber. Além disso, observa-se que é cometido quando se deseja e busca prazer nos alimentos em excesso, o que é geralmente acompanhado pelo exagero na bebida (*ebrietas*). Por isso, na con-

cepção de Tomás de Aquino, a gula refere-se às paixões e diz respeito aos desejos e prazeres do comer e beber. Em sua reflexão, faz referência a Gregório Magno, que apresenta as cinco facetas da gula, ou seja, os cinco modos de ela provocar tentação às pessoas, levando-as a: “antecipar a hora devida de comer, a exigir alimentos caros, a reclamar requinte no preparo da comida, a comer mais do que o razoável e a desejar os manjares com ímpeto de um desejo desmedido” (DE MALO, q.14, a.3). Esses modos de a gula levar à tentação são resumidos por Tomás de Aquino em inoportunos, luxuosos, requintados, demasiados e ardentes. Em relação a essa questão, assinala ainda que

Entre todas as paixões, a coisa mais difícil de ordenar é o prazer segundo a razão e principalmente os prazeres naturais que são “companheiros de nossa vida”. É precisamente o caso dos prazeres do comer e do beber, sem os quais não é possível a vida humana, e é por isso que é em relação a esses prazeres que frequentemente se transgride a regra da razão. Essa transgressão é o pecado da gula, daí que se diga que a ‘gula é a falta da moderação no comer e beber’ (DE MALO, q.14, a.1)

Nesse contexto, na concepção de São Tomás de Aquino, o vício capital está ligado ao

desejo que surge quando se busca um bem (da alma, do corpo e das coisas exteriores) em resposta ou como uma forma de afastar-se de um mal oposto a esse bem. Por exemplo, o guloso é aquele que procura os prazeres da comida e da bebida como forma de evitar a tristeza causada pela falta desses alimentos.

A alimentação é considerada um ato natural, ou seja, algo necessário/essencial para a permanência humana. Contudo, quando não se adota a moderação, transgride-se a razão, pois não há a consciência de comer e beber de forma comedida. Consequentemente, ocorre a prática do pecado por não seguir a razão (DE MALO, q.14, a.1).

É interessante observar que, para São Tomás de Aquino, o vício da gula é cometido não somente no ato de comer em excesso, mas desde o momento em que predomina a vontade deliberada de negar a razão. “Mas o pecado da gula não consiste nos atos exteriores do próprio comer, a não ser por consequência, enquanto procede do desejo desordenado de alimento” (DE MALO, q.14, a.1). Assim, nota-se que o comer ou beber em excesso foi um ato da vontade praticado pela pessoa que optou por cometê-lo sem seguir a razão. Apesar de ter ciência de ser algo errado e que geraria consequências tanto naturais como espirituais, insistiu em continuar com a prática do ato pensando somente na satisfação momentânea ou no prazer

proporcionado por esse pecado (DE MALO, q.14, a.4)

Como dissemos, vício capital é aquele do qual – a título de causa final – se originam outros vícios, enquanto o objeto do vício capital é desejável intensa e imediatamente e, principalmente, enquanto tem uma certa semelhança com a felicidade, que todos naturalmente desejam. Ora, uma das condições necessárias para que haja felicidade é o prazer. Portanto, o pecado da gula, que diz respeito a um dos máximos prazeres, o de comer e beber, é um vício capital (DE MALO, q.14, a.4).

Assim, a busca pelo prazer para além do ato de comer e beber em si pode gerar outros pecados, pois a felicidade sentida pelo ato de comer em excesso não é um prazer moderado ou natural. Consequentemente, a gula enquanto vício capital, em que não se segue a razão, pode gerar outros males, ou seja, carrega junto com ela outros vícios: “Há certos vícios, as filhas da gula, que nascem da gula e podem seguir a um prazer desregulado no comer e no beber” (DE MALO, q.14, a.4). Para São Tomás de Aquino, do vício da gula nascem cinco filhas: 1) a imundice por parte do corpo; 2) o embotamento da inteligência, que acontece quando a razão deixa de governar; 3) a alegria néscia, momento de desordens nos atos da vontade decorrentes do desgoverno da razão; 4) a loquacidade

desvairada, desordem no falar; 5) a expansividade debochada, desordem no agir. É devido a essa desordem no pensar, no agir e no falar, que esse pecado é condenado pela Igreja.

[...] é considerada filha da gula a impureza da **imundície**, cuja poluição facilmente se segue aos excessos no comer [...] quando se perturbam as potências inferiores corporais pelo consumo desordenado de alimentos também a razão fica obstruída e, assim, o **embotamento da inteligência** é considerado filho da gula. Em segundo lugar, há a desordem nos atos de vontade, que ficam como que à deriva pelo adormecimento de seu piloto, a razão. E assim surge a **alegria néscia**. Em terceiro lugar, uma desordem no falar, a **loquacidade desvairada**: como a razão não pondera, o homem se dispersa em falatórios supérfluos. Em quarto lugar, uma desordem no agir: uma certa **expansividade debochada** nos gestos exteriores, também decorrente da falta de razão, a quem compete a compostura dos membros exteriores (DE MAULO, q.14, a. 4, grifos nossos).

Entende-se, assim, que a desordenação na alimentação gera outros vícios que comprometem e corrompem o corpo e a mente (alma). No caso da gula, em que predomina a falta da razão, ocorre a transformação do ato de comer e beber, algo natural e necessário para o ser humano, em um

ato desregrado.

A esse respeito, nota-se que do mesmo modo que no seio da Igreja criavam-se doutrinas combatendo o pecado capital da gula, nas obras médicas medievais, os físicos prodigalizavam vários conselhos de balanceamento alimentar, exaltando a importância de evitar o exagero na comida e na bebida. Dessa forma, é relevante compreender como essa questão é abordada nos escritos dos físicos Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova.

## A CONDENAÇÃO DA GULA NO DISCURSO MÉDICO

Considerando o *corpus* documental médico analisado, a palavra “gula”, aparece somente no *Líber de Conservanda Sanitate*, composto pelo físico português Pedro Hispano. Nesse caso, deve-se levar em consideração o fato de que, paralelamente ao ofício na área da medicina, o físico português também seguiu carreira no campo eclesiástico, ocupando, inclusive, o cargo de Sumo Pontífice. Assim, nota-se que a ótica higiênica não é o único aspecto que justifica a condenação da gula. Há também o olhar de um teólogo. Nesse sentido, na elaboração de suas obras, podemos encontrar elementos que refletem essa sua formação teológica. Além do pecado da gula, há uma outra passagem do regimento que nos fornece elementos dessa influência religiosa. Ao descrever as coisas que

fazem bem e mal aos órgãos do corpo humano, Pedro Hispano afirma que “Depois de se ter considerado em geral a saúde do corpo, deve passar se Deus o conceder, para a saúde dos órgãos...” (LÍBER DE CONSERVANDA SANITATE, Op. 2, Cap.1, p. 454).

No entanto, mesmo não utilizando essa expressão, no *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum* do físico catalão, assim como em outros escritos médicos do período, o fio norteador dos preceitos médicos é a conservação da saúde, sobretudo a partir da moderação na alimentação e bebidas.

No *Líber de Conservanda Sanitate*, os preceitos relacionados ao estômago ocupam maior espaço no *Regimen*, por estar intimamente ligado à alimentação. Este órgão é definido como

o pai de família, que quando passa mal, todos os órgãos se sentem pior, e inversamente. [...]. Ao estômago faz bem tudo o que for mediamente adstringente, sem substâncias azedas e amargas. [...] e tudo o que for de fácil digestão. Coisas que amolecem o estômago: carne de vitela, de vaca, de lebre, de veado, caldo de carne, pão ázimo mergulhado no vinagre. Não negar alimento ao estômago com fome (LÍBER DE CONSERVANDA SANITATE, op. 2, Cap.12, p. 464).

No terceiro opúsculo denominado

Preservação da Saúde, especificamente no capítulo intitulado “Como se deve comer”, do *Líber de Conservanda Sanitate*, o físico Pedro Hispano apresenta um dos principais preceitos referentes à alimentação presentes no discurso médico medieval: a moderação no comer e beber. Como fundamentação de sua recomendação reporta à máxima de Galeno acerca da gula:

Deve comer-se uma só vez, em todas as estações, porquanto morrem muitíssimos de excesso de saturação e poucos de inanição. Por isso diz Galeno: a gula é uma das causas da morte. Pois matou mais gente do que a espada e o cutelo. Por isso os modernos são filhos da gula (LÍBER DE CONSERVANDA SANITATE, Op. 3, Cap.15, p. 482).

No outro escrito dietético em análise, mesmo não utilizando o termo “gula”, prevalece a condenação do excesso de comida e bebida. Nota-se que, na dieta alimentar prescrita pelos físicos a seus pacientes, era ressaltada a moderação nos alimentos consumidos como uma das principais medidas a ser seguida para se conservar a saúde. Ao discutir, no capítulo 4 do regimento, as considerações sobre a alimentação, Arnaldo de Vilanova ressalta que só pode se alimentar quando a natureza desejar para assim não prejudicar o estômago. A esse respeito, afirma que

[...] o apetite por comida, se chama fome e

nada mais é que o arauto da natureza para indicar a necessidade de alimento. O fato é que o corpo são tem falta da comida quando claramente tem fome [...] é por isso que a comida que é tomada sem apetite de natureza é como pesado fardo levado ao estômago [...]. Por esta razão mais se deterioram aqueles que são voltados para a comida, pois não recusam a mesma ou não tentam ou fracamente transformam para sua substância (REGIMEN SANITATIS AD REGEM ARAGONUM, cap. 4, p.430).

Assim, por exemplo, visando manter o bom funcionamento do estômago, era recomendado consumir somente o necessário e não mais “do que aquilo que pode ser digerido” (LÍBER DE CONSERVANDA SANITATE, Op. 2, prólogo, p.474), pois, na concepção de Pedro Hispano, o excesso de comida e bebida poderia prejudicar o bom funcionamento do estômago. Partindo dessa premissa e tendo como respaldo os ensinamentos de Galeno, o físico português reforça a importância de evitar o excesso de ingestão de alimentos e bebidas:

Quem quiser manter sempre a saúde do estômago tenha cuidado em que receba a alimentação adequada, e não dê mais a si mesmo do que aquilo que pode digerir. E isto deve entender-se também acerca da bebida. Diz Galeno: alguns comem pra viver, como pessoas que vivem em sobriedade, mas alguns vivem para comer, como

peessoas que vivem na gula. Por conseguinte, o intuito desses é comer e não viver (LÍBER DE CONSERVANDA SANITATE, Op. 2, prólogo, p. 430).

Um preceito defendido por Arnaldo de Vilanova diz respeito à quantidade de alimentos e, nesse sentido, ele reforça o princípio da moderação, ao recomendar o cuidado com a quantidade de alimentos, pois a variedade de iguarias em uma mesa configurava o principal motivo que levava as pessoas a comerem em excesso e impedia uma velhice longa e tranquila: “[...] Deve ser evitada a variedade de iguarias em uma mesa, e especialmente se forem apetecíveis [...] porque os temperos dos sabores o provocam para comer mais do que o estômago possa digerir” (REGIMEN SANITATIS AD REGEM ARAGONUM, cap. 4, p. 431). Nesse sentido, os físicos recomendam adequar a dieta alimentar dos seus pacientes considerando três preceitos: observar o horário das refeições, controlar a quantidade dos alimentos priorizando a moderação e a verificar a qualidade (quente, seca, fria e úmida) do que é consumido.

Para a Igreja Católica, o “remédio” contra a gula é o jejum. No entanto é importante lembrar que “a prática ritual do jejum não constituía uma necessidade higiênica, mas uma prática religiosa, destinada a denunciar o culto excessivo ao estômago” (ROUCHE, 1990, p.467). No âmbito religioso, ao contrário das obras higiênicas como os



regimentos de saúde, essa penitência não tinha como preocupação o cuidado com a saúde do corpo humano. O jejum era uma forma de as pessoas evitarem procurar o prazer na comida e na bebida em excesso porque assim, a razão e a vontade governariam de acordo com os preceitos determinados por Deus. Nessa perspectiva, segundo Tomás Pérez (2009), a Igreja organizou um calendário litúrgico rigoroso em que os dias foram divididos em gordos e magros. Em relação aos dias magros, prevalecia a moderação nas quantidades dos alimentos e na frequência das refeições e do mesmo modo, alimentos como a carne eram proibidos.

De acordo com os preceitos contidos nos regimentos analisados neste artigo, os cuidados que deviam ser tomados com a alimentação eram feitos de acordo com a compleição dos pacientes e em função das estações do ano e das qualidades inerentes aos alimentos. O preceito principal é moderação no comer e beber visando uma prática dietética voltada para a manutenção da saúde corporal e evitando, assim, o surgimento de enfermidades.

Preservar a saúde, na concepção de Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova, pressupõe a adoção, por parte do paciente, de cuidados com as seis *coisas não naturais*. E, dentre essas concepções de dietéticas galênicas, o principal caminho para conservar a saúde do corpo humano é cuidar da alimentação e conseqüentemente man-

ter a saúde estomacal. Assim, visando manter a saúde do estômago e conseqüentemente a de todo o corpo, recomendam comer, quando houver apetite, sobretudo coisas mais fáceis de digerir e que amolecem o estômago. Dentre as coisas que fazem mal, destacam-se: comida e bebida em excesso, mastigar imperfeitamente os alimentos, tudo o que for de difícil digestão e nozes, avelãs, queijo seco, frutos frescos como pêssegos, amoras, maçãs doces que facilmente se estragam.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

À guisa de conclusão, foi possível perceber, a partir das obras analisadas, que os discursos religiosos e médicos coincidem na condenação do vício capital da gula. No âmbito religioso, este é definido pelos teólogos da Igreja Católica, como sendo um pecado que é cometido pela busca de prazer encontrado no culto excessivo da comida e da bebida (*ebrietas*). Seguindo os ensinamentos de São Tomás de Aquino, compreende-se que este pecado pode ser entendido como uma doença que impede o governo da razão sendo responsável pela desorganização no pensar, no agir e no falar. Por outro lado, no discurso médico, representado nos escritos dos físicos Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova, a gula é explicada a partir dos seus efeitos prejudiciais ao funcionamento natural do corpo humano. Partindo dessa premissa, defendi-

am a moderação porque consideravam o excesso tanto na comida quanto na bebida como responsável pelo desequilíbrio humoral e consequentemente pelo aparecimento de doenças.

É interessante ressaltar que nos escritos dietéticos medievais as explicações para as causas das doenças têm um caráter científico. A enfermidade aparecerá quando as pessoas não obedecem aos conselhos indicados pelos físicos visando à preservação da saúde. Ao abordar os abusos cometidos com a alimentação e a bebida desregrada, somos lembrados do caráter moralizador das obras medievais. Neste caso, nos regimentos analisados, ao condenar o excesso de comida e bebidas, ou seja, o vício capital da gula, o intuito dos físicos é moralizar a conduta alimentar das pessoas para, assim, evitar o aparecimento de doenças geradas pelo consumo excessivo de bebidas e comidas.

Nesse sentido, conclui-se que há uma articulação entre os dois discursos com a ênfase na condenação da gula e na defesa de uma “moralização” do estômago. No discurso eclesiástico, esse vício é trabalhado como algo nocivo à “saúde” da alma que deveria ser curado por intermédio da penitência: a prática de jejuns. Ao mesmo tempo, a medicina o via como algo nocivo à saúde do corpo humano que seria curado por intermédio dos cuidados com a alimentação e, principalmente, com a moderação e também o jejum

no qual seriam evitados determinados alimentos de acordo com os temperamentos do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

ARNALDO DE VILANOVA. *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*. In: GARCIA-BALLESTER, Luís e McVAUGH, Michael R. (Orgs.). **Arnaldi de Villanova Opera Medica Omnia**. Barcelona: Universidad de Barcelona, 1996, p. 423 – 470.

ARNALDO DE VILANOVA. *Speculum Medicine*. In: McVAUGH, Michael R. (Org.). **Arnaldi de Villanova Opera Medica Omnia**. Barcelona: Universidad de Barcelona, 2018, p. 101-353.

CASAGRANDE, Carla e VECCHIO, Silvana. Pecado. In: LE GOFF, J e SCHMITT, Jean-Claude (Orgs.). **Dicionário Temático do Ocidente Medieval**. Bauru, SP: EDUSC, p. 337 - 350.

FLANDRIN, Jean-Louis. *Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI*. In: FLANDRIN, Jean-Louis, MONTANARI, M. (Orgs.). **História da Alimentação**. São Paulo: Estação da Liberdade, 2015, p. 478-495.

GARCIA-BALESTER, Luis. **La búsqueda de la salud: sanadores y enfermos en la España medieval**. Barcelona: Ediciones Península, 2001.

- GIL-SOTRES, Pedro. Los regimina sanitatis. In: GARCIA-BALLESTER, Luís e McVAUGH, Michael R. (Orgs.). **Arnaldi de Villanova Opera Medica Omnia: Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum**. Barcelona: Universidad de Barcelona, 1996, p. 471 – 568.
- GIL-SOTRÉS, Pedro. Les regimes de santé. In: GRMEK, Mirko D. (Org.). **Histoire de la pensée médicale en Occident: Antiquité et Moyen Age**. Paris: Seuil, 1995, p. 257 – 281.
- LAUAND, Jean (Org.). Introdução. In: **Tomás de Aquino: Sobre o ensino (De magistro) e Os sete pecados capitais**. São Paulo: Martins Fontes, 2004, p. 65-73.
- LAURIOUX, Bruno. Identidades nacionais, peculiaridades regionais e Koiné europeia na culinária medieval. In: MONTANARI, Massimo (Org.). **O mundo na cozinha: história, identidade, trocas**. São Paulo: Estação Liberdade: SENAC, 2009, p. 67-98.
- LE GOFF, Jacques Le Goff; TRUONG, Nicolas. **Uma história do corpo na Idade Média**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.
- LE GOFF, Jacques. **Os intelectuais na Idade Média**. Rio de Janeiro: José Olympio, 2003.
- MONTANARI, Massimo. **História da mesa**. São Paulo: Estação da Liberdade, 2016.
- PEDRO HISPANO. *Líber de Conservanda Sanitate*. In: PEREIRA, M. R. Rocha (Org.). **Obras médicas de Pedro Hispano**. Coimbra: Por ordem da Universidade, 1973, p.427-500.
- PORTER, Roy. História do corpo. In: BURKE, Peter (Org.). **A escrita da história: novas perspectivas**. São Paulo: UNESP, 2011, p. 297-333.
- ROUCHE, Michel. A Alta Idade Média. In: VEYNE, Paul (Org.). **História da Vida Privada: Do império Romano ao ano mil**. São Paulo: Companhia das Letras, 1990, p. 399-530.
- SANTOS, Dulce Oliveira Amarante; FAGUNDES, Maria Dailza da Conceição. As relações entre a alimentação monástica e a saúde dos religiosos (Portal, Séculos XIII-XV). In: FRANÇA, Susani S. L. et al (Orgs.). **Viver e cconviver nas duas margens do Atlântico (séculos XIII-XIX)**. São Carlos: EdUFSCar, 2022, p.85-100.
- SÃO TOMÁS DE AQUINO. *De Malo*. In: LAUAND, Jean (Org.). **Tomás de Aquino: Sobre o ensino (De magistro) e Os sete pecados capitais**. São Paulo: Martins Fontes, 2004, p. 75-109.

SÃO TOMÁS DE AQUINO. **Suma Teológica**. Vol. 4. São Paulo: Loyola, 2004.

TOMÁS PÉREZ, M. Santo. El uso terapéutico de la alimentación en la Baja Edad Media. In: BOLUMBURU, B. Arízaga e SOLÓRZANO TELECHEA, J. A. (Orgs.). **Alimentar la ciudad en la Edad Media**. Logroño: Instituto de Estudios Riojanos, 2009, p. 459-490.

VERGER, Jacques. **Homens de Saber na Idade Média**. Bauru, SP: EDUSC, 1999.

## NOTAS

<sup>1</sup>Pedro Hispano, natural de Lisboa, esteve na corte do rei Frederico II, da Sicília, imperador do Sacro Império Germânico e rei de Jerusalém, e foi mestre na Escola de Medicina na Universidade de Siena (1245 – 1250), na Itália. Paralelamente ao seu papel como médico, Pedro Hispano exerceu funções eclesiásticas como bispo de Braga e cardeal de Túsculo (1273). O seu percurso religioso concluiu-se na sua ascensão ao solo pontifício em 1276 quando foi coroado em 20 de setembro, na catedral de São Lourenço de Viterbo (Itália), adotando o nome de João XXI. Seu pontificado durou somente oito meses: de setembro de 1276 a 20 de maio de 1277.

<sup>2</sup>O físico catalão Arnaldo de Vilanova (1240 – 1311) nasceu em Valência e faleceu em Gênova em 6 de setembro de 1311. A formação em Medicina na Universidade de Montpellier possibilitou a atuação junto aos reis e papas principalmente no

campo da saúde e também prestando-lhes serviços diplomáticos. Entre os anos de 1281 e 1311, por exemplo, manteve relação pessoal e profissional com a dinastia da Coroa de Aragão (Casa de Barcelona), atendendo ao rei Pedro III, o Grande, e aos seus filhos: Alfonso III, o Liberal, Jaime II, o Justo, e Frederico III, o Simples. Além da atuação enquanto físico, Arnaldo de Vilanova foi mestre na Faculdade de Medicina em Montpellier e enriqueceu a ciência médica de sua época com escritos em vários campos do saber.

<sup>3</sup>São Tomás de Aquino nasceu, em 1225, no castelo familiar de Roccasecca, em Aquino (Reino de Nápoles). Filho de nobres, iniciou os estudos como oblato na abadia de Monte Cassino por volta de 1231. Entre 1239 e 1241, estudou Artes Liberais na Universidade de Nápoles. Em 1244, ingressou na ordem dominicana. Exerceu o ofício de Mestre na Faculdade de Teologia em Paris (1252-1259; 1269-1272). Faleceu em 1274 durante o deslocamento para participar do Concílio de Lyon.

<sup>4</sup>No primeiro capítulo intitulado “Início”, há várias recomendações sobre os cuidados que deveriam ser seguidos ao longo do dia envolvendo desde a limpeza do corpo, os exercícios matinais, os banhos e as maneiras de dormir até como proceder em relação à alimentação, considerando sempre o cuidado com as qualidades inerentes aos alimentos.

<sup>5</sup>Esse termo refere-se às enfermidades, que, no galenismo medieval, são definidas como essencialmente contrárias à saúde, porquanto alteram a própria natureza.

<sup>6</sup>Por *Coisas não naturais* compreende os elementos externos ao corpo humano, ou seja, que permanecem em torno do homem, portanto, não fazem parte de sua natureza interna: o ar e o meio ambiente; os alimentos e as bebidas; o exercício e o repouso; a retenção e a expulsão; o sono e a vigília e as paixões da alma.

<sup>7</sup>No estudo sobre o corpo, os físicos abordavam aspectos ligados ao seu funcionamento e também fatores que poderiam ser prejudiciais: respiração, digestão, reprodução, sono, saúde, doenças, morte etc.

<sup>8</sup>A parte teórica da medicina, direcionada à compreensão do próprio estado de saúde e dos fatores que poderiam gerar o desequilíbrio corporal causando enfermidades, compreendia o estudo da anatomia, da fisiologia e da patologia. Em relação à parte prática, dedicada aos cuidados que devem ser tomados para se manter saudável, e também aos corpos doentes, para restabelecer a saúde, era dividida em dietética ou higiene (a arte de conservar a saúde) e em terapêutica que orienta o tratamento da doença (farmacêutica e cirúrgica).