

# Dor, prazer e conservação da vida em regimes de vida modernos

---

Paulo José Carvalho da Silva

---

**Resumo:** O gênero médico dos regimes de vida objetivava a conservação da vida saudável. Este artigo propõe mostrar, por meio da análise de fontes primárias escolhidas, que, para realizar tal objetivo, os regimes levavam em consideração o exame das manifestações da dor no corpo e na alma e do seu contrário, o prazer. O método consiste na leitura e análise comparativa de obras médicas produzidas na Europa entre os séculos XV e XVIII. A comparação indica que o equilíbrio entre a alimentação e os esforços físicos e um cotidiano prazeroso e livre de dores seriam condições privilegiadas para a conservação da vida saudável.

**Palavras-chave:** dor; regime; saúde.

## **Pain, pleasure and life conservation in modern life regimens.**

**Abstract:** The medical genre of life regimens had the goal to preserve a healthy and long life. This paper aims to show through the analyze of some primary sources, that they took in consideration also an exam of pain and pleasure manifestations on body and soul. The method consists of reading and comparing medical regimens published in Europe between the Fifteen and Eighteenth century. This comparison signalizes that the balance between alimentation and physical activities, as well as a cheerfull and pain-free day-by-day life are privileged conditions to preserve health.

**Keywords:** pain; regimen; health.

## **Dor, prazer e conservação da vida em regimes de vida modernos**

**Paulo José Carvalho da Silva\***

Vários escritos médicos do período moderno (séculos XV a XVIII) mostram que a interpretação da experiência da dor era de fundamental importância para prevenir e tratar doenças e buscar, assim, o perfeito estado de saúde do corpo e da alma e a preservação da vida.

No Ocidente, desde, pelo menos, o pensamento grego antigo, a dor era entendida como sendo o contrário do prazer, o que os médicos também assumem como válido em sua prática clínica e em suas reflexões teóricas. Outro aspecto fundamental das reflexões médicas em torno da dor é que elas não pressupunham descontinuidades entre manifestações dolorosas no corpo e na alma. Assim, a dor era, muitas vezes, identificada ou associada à tristeza, luto, pesar, e aflições da alma em geral. Do mesmo modo, prazer e alegria eram relacionados.

Pode-se dizer que as categorias genericamente denominadas de dor e prazer norteavam as preocupações médicas em geral. Mas, qual era o lugar das considerações sobre a dor e o prazer nos regimes de vida? Como a experiência da dor e do prazer era entendida nos modos de conservação da saúde e da própria vida?

Inspirados pela releitura dos tratados de higiene de médicos gregos antigos e dos *regimina sanitatis* medievais e provocados pelos problemas de seu tempo, desde o início da modernidade, muitos tex-

---

\* Programa de Estudos Pós-Graduados em História da Ciência, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP). Endereço para correspondência: Rua Caxaíba, 15 apto. 304, Sumaré, 05025-000 São Paulo, SP. E-mail: paulojcs@hotmail.com

tos destinados a difundir orientações práticas sobre os cuidados com a saúde foram publicados em vários países europeus (Sotres, 1997). Médicos, professores de medicina e mesmo pensadores sem formação médica formal elaboraram regimes de vida e manuais de bem viver que tiveram grande circulação entre os séculos XV e XVIII. São livros inteiros repletos de conselhos, escritos em vernáculo e em linguagem simples, ou partes de obras dedicadas à prevenção de doenças.

Especialmente em cidades prósperas como Florença e Veneza, havia um público interessado em conhecer regras de bem viver que os orientasse em seus hábitos, não apenas por conta de preocupações higiênicas e estéticas, mas como parte de um processo de educação do corpo e do espírito.

Assim, pode-se dizer que os regimes modernos condensam uma longa tradição de saberes adaptando referências teóricas às necessidades de seu público alvo, o que leva em consideração as realidades regionais, sua população, estilo de vida, clima e disponibilidade de alimentos. Entretanto, uma orientação fundamental comparece nos diferentes regimes. De uma maneira ou outra, estes cuidados de si são organizados conforme as categorias das *sex res non naturales*, ou seja, das seis causas externas da alteração da saúde, tal como sistematizadas na tradição médica hipocrático-galênica, a saber: comida e bebida, ar e ambiente, esforço e repouso, sono e vigília, excreções e secreções e os movimentos da alma (Mikkeli, 1999).

O objetivo do ensino da administração destas causas externas consiste na manutenção do equilíbrio das qualidades do corpo. As seis coisas não naturais devem ser empregadas de modo que o justo equilíbrio dos líquidos corporais, conhecidos como quatro humores (sangue, fleuma, bile amarela e bile negra) seja mantido. O correto regime deve regular este equilíbrio e sobretudo garantir uma boa proporção entre calor e umidade (Siraisi, 1997, pp. 70-90). Entretanto, não somente preservar a vida, mas evitar a dor parece ser uma das comodidades prometidas pelos regimes de saúde. E, é claro, isto inclui as dores do corpo e da alma.

Um dos primeiros textos da era moderna que divulga esta concepção de conduta saudável é o *Libreto delo Excellentissimo*

*physico Maestro Michele Savonarola: De tutte le cose che se mangiano comunamente: quale sono contrarie e quale al proposito: i como si apparecchiano: i di quelle se beveno per Italia: e de sei cose non naturale: i le regole per conservare la sanità deli corpi umani*, do influente médico e professor da Universidade de Pádua Michele Savonarola (1384-1469).

Seguindo o esquema das *sex res non naturales*, o livreto de Savonarola descreve a adequada alimentação; como se adaptar aos efeitos das estações do ano e, portanto, do clima; a função dos exercícios físicos, como jogar bola, correr, lutar com espadas, escalar, saltar, andar rapidamente; o repouso; o regime individualizado de sono; a repleção e esvaziamento do corpo e, finalmente, os acidentes da alma. Neste último caso, uma alegria moderada seria saudável: “a alegria temperada muito conforta a alma; engorda o corpo e o embeleza.” Mas a tristeza e o temor exagerados podem até mesmo levar à morte: “Estas tristezas emagrecem o corpo: são causas de muitas enfermidades melancólicas” (Savonarola, 1515, p. 54, trad. nossa).

A harmonização das qualidades do corpo por meio de uma adequada relação com o meio exterior e com o cuidado de si é uma orientação também presente no modo de viver prescrito por Alessandro Petronio, médico romano que prestara serviços à corte do papa Paulo IV (1555-1559). No *Del viver delli romani et di conservar la sanità*, versão italiana para o *De victu romanorum*, de 1581, a atenção à dor e ao prazer e a preservação da vida estão correlacionadas.

Petronio, afirma, por exemplo, que se deve imitar as plantas; as quais não têm sentimentos, não experimentam dor e não pensam em coisa alguma. Elas estão naturalmente expostas ao sol e ao ar; por ter o alimento já pronto, não deixam jamais de alimentar-se bem e, por isto, mantêm-se verdes, belas e férteis: “E todas estas coisas têm uma grande correspondência em conjunto; porque o sol e o ar livre são como o exercício físico e o não experimentar a dor e o pensar em nada é como não sofrer os incômodos da alma independentemente do que vier a acontecer” (Petronio, 1592, p. 272).

Especialmente preocupado com os hábitos da população romana, que enfrenta verões inclementes, Petronio prescreve muita atenção aos perigos do aquecimento excessivo e sobretudo do ressecamento,

que na realidade, seria característico da velhice, da magreza e da morte. Por este motivo, não se deve exagerar nos esforços físicos, deve-se evitar a sede, restaurar a fome com as refeições apropriadas, pois todas estas penas ressecam sobremaneira o corpo.

Não apenas evitar as dores e incômodos do corpo, mas também procurar pelo prazer pode auxiliar na preservação da vida. O médico romano afirma que não há ação mais eficiente para prolongar a vida do que manter relações sexuais de modo moderado. A atividade sexual moderada causa leveza, facilidade de respiração e alegria da alma. Contudo, tal recomendação restringe-se aos adultos e casados, com idade entre 21 e 35 anos. Na juventude, as relações sexuais podem impedir o crescimento corporal e nos mais velhos, quando desmedidas, consomem os fluidos necessários à nutrição do corpo.

Petronio também aconselha outras atividades prazerosas e que provocam alegria, como, por exemplo, escutar música, ter um animal de estimação e se encontrar com amigos. Ele argumenta que, ao longo da história, a alegria tem favorecido a saúde humana, pois faz bem aos humores, nutre o corpo, confere vigor aos sentidos, conserva a integridade do intelecto, mantém e aumenta a saúde e, finalmente, prolonga a vida.

*O Il tesoro della sanità. Nel quale s'insegna il modo di conservar la sanità, & prolongar la vitta, & si tratta della natura de' cibi & de'rimedij de'nocumenti loro*, do médico e botânico romano Castor Durante da Gualdo (1509-1590), também defende que a alegria, acompanhada de um sorriso discreto, é muito favorável porque excita o calor natural, melhora a digestão, torna a inteligência mais sutil, o homem mais hábil em todas as operações, mantém a juventude, e, finalmente, prolonga a vida. A alegria é útil a todas as pessoas, exceto àquelas que precisam emagrecer, pois aumenta as carnes e a umidade. Aconselha-se, portanto, uma disposição de ânimo alegre: “Em suma, nada é mais útil para conservar a saúde que viver alegremente, não se perturbar, não ser ansioso, sempre ter boa esperança da saúde” (Gualdo, 1653, p. 44).

É aconselhável também praticar a jardinagem, desfrutar de lugares amenos e verdes, conversar com os amigos, ouvir histórias prazerosas, afastar-se do que pode perturbar a tranqüilidade da alma e entris-

tecer, vestir-se com cores agradáveis, portar anéis de ouro ou prata, levantar-se em boa hora para poder caminhar ao ar livre, entre outras atividades condizentes com uma vida alegre e tranqüila.

Os italianos não são os únicos a prescreverem o prazer. O médico francês André du Laurens (1558-1609), que acumulou os cargos de chanceler da Universidade de Montpellier e médico dos soberanos de França, Maria de Medici e Henri IV, sugere, nos *Discours de la conservation de la vue, des maladies melancholiques, des catarrhes, & de la vieillesse*, a companhia de belas mulheres, pedras preciosas, músicas, elogios, perfumes e alimentos de gosto intenso, especialmente para os que experimentam estados frios e insensíveis (Laurens, 1630, f. 202).

A moderação é a palavra de ordem. De modo geral, os regimes insistem que a moderação à mesa protegeria o homem de quase todas as doenças, prevenindo ou curando-as ao temperar os humores e conservar sua boa proporção qualitativa e quantitativamente. Assim, além da vida longa, o correto regime também promoveria uma morte tida como mais natural, portanto menos dolorosa, pois a sobriedade promoveria uma boa digestão e, por conseguinte, tornaria o corpo leve, ágil, robusto e disposto em todos os seus movimentos.

É por esta razão que os regimes insistem em um estilo de vida temperante e que pode evitar maiores desconfortos. Eis o que afirma o prólogo do *Âncora medicinal para conservar a vida em saúde*, regime proposto por Francisco da Fonseca Henriquez, médico de D. João V:

[...] 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 doutrina no tempo da saúde, para não vir a experimentar as tormentas e assaltos das enfermidades. (Henriquez, [1721] 2004, pp. 25-26)

Por exemplo, sobre o uso do vinho, Henriquez frisa que ao ser bebido dentro dos limites da sobriedade é de grande utilidade ao corpo: confere vigor ao calor natural, conforta o coração e aumenta as forças vitais, entre outras vantagens. Já em excesso o número de danos e

incômodos ao corpo é considerável, incluindo problemas na digestão, acidentes epiléticos, reumatismos, tremores, paralisias, inflamações internas e externas, etc. E suas ofensas não se limitam ao corpo, o excesso de vinho também é maléfico para a alma pois pode perturbar a razão, excitar a ira e precipitar os homens a atos insensatos.

Henriquez também aborda os efeitos dos afetos na saúde, o que inclui desde a alegria até a tristeza, a ira e o desespero: “Todas estas paixões têm grande poder no corpo humano, que não só causam gravíssimos males, mas também mortes e às vezes repentina, de cujos casos estão cheias as histórias” (Henriquez, [1721] 2004, p. 283). Ele acredita igualmente que a tristeza teria o poder de debilitar o calor natural, resfriar e ressecar o corpo, tornar o semblante pálido e, finalmente, consumir o vigor do corpo até torná-lo suscetível à morte. Por isso, insiste na importância da tranqüilidade do ânimo para a saúde.

O médico português encerra seu regime ao afirmar que, não sendo possível dominar os afetos com o poder do entendimento ou simplesmente evitar as situações que excitam sobremaneira as paixões, é aconselhável moderar o sentimento com atividades divertidas, como jogar, caçar, ler e sobretudo conversar com pessoas agradáveis.

A atenção à dor também fazia parte de um cuidado com o corpo de modo a protegê-lo de possíveis enfermidades. As manifestações dolorosas eram entendidas pelos médicos como sendo um sinal de um corpo que se encontra em mal estado ou está prestes a adoecer.

Este modo de interpretar o fenômeno da dor é encontrado, por exemplo, na obra de Jean Devaux, *Le medecin de soi-meme, ou l'art de se conserver la santé par l'instinct* publicado em Leiden, por Henry Drummond, em 1682, sendo reeditado na mesma cidade por Claude Jordan, em 1687. Devaux, célebre cirurgião parisiense, propõe uma arte de conservação da saúde acessível a qualquer público, cujo pressuposto fundamental seria um instinto próprio de autoconservação que ele supõe estar presente em todos os seres vivos, inclusive nos seres humanos.

Devaux aconselha a atenção aos sinais que, segundo ele, tal instinto forneceria para indicar que uma doença pode apresentar-se. Os sinais universais são a lassitude, o abatimento e o sentimento de peso

no corpo. Em particular, deve-se prestar atenção ao amarelamento do corpo; feridas da pele; emagrecimento; dores constantes do reumatismo; vontade constante de dormir ou a insônia e o sono interrompido por pesadelos, terrores noturnos e inquietações; o humor lúgubre e triste; suores; dores de cabeça e vertigens; alterações nos olhos e no rosto; mau hálito; secura na boca; perda de sangue pelo nariz; falta de apetite; tosse; dores no ventre, hemorróidas e calores; entre outros sintomas, pois, em suas próprias palavras:

Todos estes sinais e muitas outros, os quais cada um pode experimentar, são como mensagens que nosso médico interior nos envia, para nos advertir que nossa saúde corre o risco de ceder aos insultos da doença caso não pensarmos em conservá-la. (Devaux, 1687, pp. 101-102)

Por outro lado, Devaux apesar de concordar que a tristeza é uma das enfermidades mais graves que podem acometer a alma, gerando inúmeras dores ao corpo, ele afirma que nem sempre é possível curá-la com a destruição completa de sua causa, pois ela está frequentemente fora de nosso alcance. Além disto, a consolação do triste não se faz tão facilmente como se pode crer. Basta pensar no caso de alguém que foi à falência. Simplesmente afirmar que não deveria se apegar aos bens materiais, e, ao contrário, pensar somente na felicidade espiritual não impede que ele ressinta a perda. Na realidade, o único remédio seria recobrar a soma perdida. Mas, tal remédio não se encontra nas boticas.

De fato, Devaux não seria o único a afirmar que as dores da alma resistem a muitos tratamentos, mas não deixa de referir-se à dor e ao prazer ao discorrer sobre meios de se conservar a vida. O que ele acaba por enfatizar, porém, é o caráter pessoal da experiência da dor e do prazer e, sobretudo, a importância do conhecimento de si na preservação de sua própria vida.

## **AGRADECIMENTO**

O autor agradece o apoio recebido da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), que possibilitou o desenvolvimento da presente pesquisa.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- DEVAUX, Jean. *Le medecin de soi-meme, ou l'art de se conserver la santé par l'instinct*. Leyde: Claude Jordan, 1687.
- GUALDO, Castor Durante. *Il tesoro della sanità. Nel quale s'insegna il modo di conservar la sanità, & prolongar la vitta, & si tratta della natura de'cibi & de'rimedij de'nocumenti loro*. Treviso: Simon da Ponte, 1653.
- HENRIQUEZ, Francisco Fonseca. *Âncora medicinal para conservar a vida em saúde* [1721]. São Paulo: Ateliê Editorial, 2004.
- LAURENS, Andre du. *Discours de la conservation de la vue, des maladies melancholiques, des catarrhes, & de la vieillesse*. Rouen: Lovys Laudet, 1630.
- MIKKELI, Heikki. Popular health books: mirrors of academic teaching? Pp. 69-96, in: MIKKELI, H. *Hygiene in the early Modern medical tradition*. Saarijarvi: Crimmerus Printing, 1999.
- PETRONIO, Alessandro. *Del viver delli romani et di conservar la sanità*. Roma: Domenico Basa, 1592.
- SAVONAROLA, Michele. *Libreto delo Excellentissimo physico Maestro Michele Savonarola: De tutte le cose che se mangiano comunamente: quale sono contrarie e quale al proposito: i como si apparecchiano: i di quelle se beveno per Italia : e de sei cose non naturale : i le regole per conservare la sanità deli corpi umani. Son dubij notabilissimi nuovamente stampato*. Venetia: Bernardino Benalio, 1515.
- SIRAIISI, Nancy. Time, body, food: the parameters of health. Pp. 70-90, in: SIRAIISI, N. (ed.). *The clock and the mirror. Girolamo Cardano and Renaissance medicine*. New Jersey: Princeton University Press, 1997.
- SOTRES, Pedro Gil. Les régimes de santé. Pp. 257-281, in: GRMEK, Mirko D. (ed.). *Histoire de la pensée médicale en Occident. Tome I. Antiquité et Moyen Age*. Trad. francesa de M. L. Bardinet Brosio. Paris: Seuil, 1997.