



VI Congresso Internacional UFES/Paris-Est

Culturas políticas e conflitos sociais



ÂNCORA MEDICINAL: O MANUAL LUSO DO COMER BEM E COM SAÚDE

Mariana Costa Amorim¹

Resumo: A presente comunicação visa fazer um panorama geral sobre como Francisco da Fonseca Henriquez mostra o consumo de alimentos no período joanino do século XVIII português utilizando como fonte de análise a obra *Âncora Medicinal – para conservar a vida com saúde* (1731). Nela é possível constatar alimentos consumidos no período e as modificações alimentares da modernidade como a separação dos doces e salgados, a leveza e a dureza de cada alimento e, principalmente o consumo de bebidas tidas como exóticas, ao exemplo do café e do chocolate e como se relacionavam com a dietética. Como médico formado em Coimbra, prezava por considerar saberes da medicina medieval e não descartar certas modificações da era moderna. Assim, propõe-se explorar a união desses aspectos por Henriquez no livro, a junção do cuidado com a saúde do indivíduo e o prazer de comer, algo notório dentro do período moderno português.

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

¹ Graduada em História pela Universidade Federal do Espírito Santo (2017). Atualmente atua no Grupo de Estudos de Modernidade Ibérica sob a orientação da Prof^ª. Dr^ª. Patrícia M^a. da Silva Merlo na mesma universidade. E-mail: mariiana.amorim.ma@gmail.com

Abstract: This article means to make a general review about how Francisco da Fonseca Henriquez to point the use of food in the period of d. João V in the portuguese 18th century, using the book *Âncora Medicinal – para conservar a vida com saúde (1731)*. On it is possible to see which foods was consumided in the period and the changes of modern in feeding like the appart of saltness and sweetness, the lightness and hardness of which food, and mainly the consume of exotics drinks, like coffee, chocolate and how they was relationated with the dietetic. As a doctor graduated in Coimbra, valuated the meanings of medieval medicine and not to discard certain changes of modern age. Then, propose to explore the union of this aspects in the Henriquez' book, the mix of the individual health care and the pleasure to eat, something notorious in the portuguese modern period.

Keywords: History of feeding; Iberian modernity; *Âncora Medicinal*.

A história portuguesa é mesclada com a história brasileira a partir do período do 'achamento' das terras brasileiras. Do início e até a metade do século XVIII da história lusitana pouca coisa é realmente comentada, sendo os acontecimentos mais destacados deste período a descoberta de ouro na América portuguesa e o grande terremoto em Lisboa com o início da era pombalina.

Pouco é realmente explorado sobre o reinado de D. João V e as transformações da mentalidade da corte portuguesa quanto aos aspectos culturais. Durante seu reinado (1707-1750), a prosperidade econômica para a coroa lusitana foi um marco. Tanto que se tornou conhecido como D. João V, o Magnânimo. A chegada do ouro brasileiro para os cofres lisboetas abre o início da era moderna em Portugal. O reinado de D. João V não sentiu dificuldades financeiras reais ou crises graves, o que transformou a figura do monarca lusitano de forma inédita, o fazendo conhecido por *Rei Sol português*. Por coincidir com o auge da extração de metais preciosos das Gerais, seu governo não experimentou escassez, pelo contrário. "O ouro jorrava em

Portugal” (FIGUEIREDO, 2015, p. 194) e as modificações começaram a ser feitas subsidiadas com o ouro brasileiro, de modo que a metrópole ficava cada vez mais dependente das riquezas que eram extraídas de sua colônia nas Américas. A monarquia tinha a imagem deturpada de que estavam à frente de um dos mais ricos reinos da Europa e essa imagem conseguiu ser externada, tamanha era a grandeza das quantidades de ouro a chegar ao porto de Lisboa. O autor Charles Boxes comenta sobre o período joanino: “Graças ao ouro brasileiro, D. João V conseguiu reinar durante quase toda a primeira metade do século XVIII sem precisar convocar as Cortes do Reino para pedir auxílio” (*apud* VIANA JÚNIOR, 2015, p. 91). As Cortes eram convocadas em períodos de grande instabilidade. Por não passar por situações agravantes devido a riqueza vinda de sua colônia americana, as decisões podiam ser tomadas exclusivamente pelo governante, centralizando e aumentando o sua influência como rei.

A inspiração do dito *Rei Sol português* veio, obviamente, do *Rei Sol francês*. Luís XIV era o símbolo da grande austeridade da figura de um monarca. Admiração era um sentimento que o soberano francês despertou aos nobres de outras nações. Ele revolucionou as relações entre Coroa e nobreza de forma jamais vista. Com sua estratégia de relações de poder, tudo girava em torno da figura monárquica. Mudanças culturais que marcam a Era Moderna foram introduzidas por ele como estratégias de manipulação dos cortesãos de maneira a transcender gerações, envolvendo todos em Versalhes em uma “teia de interesses”. Sua figura é a personificação do absolutismo. Sendo modelo de inspiração para D. João V, é necessário analisar brevemente como Luís XIV, agiu como governante sempre previamente planejando seus atos para que sua glória fosse exaltada. Destaquemos assim, o símbolo de seu poderio, o palácio de Versalhes. A construção do palácio foi planejada para que a corte pudesse estar interligada aos seus interesses. A mudança da corte de suas propriedades para Versalhes submetia os cortesãos a uma dependência da aprovação do rei de maneira grandiosa; sem ela o nobre poderia estar arruinado,

saindo da corte com “*uma mão na frente e outra atrás*”, por assim dizer. O financeiro era cedido por Luís XIV, o que deixava a nobreza à sua total mercê. “Muitos nobres saíam todas as manhãs de seus *hôtels* em Paris para se dirigirem ao palácio real” (ELIAS, 1995, p. 55). Conforme indica Viana Júnior, “Compor a corte nesse momento, inclusive, também falava de algo para além das mercês e relações familiares: os rituais cortesãos à medida que se tornavam mais específicos e complexos também compunham o jogo que definia proximidades, favores e influências” (2015, p. 87). Assim também com as normas de etiqueta, vestimentas e as obras de arte, culinária e festividades foram impostos aos que moravam em Versalhes ou os que estavam à procura da concessão de favores do rei². A esse respeito, o sociólogo Norbert Elias aponta que

A etiqueta em ação é, portanto, uma auto representação da corte. Cada um – a começar pelo rei – se certifica, através dos outros, do seu prestígio e de sua posição de força relativa. A opinião (...) exprime-se segundo regras bem determinadas, pelo comportamento de pessoa, no quadro de um comportamento coletivo (ELIAS, 1995, p. 66).

O orgulho de sua linhagem sanguínea distinta e sua posição na sociedade, podendo competir com outros nobres uma elevação de posição e a possibilidade de estar próximo ao rei era a motivação da teia de interesses e aparências serem aceitas pela corte.

Com o modelo escolhido, d. João V aproveitou-se da bonança de seu reino para dar nova cara ao seu país. Tratou de dar *ares modernos* aos seus tratos e houve certas

² No período dos governantes absolutistas um monarca absolutista poderia agir sem que houvesse limitações, embora existisse uma liberdade com certas restrições, pois o rei possuía um papel a cumprir, comum entre as sociedades do Antigo Regime. O rei, junto com sua corte, possuía “grilhões de ouro.

transformações da mentalidade e costumes dentro da corte, centralizando-a em Lisboa. Houve, ainda com D. Pedro II, pai de d. João V, no final do século XVII, uma introdução à corte portuguesa de rituais de etiqueta. Mas teria sido no período joanino que essas regras de comportamento e etiqueta cortesã tiveram seu apogeu. Ocorreu um tipo de *afrancesamento* da corte portuguesa, a ostentação era a ordem da época para os nobres. Sua corte gastava com requintes e luxos. “Vestiam-se de Paris” (RIBEIRO, 2011, p.194). Mas dentro do reino o que se procedia era algo diferente. Ao explorar os costumes da corte, David Birmingham constata: “A elite de Lisboa seguia a moda e gostava de ser vista em roupas dos estilos mais recentes de Paris. Dizia-se que o rei possuía mais roupas do que todas as lojas de Lisboa juntas” (BIRMINGHAM, 2015, p. 84).

“*Por fora bela viola, por dentro pão bolorento*”. Assim se podia descrever Portugal no período joanino. Por fora da corte portuguesa, os habitantes de Lisboa ainda sobreviviam praticamente da mesma maneira que no medievo. Quase não havia atividade industrial no reino, sendo quase tudo importado de outros países. A agricultura estava minguada e as condições sanitárias eram as mais terríveis que se pode imaginar para os dias atuais. O feudalismo ainda era à base do processo de produção.

Entre os séculos XVI e XVIII, construíram-se várias fontes, mas todas secas. Os animais morriam de sede nas estradas de acesso à cidade, e as cenas de pugilato em torno dos chafarizes eram tão frequentes que havia editais para a regulamentação das filas. A água custava caro, e o vinho barato. O povo se embriagava, mas não se lavava (DEL PRIORE, 2003, p. 37).

Ademais, as modificações feitas para a cerimônia cortesã amplificou o contraste entre as camadas sociais da nobreza e da plebe lisboeta. A denominada plebe, como se sabe, sofria com a falta de investimentos nas estruturas econômicas e de produção. “O

aparecimento das manufaturas, por sua vez, concorrera com os pequenos ateliês e oficinas e a produção ainda puramente artesanal, esmagando-a e engrossando o contingente de pobres” (DEL PRIORE, 2003, p. 43). As ruas estavam lotadas dos conhecidos “pedidores”, que não tinham idade mínima ou sexo definido. Crianças, mulheres, homens doentes, pessoas mais velhas, negros, mestiços ou brancos; todos estavam a tentar a sorte por meio de súplicas. Em meio aos pedintes, estavam os fora da lei. “Lisboa, embora opulenta, não possuía asilos ou associações em favor dos pobres” (DEL PRIORE, 2003, p. 42). Desta forma, a violência na cidade era disseminada. Os chamados “malandros”, assim como os pedintes, não tinham classificação de sexo ou idade. Qualquer um poderia aplicar pequenos golpes, infrações ou até mesmo latrocínio. Pensando por esse lado, o governante de Portugal conseguiu imitar bem o rei francês, já que as condições dos franceses ao final da era de Luís XIV eram tão graves quanto à de Lisboa. Em 1709-1710 ocorre uma grande escassez em Paris, causando grande fome.

(...) Uma carta de M. de Micourt ao inspetor geral das Finanças: “Paris não passa de um teatro de horrores. Em toda parte só se veem misérias. Os pobres nos sitiam de todos os lados, perturbam o repouso da noite com gritos e soluços, que só interrompem para expirar” (WILHELM, 1988, p. 150).

As penalidades para os criminosos eram mínimas ou nulas. “O rei mais perdoava do que punia” (DEL PRIORE, 2003, p.48). Assim era o funcionamento da justiça portuguesa.

Contudo, as transformações sofridas dentro da corte e as modificações culturais e artísticas durante o período joanino conquistaram seu lugar na história do período. Houve contínuos investimentos em artistas e importação de obras de arte e de cultura de forma numerosa. É o famoso auge do movimento Barroco português (detalhes e

excessos para mostrar luxo eram de praxe). Quadros do monarca e sua família eram feitos com mais frequência, para que sua figura pudesse ser lembrada às novas gerações. As pinturas régias também foram utilizadas por Luís XIV com o mesmo propósito. O rei era também era religioso muito devoto da Igreja. Eram celebradas grandes missas e feitas reformas e construções de novas igrejas. Nesse período, a construção arquitetônica do Convento de Mafra (1730) é o grande destaque, a *queridinha do rei*, além da criação da Real Academia de História, mesclando religiosidade e modernismo arquitetônico (algo que ocorre constantemente pelas numerosas obras de conventos, igrejas e reformas de monumentos construídos). É claro, deve-se atentar que esse modernismo ocorreu em certos setores específicos da corte lusitana. *Mudanças moderadas*, pois o rei e a corte eram caracterizados pela grande religiosidade. “A soturna corte portuguesa distancia-se em muito do modelo cortesão, extrovertido e exuberante de Luís XIV” (VIANA JÚNIOR, 2015, p. 61), pelo menos nas posturas muito mais conservadoras do que a corte francesa. A exemplo disso, vários setores, como o acadêmico, não sofriam realmente modificações de mentalidades na primeira metade do século XVIII. Destacarei como exemplo de *mudança moderada* o cuidado com a saúde pela alimentação. Para isso, usarei como fonte o livro *Âncora Medicinal – para conservar a vida com saúde (1731)*, de Francisco da Fonseca Henriquez, médico do rei d. João V. Essa obra é surpreendente para a mentalidade da época, por juntar medicina com culinária, ou seja, conselhos de quais alimentos nutrem mais, como devem ser preparados e em quanto tempo, suas texturas e como se adequam aos corpos pela teoria dos humores. Aos seus cuidados, o próprio rei, d. João V, viveu consideravelmente bem e para além da média de vida de seu século. O famoso Dr. Mirandela (foi chamado assim por conta de seu local de nascimento) prezou por tentar fazer os ensinamentos acadêmicos e cultos acessível para as massas. Não foi escrito em latim, apesar de haver citações não traduzidas nas edições de 1731, 1754 e 1769, mas sim em português. O nome *Âncora Medicinal* já visa o objetivo do Dr. Henriquez. Sendo o viver um mar de instabilidade, a âncora era o que daria segurança para enfrentar as tempestades (no caso as doenças). O Dr.

Mirandela se baseava nos estudos que a academia em Portugal fundamentava sua ciência médica. Dividiu o manual em seções de forma detalhada, mas de maneira simples. Traz explicações sobre a influência dos ares dos ambientes para a saúde, quais alimentos cozem melhor no estômago e os mais apropriados aos doentes e saudáveis, a quantidade correta, os horários para as refeições, as idades e os alimentos mais apropriados para cada uma, assim como descreve alimentos e bebidas e suas propriedades. Por fim, relata sobre os exercícios e os descansos e das paixões da alma. Um guia completo, que revela o motivo das doenças e cansaços e como evitá-los.

Analisemos, então, o contexto da medicina em Portugal no século XVIII. O movimento iluminista também chegara ao reino português, trazendo os ideais da racionalidade e o experimentalismo. Porém, as grandes mudanças na área médica ocorreram mais profundamente na segunda metade do século XVIII, com as reformas feitas na era pombalina. A figura de Luís Antônio Verney se destaca pelas transformações das mentalidades com a sua obra *Método de estudar* (1746), propondo mudanças nos estudos da gramática, da matemática, física e também na medicina. Essas modificações, como fora dito, não eram visadas na primeira metade deste século, prevalecendo os ensinamentos de herança medieval e a patologia humoral como grande influenciadora. “Em Portugal, não só a medicina teria permanecido afastada da maior parte dessas renovações, como também as demais ciências continuaram a se basear nos princípios aristotélicos e na tradição escolástica” (MERLO, 2015, p. 54).

Sendo deveras religioso, o universo da medicina lusa sofria grande influência da Igreja. Os médicos do corpo deveriam estar harmoniosamente unidos com os ensinamentos dos médicos da alma. “*Tudo ordenava e vinha de Deus*”. Os saberes científicos estavam sempre unidos aos dizeres eclesiásticos, diferentemente da filosofia iluminista que estava caminhando para além da teoria dos humores. Os teóricos dos

humores³ baseados em Galeno, Hipócrates e Avicena e Aristóteles eram separados das práticas cirúrgicas. Apesar de tentar ser um déspota esclarecido se aprimorando nos conhecimentos anatômicos, o próprio rei d. João V criou um decreto em 1739 que proibia a dissecação de cadáveres humanos. Normalmente os estudos do corpo eram feitos com corpos de animais mortos. Além disso, a arte cirúrgica era considerada inferior aos estudos teóricos, sendo esta última respeitada como uma nobre arte.

O Dr. Mirandela, formado em Coimbra, propõe com a escrita da *Âncora Medicinal* a junção de duas áreas de cuidados com o corpo aparentemente distintas até então. Sobre isso, Platão afirmou: “A medicina só trataria a doença após o estudo de sua natureza e de sua atuação, pois visa o bem, já a cozinha ‘que só visa ao prazer’, o faria de maneira irracional sem estudar a natureza do prazer, alcançando apenas vagas noções” (*apud* PALMESI, 2015, p. 133).

Brilhantemente, Henriquez aconselha utilizar os alimentos e como cada um poderia promover a saúde das pessoas. Ao seu gosto e ao modo de vida, o indivíduo escolheria os alimentos e os prepararia devidamente, sabendo qual nutriria mais, qual seu tempo de preparo e como ajudaria a sustentar o corpo e evitar as doenças. Afinal, em tempos de sangria, remédios amargos e ‘medicina para os doentes’, a dietética com o prazer proporcionado por alimentos apetitosos é uma forma bem mais agradável de autocuidado. Resquícios dessa disseminação de conhecimento perduram para nós nos dias atuais como, por exemplo, os horários para as refeições, se devem ser alimentos leves ou com mais sustentação para o corpo, etc. “A hora de almoçar deve ser das onze até o meio-dia e a do jantar, das nove até às dez da noite” (HENRIQUEZ, 2004, p. 65), mostrando para a atualidade como seus ensinamentos e conselhos transcenderam as épocas. O microcosmo do corpo precisava estar bem equilibrado, pois o

³ A ciência baseada pela Teoria dos humores permaneceu nos estudos médicos durante a Idade Média e Moderna. Pelas concepções de Galeno e Hipócrates, define o desequilíbrio corporal pelos humores fleuma, sangue, bílis amarela e bílis negra.

desequilíbrio do mesmo geraria as doenças. Nota-se constantemente o pedido de prevenção aos excessos. “*Moderação*” é a palavra-chave de recomendação do Dr. Mirandela, selecionando até mesmo um capítulo intitulado “*A quantidade de alimento*”. Nessa época dos excessos, onde grandes banquetes fartos eram sinônimo de riqueza do poder real, Henriques desaconselhava a prática.

Ainda que sejam bons os alimentos, não de usar-se em moderada quantidade, de sorte que a natureza não se oprima com eles e que bastem para nutrir o corpo. Nisto pecam ordinariamente os homens com o gravíssimo dano seu. Há alguns glutões e comilões que, levados pela sua voracidade e mesclados com o agradável condimento de iguarias e manjares de bom gosto, soltam as rédeas ao apetite e transcendem os lindes da moderação, até chegarem a experimentar os estragos da gula (HENRIQUEZ, 2004, p. 51).

Nada seria totalmente ruim para consumo se houvesse uma utilização frequente, causando uma adaptação do corpo e todos poderiam consumir tudo de acordo com seus gostos pessoais (também explicado pela teoria dos humores, onde os gostos se formariam a partir do que sentimos em nossos corpos após o consumo de certos alimentos), desde que haja moderação. Sem regramento, os alimentos tidos como bons tornar-se-iam maus se consumidos em demasia. Além da prática do pecado da gula, os excessos eram extremamente prejudiciais ao corpo. Conjuntamente, o aconselhamento a comer determinados tipos de alimentos seria separado para cada tipo de função social e idade. Os que trabalhavam mais deveriam comer alimentos mais densos e, digamos, pesados para a sustentação do corpo nos trabalhos braçais e de longos períodos. Para estes, as carnes de animais mais velhos e de carne dura seriam boas fontes de nutrientes. Os que não exerciam esse tipo de função laboral eram recomendadas carnes de animais mais novos. Aos mais novos, que possuem corpos quentes e secos, devem consumir alimentos frios e úmidos e aos mais velhos

reservam-se os alimentos quentes e úmidos. Destaca-se, então, na obra, a prevenção e manutenção da saúde por meio da alimentação. Uma culinária pela justificativa médica para não atizar as antipatias fisiológicas que causavam mal estar, que baseavam a explicação dos gostos individuais. É possível a constatação da influência da mentalidade medieval em relação aos estudos médicos e conselhos alimentares de Henriques, mas também a aceitação de certas mudanças trazidas pelos novos tempos. O consumo de chocolate, café e bebidas refrescantes como água nevada, sorvetes, limonadas de neve mostram a adesão de novos alimentos na dieta, apesar desses alimentos serem mais comumente utilizados pela elite, estão exatamente na *Seção IV*, intitulada: *Da água, do vinho e de outras bebidas alimentares e medicamentos que no presente século se frequentam*. Demonstra que foi escrito para todos os tipos de sujeitos que procurassem em seu manual o proceder para ter uma qualidade de vida satisfatória pudesse encontrá-lo. No medievo, a dietética ditava as práticas alimentares. Na modernidade, o prazer de comer era visado.

“A forma de se alimentar devido à dietética foi gradualmente postas de lado. Os gostos pessoais começam a serem desassociados com os temperamentos” (FLANDRIN, 2015, p. *). O cozinhar para agradar os glutões (*gourmands*) cria a arte da culinária, a gastronomia. Uma libertação culinária da dietética é um exemplo de tentativa de separação com o medievo e modernização dos costumes. O Dr. Mirandela faz esse casamento de agradar o paladar e prezar a saúde das pessoas, demonstrando as permanências e transformações na forma de se pensar a conservação da saúde.

Conclusão

Apesar da tentativa de modernização, Portugal ainda seria um reino fechado para grandes transformações de mentalidades na primeira metade do século XVIII. A Igreja Católica era a grande detentora dos saberes e de grande influência em

praticamente todas as áreas da sociedade lusitana. Era difícil quebrar com certos costumes que foram herdados dos tempos medievais, época em que a Igreja também manteve grande influência na mentalidade popular. Isso só é quebrado com as reformas radicais no governo do Marquês de Pombal, grande opositor da influência religiosa na política e nas ciências. Francisco da Fonseca Henriquez não descarta os ensinamentos que acumulou durante seus estudos em Coimbra, de cunho medieval, mas adaptou certos costumes que foram introduzidos pelos novos tempos, como utilização do açúcar, a diferenciação do doce e do salgado e de bebidas como café e chocolate. Ao escrever a *Âncora Medicinal*, ele une os saberes científicos com o prazer de comer um alimento selecionado pelos gostos individuais de cada sujeito (desde que preparados devidamente e consumidos moderadamente). Ele sabiamente conseguiu conciliar os costumes antigos (cozinha dietética medieval) com os que estavam chegando (a gastronomia para o prazer de comer), equilibrando-os. Ao se perceber que seus ensinamentos ainda persistem até mesmo no cotidiano brasileiro, conclui-se que seus ensinamentos atingiram proporções além-mar e através das gerações.

Referências

- ABREU, Jean Luis Neves. Ilustração, experimentalismo e aspectos das transformações do saber médico em Portugal. *Topoi*, vol.8, nº 15, jul.-dez., 2007, p. 80-104.
- BIRMINGHAM, David. **História concisa de Portugal**. São Paulo: EDIPRO, 2015.
- DEL PRIORE, Mary L. **O mal sobre a terra - uma história do terremoto de Lisboa**. Rio de Janeiro: Topbooks Editora e Distribuidora de Livros LTDA, 2003.
- ELIAS, Norbert. **A sociedade de corte**. 2 ed. Lisboa: Editorial Editora LTDA, 1995.

FIGUEIREDO, Lucas. **Boa Ventura! A corrida do ouro no Brasil (1697-1810): a cobiça que forjou um país, sustentou Portugal e inflamou o mundo.** Rio de Janeiro: RECORD, 2011.

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

LOPES, Marco Antônio. **O Imaginário da Realeza: a cultura política ao tempo do absolutismo.** Londrina: Eduel, 2012.

MERLO, Patrícia M^a da Silva. Estudos Médicos e o (des) conhecimento sobre o corpo no Setecentos português. **Dimensões**, vol. 34, 2015, p. 50-68.

PALMESI, Luca. **Saber e sabor: corpo, medicina e cozinha na obra de Francisco da Fonseca Henriques.** Belo Horizonte: UFMG, 2014.

VIANA JÚNIOR, Fernando Santa Clara. **Dos sabores fortes aos suaves: os limites da modernização à francesa nos livros de cozinha da corte portuguesa, 1680-1780,** 2015.

WILHELM, Jacques. Paris no Tempo do Rei Sol (1660-1770). São Paulo, Companhia das Letras, 1988, p. 240-242. *Apud* MARQUES, A. M; BERUTTI, F; FARIA, R. **História Moderna através de textos.** 2. ed. São Paulo: EDITORA Pinsky, 1990.