

**A CONSERVAÇÃO DA VIDA: A ALIMENTAÇÃO COMO MANUTENÇÃO DA
SAÚDE PELO ÂNCORA MEDICINAL (1731)**

Mariana Costa Amorim¹

RESUMO: Considerado o primeiro tratado sobre nutrição escrito em língua portuguesa, o livro *Âncora Medicinal – para conservar a vida com saúde* (1731) de Francisco da Fonseca Henriquez (1689-1731) possui aspectos importantes dos conhecimentos médicos alimentares do século XVIII português. Baseando-se no hipocratismo-galênico, Henriquez, em sua obra, cataloga os alimentos e suas propriedades, analisa o ar ambiente e a quantidade dos alimentos que se deve ingerir para a melhor conservação da saúde do indivíduo em um período histórico que, caso o paciente não morria por motivo da doença, poderia este morrer do tratamento. Assim, a conservação da saúde que se tinha seria algo imprescindível. O manual de manutenção da saúde, nesse caso, está vinculado à saúde real do rei Dom João V, no qual Henriques era o médico. Entendemos assim a importância dada à manutenção da saúde do representante do Estado português, para que se prolongassem os dias de reinado do representante do divino no reino. Assim sendo, percebemos um discurso moralizante em conjunto do texto voltado à ciência médica, marca da mentalidade acadêmica cristã portuguesa. Ao se pensar em alimentação real, entendemos que a abundância de alimentos em variedade era apropriada para a mesa real, pelo simbolismo de distinção social em que o rei demonstrava também seus domínios e condições monetárias, vinculando-o à grande poder. Os excessos que estavam no dia a dia da corte portuguesa eram preocupantes, já que o discurso moralizante do pecado é vinculado aos excessos e vícios, que incluem a alimentação. Se não é balanceada, além de desvirtuar, faria muito mal a saúde do corpo.

Palavras-chave: História da Medicina; Alimentação; Modernidade Ibérica; Âncora Medicinal.

A relação entre alimentação e a saúde se estende ao longo das épocas. Na história ocidental, por muito tempo, a medicina foi o único campo a tratar sobre a alimentação, vinculando a culinária à dietética durante muitos séculos. Desta forma, os médicos catalogavam os

¹ Mestranda em História pela Universidade Federal do Espírito Santo e bolsista pelo Fundo de Amparo à Pesquisa e Inovação do Espírito Santo (FAPES).

alimentos, analisavam seu valor nutricional e recomendavam dietas alimentares para a manutenção da saúde dos pacientes. A medicina hipocrática-galênica, a qual foi a base do desenvolvimento da medicina no Ocidente, tem a alimentação moderada como um dos princípios da *dieta*, um modo de vida que seria avaliada a partir das seis coisas não naturais: atividade social, alimentação, exercício, entorno geográfico e climático, sexo e idade. Os médicos deveriam, desta forma, possuir amplo conhecimento dos alimentos e bebidas, receitando-as para manter ou restaurar a saúde:

A utilização de alimentos com o intuito de reduzir o risco de doenças é conhecida há milhares de anos. Os benefícios dos alimentos funcionais são decorrentes de vários efeitos metabólicos e fisiológicos que contribuem para um melhor desempenho do organismo do indivíduo que os ingere (CARVALHO, 2013, p.1).

A teoria hipocrática afirmava que desequilíbrio dos humores existentes no corpo humano (bile negra, bile amarela, sangue e fleuma), de acordo com a teoria humoral hipocrática-galênica, resultava nas enfermidades: “os alimentos adequados compensariam os humores insuficientes ou corrompidos nas partes doentes do paciente” (BRAGA, 2014, p. 132).

A cocção era tida como a primeira fase da digestão, pois com ela os alimentos ficavam mais fáceis tanto de mastigar, quanto para a digestão estomacal. O uso do fogo também remete à civilidade, pois cozinhar altera o estado natural dos produtos alimentícios e os adapta às necessidades dos seres humanos:

A ciência dietética tem um papel fundamental na formação da cultura alimentar e gastronômica da Antiguidade. Em razão de uma evolução cuja origem remonta provavelmente à descoberta da possibilidade de cozer os alimentos com o fogo, a cozinha antiga vive em estreita simbiose com o pensamento médico e com a reflexão dietética, lançando assim as bases de uma cultura complexa que caracterizará o pensamento ocidental até o triunfo da química na Idade Moderna (MONTANARI, 2015, p. 116)

Na Idade Média e na Modernidade a teoria dos humores continuou a prevalecer, fundamentando os estudos médicos em ambos os períodos. Entretanto, mesclou-se ao pensamento cristão, ao qual pregava que o estudo do corpo era para se entender as coisas de

Deus, não profana-las. Assim, a medicina cuidava da saúde do corpo, a religião cuidava da saúde da alma e ambas estavam unidas.

A prática da medicina era voltada para os que já padeciam das doenças, cabendo ao indivíduo ser “médico de si” no dia a dia, cuidando de sua alimentação para que tanto o equilíbrio humoral quanto o equilíbrio das “paixões da alma” não fossem alterados: “por isso cuidar de si mesmo, nesse contexto, já é quase sinônimo de praticar uma dietética em relação à alma, utilizando instrumentalmente o corpo” (PUGLIESE, 2015, p.75). Essas paixões, acreditava-se, eram comuns a todos os homens e, se não fossem controladas, resultariam em vícios e pecados, como a gula. Por essa razão a moderação continuou fortemente como determinante para se ter corpo e alma saudáveis.

A obra destacada reflete os ensinamentos perpassados nas faculdades de medicina lusitanas, as quais eram comandadas pelos jesuítas, seguindo o pensamento médico e cristão ocidental. Datado do ano de 1721 e escrito pelo médico português Francisco da Fonseca Henriquez o *Âncora Medicinal- para conservar a vida com saúde* lista e disserta sobre com as seis coisas não naturais citadas, focando na parte alimentar. Ela cataloga os alimentos e informa ao leitor sobre seus nutrientes, sendo considerado o primeiro tratado de nutrição escrito em língua portuguesa, demonstrando que a obra se dirige aos não doutos da medicina:

Nas palavras de abertura da *Anchora medicinal*, dirigidas “Ao leytor”, fica claro o público--alvo, não especializado (quando afirma que a destina “aos que não são Medicos”), bem como o pendor pedagógico do seu conteúdo (já que tem por objetivo ensinar os sãos “a não achacar nem adoecer”), inserindo--se, por conseguinte, a obra na corrente de origens hipocráticas da “medicina preventiva (SOARES , 2018, p. 117).

Como uma âncora que estabiliza o barco, o *Âncora Medicinal* auxiliaria os indivíduos a passar elas tempestades da vida causadas pelas doenças. Segundo o próprio Henriquez:

assim como as embarcações que navegam os mares com as âncoras se seguram nas procelosas fúrias de Netuno, assim o baixel da vida humana, que muitas vezes flutua na tempestade dos males, com este livro se pode preservar deles, observando a sua doutrina no tempo da saúde, para não vir a

experimentar as tormentas e assaltos das enfermidades (HENRIQUES, 2004, p. 25 e 26).

O livro é dividido em cinco seções com capítulos em cada seção. A seção I é intitulada *Do ar ambiente*, onde o autor discorre sobre os benefícios e mazelas do clima e meio ambiente. A seção II se refere aos alimentos, *Dos alimentos em comum*, assim como a seção III, *Dos alimentos em particular*. A seção II introduz sobre os alimentos que digerem melhor, além das quantidades, horários das refeições e alimentos que condizem melhor com cada idade e sexo dos indivíduos. Já a seção III cataloga os alimentos, comentando suas propriedades nutricionais e dando recomendações em como consumi-los. A seção IV tem por título *Da água, do vinho e de outras bebidas alimentares e medicamentosas que no presente século se frequentam*. Esta seção fala das bebidas em geral, sobre seus benefícios e nutrientes e recomendações sobre moderação, sexo e idade para consumo. Incluem-se água, vinho, água nevada, sorvetes, limonada, cerveja, licor, cerveja, hidromel e bebidas coloniais como água ardente, chá, café e chocolate (particularmente apreciado pelo autor). A seção V intitulada *Do sono e vigília; Do movimento e cansaço; Dos excretos e retentos e das paixões da alma*. Nesta seção final é abordado o que complementaria a análise das seis coisas não naturais, que ajudariam a aprimorar a qualidade de vida: o sono e o descanso, a atividade física e seus benefícios e as paixões da alma, que seriam os “impulsos do ânimo nascidos da apreensão do bem ou do mal, presente ou futuro” (HENRIQUEZ, 2004, p. 14). A tristeza, a ira, o desespero, o amor, a esperança, a alegria e o gosto: todos são classificados por paixões da alma. O gosto é elogiado por ser:

Entre as paixões da alma a única que conduz para a conservação da saúde, porque, sendo moderado, faz com que o calor natural, os espíritos e o sangue se difundam a todo corpo, de que resulta grande vigor em todas as suas partes e boa nutrição, boa cor e boa umectação em todo ele. Por isso dizia o sábio: *Animus gaudens aetatem floridam facit* [A alma alegre faz a vida florida] (HENRIQUEZ, 2004, p. 286).

Entretanto, o autor alerta sobre o descontrole do gosto, pregando a moderação como uma necessidade constante: “porém se o gosto é excessivo, exsolve e dissipa os

espíritos de maneira que causa uma síncope e muitas vezes mata de repente, como já dissemos, o que principalmente sucede os velhos, nas mulheres e em naturezas debilitadas” (2004, p. 185).

O *Âncora Medicinal* foi escrito especialmente para o rei D. João V, tendo a primeira edição de 1721 restrita a biblioteca joanina. Apenas em 1731 houve a publicação mais ampla da obra, tendo reedições 1754 e 1769. Desta forma, ela nos ajuda a visualizar um pouco da variedade os da alimentação do rei e da própria corte portuguesa. Devemos lembrar que a mesa régia possuía conotação política. O requinte, a ostentação e o luxo em conjunto com a quantidade variada de alimentos deveriam fazer parte do ritual de comer da realeza, pois demonstrava a riqueza e poder do monarca:

Nas sociedades que nos precederam, nas quais a fronteira entre a fome a abundância era frágil, comer era um lugar e um acto de diferenciação social, distinção simbólica e significado político. Nas cortes régias medievais e modernas, esta realidade tornava-se evidente de acordo com três pontos de vista fundamentais: a dimensão política e sanitária da alimentação do rei de acordo com a concepção organicista da sociedade, os alimentos e produtos que iam à sua mesa, e a ostentação nos banquetes, especialmente evidente (BUESCU, 2014, p. 147).

Com tanta variedade de pratos sobre a mesa o descontrole acontecia muitas vezes, o que arriscava o equilíbrio dos humores corporais, resultando no desenvolvimento das doenças: “há glutões e comilões que, levados pela voracidade e mesclados com o agradável condimento de iguarias manjares de bom gosto, soltam as rédeas do apetite e transcendem os lindes da moderação, até chegarem a experimentar os estragos da gula” (HENRIQUEZ, 2004, p. 51). O *bom gosto* é a nova moda da Era Moderna, que englobou o consumo de cultura, alimento, vestimentas, além das boas maneiras e etiqueta. No quesito alimentação, a elite desenvolveu apreço por legumes, frutas carnes de açougue, laticínios (desprezados por essa classe no medievo) e tempero mais suaves:

Os temperos “fortes”, ou seja, ácidos e carregados em especiarias, ao gosto da Idade Média, cedem lugar a temperos gordurosos e açucarados – mais ricos em lipídios e em glucídios de absorção rápida, do ponto de vista dos

nutricionistas contemporâneos –, mas que na época se pretendiam “delicados”, respeitando mais o sabor dos alimentos (FLANDRIN, 2015, p. 547).

Essa gula e ostentação na busca em se provar alimentos de *bom gosto* levou ao consumo de vários produtos *exóticos* pela aristocracia europeia como as frutas e bebidas coloniais. As frutas eram vistas com desconfiança pela medicina dietética por muito tempo, mas eram consumidas fortemente nos séculos XVII e XVIII por estarem na moda: “as frutas já eram apreciadas pelas elites sociais na Idade Média, particularmente na Itália, apesar das tradicionais advertências dos médicos, passaram a ser ainda mais apreciadas nos diversos países da Europa, nos tempos modernos” (FLANDRIN, 2015, p. 546). No capítulo XV de título: *Dos frutos sativos* Henriquez explica: “e todos os dietários advertem que os sãos os comam em moderada quantidade e que nunca concedam aos doentes, lembrando-nos que Galeno, abstendo-se deles, nunca mais adoecera, como lhe sucedia quando os usava (2004, p. 181).

Mas entendendo os novos costumes, adverte que: “a fruta comida moderadamente é útil e parece necessária, não só para delícia, mas para utilidade da gente, porque ela serve de desfástio para os alimentos ordinários” (2004, p. 181 e 182). O desenvolvimento da arboricultura e de estufas no século XVII acabaram por diminuir as ressalvas dos médicos, proporcionando uma nova perspectiva sobre as frutas:

As frutas, apesar de certa reserva por parte de alguns médicos, eram parte integrante da dieta aristocrática, sendo consumidas frescas, secas ou em conserva. As frutas consideradas mais “nobres” e adequadas à mesa de reis e senhores eram as frutas frescas; e de entre estas, os frutos provenientes de árvores – pêssegos, maçãs, cerejas, peras, nêspersas, citrinos – numa relação que tinha também simbolicamente a ver com a sua posição física na escala da criação, a meio caminho entre o céu e a terra; o contrário de bolbos, tubérculos e raízes enterrados no solo que, ocupando um lugar inferior nessa escala, eram considerados adequados a quem ocupava, também, as posições mais “baixas” na escala social e por isso o seu consumo considerado próprio das camadas inferiores da sociedade durante a Idade Média - veja-se a controvérsia em torno das virtudes e malefícios da cebola ou o caso do alho, indissociavelmente ligado à vilania [...] (BUESCU, 2013, p. 18)

A *cadeia do ser* era uma crença que vigorou entre a Idade Média e a Modernidade que justificava a hierarquia da vida: seja entre pessoas, animais ou alimentos. Desta forma, pessoas de alta escala social deveriam (e estavam como que destinadas) a comer alimentos considerados mais nobres, enquanto os de baixa “qualidade” também se alimentariam de alimentos considerados mais inferiores.

O chocolate, também em moda entre essa elite século XVIII português, é elogiado pelo autor. No capítulo XI, *Do chocolate*, diz:

O chocolate é a melhor bebida de quantas inventaram os castelhanos. É quente e seco, ainda que não falte quem diga que é temperado, sem excesso de calor, nem frio. O certo é que ele se compõe de baunilhas, de canela e de açúcar, que são quentes, e de cacau e água, que são frios. Pela diferença com que se prepara, resulta que seja mais ou menos quente; porque, se lhe lançam muita canela e baunilhas, fica mais quente; se lhe lançarem mens quantidade destes ingredientes e muito cacau, ficará menos quente, porém sempre quente e seco. Mas é composto de prestantíssimas virtudes, porque conforta o estômago, ajuda os seus cozimentos, coze-se bem e distribui-se facilmente, coze as cruizas e fleumas do estômago, nutre muito, dissipa flatos, anima os espíritos, dá vigor à massa do sague e às partes da geração, favorece o sistema nervoso, cura as cólicas de causa fria, é remédio de indigestões e das febres que delas procedem, quais são muitas vezes as dos recém casados e de pessoas que fazem excessos nos serviços de Vênus; cura as vertigens que nascem de fraqueza de estômago e é útil naquelas em que a cabeça está insignemente ofendida, tem uso nos cursos lientéricos, celíacos e quílicos, nas cólicas uterinas, nos acidentes do útero, nas sínopes e na debilidade essencial;[...] (HENRIQUEZ, 2004, p.249).

Alguns autores afirmam certa condescendência dos médicos da elite em relação ao consumo de alimentos seguindo o *bom gosto*. Jean Louis Flandrin afirma que: “vários médicos do século XVII, em vez de continuarem a enumerar os princípios que servem de fundamento à prática, dedicavam-se a justificar a práticas na moda dos grandes” (2015, p. 667). Sobre isso, Henriquez diz:

E no que toca à mesa que se compõe de multiplicidade de alimentos, de que fazem várias iguarias de bom gosto, dizemos que os príncipes e cavalheiros, que foram criados com ele e estão acostumados a comer destes alimentos, bem podem continuar no seu uso, porque a criação e o costume os têm feito familiares; mas não há de ser comendo com tal excesso que pela quantidade se façam insuperáveis, indigestos e irregulares (2004, p. 59).

Não somente sobre os novos produtos, mas também condescendentes com a quantidade.

J. P Lima Reis comenta sobre Henriquez:

Se nos séculos anteriores o jantar e a ceia eram, como escreveu D. Duarte no Leal Conselheiro, os comeres fixos da nobreza e que, como também se deduz de outros documentos, poderiam, ocasionalmente, intercalar-se de vinho, fruta e até confeitos, agora, surgem o almoço e a merenda com horários bem definidos e composição variada. Repare-se no entanto que o autor não aprova o costume dos cavalheiros designando-o por ordenada desordem, impondo-lhe regras de frugalidade e admitindo-o como adequado apenas aos trabalhadores. Contudo, talvez porque os cavalheiros eram os seus potenciais leitores, condescende com a prática evocando a força do hábito (2009, p. 4).

Henriquez, que escreve a obra como um manual para a manutenção da saúde do próprio rei, comentou, sobre as várias refeições dos nobres que:

Os cavalheiros, a quem sempre amanhece mais tarde, comem o desjejum pelas onze horas, almoçam pelas duas da tarde, merendam quando a outra gente almoça e vêm jantar pela meia noite. Mas assim com esta ordenada desordem com que formam nutridos e criados, acham-se muito bem, que são os grandes privilégios da criação e os poderes do costume (2004, p. 65).

Desta forma, o autor justifica a variedade, a adesão de novos alimentos e o hábito de comer várias vezes dos membros da nobreza pelo costume. Foram criados na abundância, característica de sua condição e posição social na sociedade portuguesa. Mesmo que sejam mais ociosos do que a classe dos homens *rústicos*, a criação aristocrática os deu o costume. Apesar dos inúmeros avisos e lembretes sobre a moderação e a parcimônia, Henriquez não desaconselha o consumo, para os que

ostentam boa saúde, do que lhe melhor aprouver: “tem grandes poderes o costume, tanto que tem forças de natureza, e os alimentos de longo tempo costumados mudam a natureza ou temperamento de quem os usa, ficando entre si tão familiares que nunca se ofendem com eles” (2004, p. 49). Percebemos, assim, que certa flexibilidade por parte do médico ocorreu por meios e de justificativas amparadas pelo discurso medicinal.

A gula vinculada a figura de um rei era algo que gerava controvérsias. O corpo do rei era a personificação de três coisas: de Deus, do reino e do indivíduo em si. Os desejos do indivíduo não deveriam se sobrepujar ao do reino. Por isso, o soberano precisava passar a imagem de comedido, racional e sensato. Um rei glutão não demonstra controle, uma fraqueza de caráter. Além disso, a gula é um pecado capital, que poderia abrir porta para outros de pecados e vícios que corrompiam a alma. O soberano deveria ter uma postura exemplar, pois era a cabeça de seu reino, não se deixando corromper ou influenciar facilmente:

O discurso político medieval e moderno representava o corpo político à imagem do corpo natural do rei, em que o monarca era a cabeça e o resto dos membros o corpo da res publica. Esta concepção corporativa da sociedade tinha consequências para o corpo e a alma do rei. A esta luz, e à luz de uma relação indissolúvel entre o “corpo natural” e o “corpo místico” do rei, assim como a sua educação intelectual e religiosa e a aquisição das virtudes tinham um significado político evidente, também todas as ações relativas ao seu corpo natural - como a manutenção da sua saúde física e a sua alimentação, ambas aliás intimamente ligadas no quadro da então dominante medicina galénica - comportavam uma dimensão política (BUESCU, 2013, p. 12).

O corpo de aspecto político e religioso era indissolúvel do corpo carnal, carregado de *paixões da alma* que deveriam ser controladas o tempo todo. Ao soberano sobrava o peso de demonstrar luxo, variedade e ostentação à mesa, ao mesmo tempo em que deveria se controlar em suas maneiras e a quantidade de alimentos consumidos:

Variações em torno da metáfora política da gula ou do corpo glutão assinalavam a importância do regime enquanto conjunto de regras para manutenção da saúde de ambos os corpos, pois tanto o corpo humano individual quanto o corpo político poderiam ser prejudicados pela presença

de coisas nocivas ou pela falta de coisas que lhes são necessárias (SILVA, 2012, p. 306)

Desta maneira, os discursos médico e religioso caminham juntos na medicina portuguesa na era Moderna. A medicina adverte sobre os males da destemperança alimentar, alegando que os nutrientes não seriam bem absorvidos pelo excesso. O religioso alegava que a destemperança na alimentação resultaria na libertação do pecado da gula, corrompendo a alma e abrindo caminho para outras corrupções. Em sua obra, Henriquez cita exemplos do comedimento de alguns santos católicos que viveram muitos anos:

De São Paulo refere a São Jerônimo que morreu com cento e quinze anos, e passara cem no ermo, dos quais se sustentara quanta comendo poucas tâmaras e bebendo água, e sessenta anos vivera com meio pão que um corvo cada dia lhe levava. Santo Antão, que viveu cento e cinco anos, foi eremita noventa, em que se sustentou só com pão e água e, já na velhice, com algumas ervas. E séculos houve em que não passavam os homens comendo mais que os frutos das árvores e das plantas, com que viviam idades muito largas, livres dos achaques e doenças que hoje experimentam os que desordenada e vorazmente se enchem de alimentos mais crassos e mais nutritivos (2004, p. 54).

CONCLUSÕES

A obra *Âncora Medicinal – para conservar a vida com saúde* de autoria do médico português Francisco da Fonseca Henriquez é um manual destinado ao rei D. João V, possuindo caráter medicinal e lembretes de moralidade. O soberano, sendo representante do reino, deveria ser comedido e respeitável, refletindo em seu comportamento moderado ao se alimentar. A gula, como pecado, demonstrava corrupção da alma e isso poderia comprometer as ações políticas do rei, levando-o a ser propenso a destemperanças. Por catalogar os alimentos, o autor nos apresenta o que se consumia o rei português e sua corte, além dos excessos no comportamento ligados à refeição. Além disso, nos demonstra as flexibilizações na medicina em relação às novas

tendências e gostos surgidos na modernidade, que se espalhou pela elite portuguesa. Desta forma, o *Âncora Medicinal* nos ajuda a compreender mais esse âmbito da História da Alimentação e da Medicina, ao que diz respeito aos hábitos aristocráticos do século XVIII português.

REFERÊNCIAS:

BUESCU, Ana Isabel. Dimensão política e de poder da comida régia e do corpo do rei. **Librosdelacorte.es**, nº 7, año 5, otoño-invierno, 2013, p. 8-32.

_____. Aspectos da mesa do rei: entre a Idade Média e a Época Moderna. In: SOARES, Carmen. MACEDO, Irene Coutinho de. **Ensaio sobre património alimentar luso-brasileiro**. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014, p. 141-164.

CARVALHO, Jair Antônio de. SANTOS, Cristiane Santiago Sabença. CARVALHO, Márcio Pedrote de. SOUZA, Luciana Sant'Ana de. O alimento como remédio: considerações sobre o uso dos alimentos funcionais. **Revista Científica do ITPAC**. Araguaína, v.6, n.4, Pub.1, Outubro, 2013, p. 1-9.

FLANDRIN, Jean-Louis. Os tempos Modernos. In: FLANDRIN, Jean-Louis. MONTANARI, Massimo. **História da Alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 2015, p. 532-559.

HENRIQUES, Francisco da Fonseca. **Âncora Medicinal - Para conservar a vida com saúde**. 4 ed. Cotia: Ateliê Editorial, 2004 [1ª ed. 1731].

MONTANARI, Massimo. Sistemas alimentares e modelos de civilização. In.: *Ops Cit*. p. 108-120.

PUGLIESE, Gabriel. **História da Dietética**: esboço de uma crítica antropológica da razão bioascética, 2015. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Departamento de Antropologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

SILVA, Paulo José Carvalho da. Alimentação e males da alma em fontes do período moderno. **Filosofia e História da Biologia**, v. 7, n. 2, 2012, p. 305-316.