



AEDOS



O galenismo nos regimentos de saúde dos físicos Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova (séculos XIII e XIV)

Maria Dailza da Conceição Fagundes¹

A compreensão da concepção de saúde medieval requer o conhecimento das principais teorias médicas presentes nos regimentos de saúde, gênero da literatura médica, compostos no contexto da medicina universitária do século XIII, cujo principal objetivo era fornecer conselhos para uma vida tranqüila e saudável.

O conceito de saúde utilizado por Galeno, renomado médico romano do século II d.C., pressupõe a existência de uma harmonia ou de um equilíbrio ideal das qualidades (quente, frio, seco e úmido) e dos humores no corpo humano (sangue, bÍlis amarela, bÍlis negra e fleuma). Embora este estado de saúde pudesse se alterar a partir de causas internas ao indivíduo e também causas externas como mudanças no meio ambiente, o galenismo medieval (isto é, a leitura das obras galênicas no período) repousando sobre o princípio filosófico da natureza, propunha regular a vida humana por uma perspectiva médica. Assim, definia modos de comportamentos que os indivíduos deveriam seguir para evitar as enfermidades.

Na obra *De Sanitate Tuenda*,² Galeno explica que a saúde era o resultado do equilíbrio entre os elementos fisiológicos internos à natureza do corpo humano e necessários para o seu funcionamento (as seis *coisas naturais*) e os elementos externos, mas essenciais para se manter a saúde (as seis *coisas não naturais*).

Com a difusão do galenismo no Ocidente europeu, o mundo médico medieval descobriu, nessas teorias galênicas das *coisas naturais* e *não naturais*, a resposta intelectual para distinguir a fronteira entre a vida e a morte, entre a saúde e a enfermidade, entre os processos vitais básicos e os cotidianos como o crescimento e a velhice.³ De tal modo, foram

procuradas respostas para questões básicas a respeito do mundo médico, entre as quais as seguintes: Como os físicos utilizavam o saber médico para atrasar a morte natural? Acreditavam ser possível o indivíduo viver livre de doenças? Como essas discussões são trabalhadas nos regimentos de saúde? A resposta a essas indagações é importante para compreender como o conhecimento teórico fornecido pelo galenismo medieval era transformado em conselhos práticos direcionados à conservação da saúde.

Os regimentos de saúde abordam questões de vital importância nas investigações acerca das relações entre o conhecimento fornecido pelo ensino universitário e o papel exercido pelos físicos na sociedade. A sua análise permite compreender como o saber teórico, sintetizado pelos físicos e utilizado para dar embasamento e sustentação ao seu texto, era transformado em conselhos práticos, fornecendo ao físico, elementos que pudessem descobrir as causas das doenças, tornando possível preveni-las. Essas obras são ricas em prescrições de medidas dietéticas⁴, cujo propósito era orientar a conservação da saúde por meio do fortalecimento do corpo, dificultando assim, o surgimento de doenças.⁵

A medicina universitária do século XIII utilizava a física de Aristóteles para explicar os fenômenos naturais e inserir o funcionamento do corpo humano em uma interpretação global do universo. A partir de então, a fundamentação da prática médica se dará na filosofia natural de Aristóteles e nos preceitos de Galeno transmitidos, reestruturados e comentados por árabes como Avicena, na obra *Canon*, e que renovaram a medicina dando um novo modo de conceber a formação médica.⁶ Assim, é nesse contexto do século XIII que físicos como Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova transformaram a saúde em objeto de estudo acadêmico e também de preocupação social.

A conservação da saúde se manteve durante muito tempo como caráter de higiene privada, isto é, voltada para a prevenção individual.⁷ No século XIII, os regimentos de saúde, compostos por conselhos que certos indivíduos deveriam seguir para conservar a saúde, eram escritos para poucas pessoas, geralmente aos membros das classes dirigentes, ou seja, reis, imperadores e papas.

É o caso do *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*⁸ [Guia de saúde ao ilustre senhor rei de Aragão], composto pelo físico catalão Arnaldo de Vilanova entre 1306-1307 para o rei de Aragão, Jaime II. E também do regimento de saúde *Liber de Conservanda Sanitate* [Livro sobre a Conservação da Saúde], do físico português Pedro Hispano, composto em meados do século XIII para o rei Frederico II, da Sicília.

Na história da medicina medieval, os nomes de Pedro Hispano (1210? – 1277) e Arnaldo de Vilanova (1240? – 1311) despontam como exemplos de grandes mestres e intelectuais do período. Ao transitarem pelo ambiente das universidades europeias, esses mestres deixaram um vasto legado literário. Eram, portanto, personagens que não somente acompanhavam de perto as transformações pelas quais passava a sociedade, mas também, de certo modo, as alimentavam com suas obras.

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. A partir de 1260, é encontrado na cúria pontifícia, onde atuou como físico de papas como Urbano IV (1261 – 1264), Gregório X (1271 – 1276) e Adriano V (11 de julho a 18 de agosto de 1276).⁹ Paralelamente ao seu papel como médico, Pedro Hispano exerceu funções eclesiásticas como bispo de Braga e cardeal de Túsculo (1273). O seu percurso religioso conclui-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 1277.¹⁰

Assim como Pedro Hispano, Arnaldo de Vilanova exerceu importante papel junto a reis e papas prestando serviços diplomáticos, mas principalmente dedicando-se à saúde de autoridades importantes em sua época, cuidando de suas enfermidades, tais como o rei Jaime II e os papas Bonifácio VIII e Clemente V. Além disso, circulou por várias regiões do mundo latino europeu (Península Ibérica, França e Itália) e também no norte da África. No período de 1289 a 1301, ocupou cargo de mestre regente na faculdade de Medicina em Montpellier. Exerceu importante papel diplomático em nome do rei de Aragão, Jaime II, com o seu próprio irmão Frederico da Sicília e com o rei da França, Felipe IV, o Belo.¹¹

Pedro Hispano, no prólogo do *Líber de Conservanda Sanitate*, define a saúde como “uma disposição que conserva o que é natural no homem”.¹² Ao relacionar a saúde à conservação de algo natural no corpo, Pedro Hispano se apoia na filosofia natural de Aristóteles e no galenismo medieval. O conceito natural está relacionado à fisiologia, ou seja, trata das funções orgânicas e dos processos vitais do corpo humano. No Ocidente medieval, a fisiologia é ligada à expressão galênica das seis *coisas naturais*: os quatro elementos que constituem o universo (terra, água, ar e fogo); as compleições; os humores (sangue, bílis amarela, bílis negra e fleuma); as partes sólidas do corpo (cérebro, coração, fígado,...); as

operações (funções desempenhadas em cada parte sólida do corpo) e as faculdades que contribuíam para a realização das funções biológicas (formação, crescimento, locomoção, nutrição).¹³

O centro das medidas higiênicas galênicas gira em torno da compleição ou temperamento do indivíduo. Esta segunda *coisa natural* engloba a constituição física, a disposição do espírito e os temperamentos dos indivíduos.¹⁴ Conhecida a compleição, o médico poderia preparar um regimento para preservar a saúde de seu paciente. Assim, o físico Pedro Hispano, ao aconselhar como as pessoas deveriam se alimentar, comenta ser necessário “vigiar solicitamente quanto a sua compleição pede e requer”.¹⁵ Baseando-se nos ensinamentos de Galeno, os físicos, ao escreverem os regimentos, necessitavam saber a idade do paciente, se era magro ou gordo, saber qual o humor predominante e, conseqüentemente, o seu temperamento, para assim prescreverem normas personalizadas de acordo com a compleição de cada indivíduo. Além disso, essas obras eram escritas levando em consideração também a procedência geográfica, as atividades e o tipo de trabalho exercido pelo paciente.

O sistema de elaboração das seis “*coisas não naturais*” não somente estão presentes nos regimentos, como chegam a influenciar até a forma em que são estruturados.¹⁶ Em outros regimentos, como o *Líber de Conservanda Sanitate*,¹⁷ percebe-se a presença desses princípios ou elementos, mesmo não tendo uma seção específica para cada uma das seis *coisas não naturais*: o ar e o meio ambiente; os alimentos e as bebidas; o exercício e o repouso; o sono e a vigília; a retenção e a expulsão e as paixões da alma.

Normalmente, o elemento “ar e o meio ambiente” é uma das primeiras *coisas não naturais* trabalhadas nos regimentos. Seguindo a tradição galênica, os físicos ressaltavam a influência do meio ambiente sobre o estado de saúde do indivíduo. O ar em volta do paciente era considerado por eles um elemento importante porque poderia alterar o equilíbrio do corpo humano.¹⁸ Arnaldo de Vilanova recomenda ao rei Jaime II viver em um ambiente com ar puro, necessário para realizar qualquer atividade intelectual e imprescindível para a manutenção da saúde do corpo.

A primeira parte ou consideração para a conservação da saúde concerne à escolha do ar. Pois de entre todas as coisas que de modo necessário estão em relação com o corpo humano, não há nenhuma que o transforme tanto como o ar, pois entrando pela boca e nariz, através da respiração, chega com suas qualidades ao coração pelas artérias e é misturado aos espíritos do corpo possibilitando a realização das ações vitais.¹⁹

Pedro Hispano, no segundo opúsculo de sua obra, ao citar as coisas que fazem mal ao cérebro, recomenda não ficar perto de lugares “com cheiro fétido de excrementos e cadáver humano”.²⁰ Respirar ar impuro poderia alterar a compleição do indivíduo. As modificações na qualidade do ar, geradas pela fumaça ou substâncias nocivas, influenciavam o coração e conseqüentemente todo o corpo, podendo gerar inclusive doenças pestilentas. Por isso Pedro Hispano afirmava que se devia evitar a proximidade de pântanos, cemitérios e lugares com animais em decomposição porque o processo de putrefação poderia modificar o ar. Além disso, os físicos sugeriam temperar ou purificar o ambiente ao redor do paciente com substâncias aromáticas.

Convencidos da importância da alimentação na vida do homem, saudável ou doente, Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova dedicam vários capítulos de seus regimentos a essa segunda *coisa não natural*. Nas duas obras analisadas, os alimentos são apresentados de acordo com os benefícios e também os problemas que poderiam causar à saúde. Há a prescrição de vários tipos de alimentos, especificando como deveriam ser utilizados de acordo com a quantidade, a qualidade dos produtos e também a compleição do indivíduo. A principal recomendação presente nos dois regimentos refere-se à sobriedade, ou seja, evitar o excesso de comida e bebida. É nesse sentido, que Arnaldo de Vilanova afirma que “Aqueles que comem pouca variedade de coisas e com moderação, têm uma vida longa e saudável”.²¹

Assim, como Vilanova, Pedro Hispano também aconselha a moderação, pois o excesso de comida e bebida poderia prejudicar o bom funcionamento do estômago. Para defender essa sua reflexão sobre os cuidados com a alimentação, reporta-se à máxima de Galeno, segundo a qual “alguns comem para viver, como pessoas que vivem em sobriedade, mas alguns vivem para comer, como pessoas que vivem na gula. Por conseguinte, o intuito desse é comer, e não viver”.²²

Para Arnaldo de Vilanova, o exercício, a terceira *coisa não natural*, deve preceder naturalmente a comida por dois motivos: primeiro, porque excita o calor natural. A outra razão é que elimina as superficialidades do corpo e as dispõe para sua expulsão.²³ Posição semelhante é assumida por Pedro Hispano, ao afirmar que “devemos saber, de acordo com as autoridades médicas, que, no regime de saúde daqueles que vivem bem e tranqüilamente, o exercício temperado deve anteceder a alimentação, de maneira a não impedir o calor natural”.²⁴

A importância concedida aos exercícios para a manutenção da saúde tem como principal benefício facilitar a digestão. É nesse sentido que Pedro Hispano aconselha caminhar tranquilamente, não devendo permanecer sentado após as refeições. Outros benefícios dos exercícios para a preservação da saúde:

Consome as humidades e excessos, pelos quais se originam muitas doenças. E, uma vez consumidas, o calor torna-se mais intenso para digerir os alimentos, e todo o corpo e órgãos se fortificam. E deste modo o corpo humano se dispensa algumas vezes de laxantes, desde que se faça exercício devidamente.²⁵

O sono e a vigília constituem a quarta *coisa não natural*. Arnaldo de Vilanova define o sono como o acalmar das forças cognitivas. Com o descanso dos sentidos era possível eliminar o cansaço do corpo e estimular as capacidades intelectuais. Dentre as funções do sono, Pedro Hispano destaca o reaquecimento das partes mais profundas do corpo e também serve para levar calor aos órgãos como o estômago e o fígado, estimulando assim, a função digestiva. E no que se refere à vigília, Pedro Hispano a considera nociva para alguns órgãos como o cérebro, os olhos, o coração e o fígado.²⁶

O equilíbrio entre a retenção e a expulsão, a quinta *coisa não natural*, necessário para manter a saúde, exigia a eliminação de três produtos: o resto das digestões, as substâncias produzidas pelos órgãos (sêmen, lágrimas, suor, cera dos ouvidos...) e os humores que sofreram alterações. Os físicos recomendavam o uso de certos recursos como o banho, a sangria, os laxantes e os vomitivos para auxiliar o organismo a eliminar as substâncias prejudiciais à saúde.

A sexta *coisa não natural*, as paixões ou acidentes da alma, refere-se à influência da vida emocional sobre a saúde do homem e se aplica às inclinações que rompem o equilíbrio da vida psíquica. Assim, pode-se afirmar que as paixões são movimentos psicossomáticos desencadeadas no nível intelectual com efeitos que afetam diretamente o corpo e indiretamente a alma.²⁷

A convergência da medicina e da moral ocorre em muitos âmbitos da prática médica. A saúde se conserva, se perde ou diminui pelos comportamentos morais, portanto, esses também pertencem ao âmbito médico. A argumentação dos físicos é baseada na tradição galênica que ressaltava a importância dos modos de vida ou comportamentos sociais sobre a saúde. É nesse sentido, que Pedro Hispano afirma que “a sabedoria, o caráter e a honestidade de vida corrigem a inclinação natural e fortalecem o calor vital por

forma excelente”.²⁸ O campo da vida emocional fica assim também sob o domínio do médico. Através dos conselhos sobre a saúde, o profissional da medicina intervinha na vida privada de seus pacientes.

Do ponto de vista da dietética, havia paixões positivas como a alegria e havia também paixões contrárias à saúde, especialmente a ira e a tristeza, dois estados de espírito que geram o resfriamento e a secagem do corpo e do coração. No capítulo seis do *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*, intitulado “Sobre os acidentes da alma”, Vilanova afirma que:

devem observar com atenção as ações das emoções sobre a vida dos pacientes, em especial a ira e a tristeza, porque são nocivas à saúde. A ira inflama e superaquece todos os órgãos e através do coração exerce uma influencia negativa sobre a razão. [...] Por uma parte se aconselha a evitar as preocupações excessivas que ocupam o cérebro e o impedem de encontrar a paz e o equilíbrio necessário. Por outro, buscar coisas que consolem e entretenham de maneira que o ânimo volte em si e os espíritos se recriem e se afaste a tristeza.²⁹

Pedro Hispano, no segundo opúsculo de sua obra, na parte em que indica as coisas que fazem mal aos diversos órgãos do corpo, afirma que: “Ar impuro, preocupações, tristeza e ira fazem mal ao cérebro”.³⁰ Ao indicar as coisas que fazem mal ao coração condena: “A tristeza, preocupações [...] trabalhos difíceis e todo serviço intolerável e o que quer que faça a alma entristecer-se, porque o coração é o princípio da vida e o termo da morte”.³¹

A respeito das paixões da alma, os físicos medievais afirmavam que o ideal para que os seus pacientes mantivessem a saúde é estarem sempre alegres. Assim, era necessário se afastar de tudo o que gerasse emoções negativas como a tristeza e dedicar-se a algo que console e entretenha como conversas agradáveis, a leitura, a música... É por isso que Pedro Hispano afirma que “Canto aprazível e alegria moderada” fazem bem ao coração.³²

Portanto, é possível dizer que na medicina medieval seguir as regras dos físicos possibilitava evitar as enfermidades e assim, retardar a morte natural. Da análise dos regimentos de Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova, percebe-se que a saúde, definida a partir da ideia de equilíbrio, alcançado através da harmonia entre as *coisas naturais* e *não naturais*, dependia não apenas do melhor conhecimento do corpo humano, mas também do ambiente no qual as pessoas viviam, das estações do ano, da alimentação, da prática de exercícios, do sono...

Deste modo, a análise dessas duas obras demonstra como se dava a passagem da teoria à prática médica, uma vez que expressavam as preocupações em torno da luta pela

conservação da saúde, através da prescrição de conselhos práticos advindos das teorias médicas de Galeno e da filosofia natural de Aristóteles.

Referências bibliográficas

ANTUNES, José. *Poder e Sociedade nos escritos de Pedro Hispano e papa João XXI*. In: A cultura erudita portuguesa nos séculos XIII e XIV (juristas e teólogos). Tese (Doutorado em História). Coimbra: Faculdade de Letras, 1995

GARCIA-BALLESTER, Luís. *Un reto para el galenismo: mejorar la salud*. In: *Artifex factivus Sanitatis: saberes y ejercicio profesional de la medicina en la Europa Pluricultural de La Baja Edad Média*. Granada: Editorial Universidad de Granada, 2004.

_____. *Changes in the Regimina Sanitatis: The Role of the Jewish Physicians*. In: *Health, Disease and Healing in Medieval Culture*. New York: St. Martin's Press, 1992.

GIL-SOTRÉS, Pedro. *Les regimes de santé*. In: GRMEK, Mirko D. (Org.). *Histoire de la pensée medical en Occident: Antiquité et Moyen Age*. Paris: Le Seuil, 1995

HISPANO, Pedro. *Líber de Conservanda Sanitate*. In: Maria Helena R. PEREIRA (Org.). *Obras Médicas de Pedro Hispano*. Coimbra: Por Ordem da Universidade, 1973.

_____. *Líber de Conservanda Sanitate*. In: PEREIRA, Maria Helena R. (Org.). *Obras Médicas de Pedro Hispano*. Coimbra: Por Ordem da Universidade, 1973.

JACQUART, Danielle. *La scolastique médicale*. In: GRMEK, Mirko D. (Org.). *Histoire de la pensée medical en Occident*. Tomo I – Antiquité et Moyen age. Paris: Le Seuil, 1995.

PANIAGUA, J. A. e GARCIA-BALLESTER, Luís. *El 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.

PEÑA, Carmen, e GIRÓN, Fernando. *La prevención de La enfermedad en La España Bajo Medieval*. Granada: Editorial Universidad de Granada, 2006.

SANTOS, Dulce e FAGUNDES, Maria D. C. *Saúde e dietética na medicina preventiva medieval: o regimento de saúde de Pedro Hispano. (século XIII)*. In: *Revista História, Ciências, Saúde* (Manguinhos). Vol. 17, nº 2 (abril – junho 2010). Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2010,

SCHIPPERGES, Heinrich. Petrus Hispanus. In: Kurt FASSMANN (Org.). *Die grossen der Weltgeschichte*. Zurich: Kindler, 1976.

VILANOVA, Arnaldo de. 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.

¹ Professora de História Medieval da Universidade Estadual de Goiás. Doutoranda em História na Universidade Federal de Goiás, sob orientação da Profa. Dra. Dulce Oliveira Amarante dos Santos – UFG. Bolsista Capes.

² Esta é uma das principais obras que constituem a base do galenismo medieval. *De Sanitate Tuenda* foi escrita por Galeno por volta de 180 d. C. após a morte do imperador Marco Aurélio e está integrada, em sua versão completa, por seis livros.

³ GARCIA-BALLESTER, Luís. Un reto para el galenismo: mejorar la salud. In: *Artifex factivus Sanitatis: saberes y ejercicio profesional de la medicina en la Europa Pluricultural de La Baja Edad Média*. Granada: Editorial Universidad de Granada, 2004. pp. 533-553.

⁴ A dietética é um dos ramos da parte prática da medicina e dedica-se aos cuidados que devem ser tomados aos corpos saudáveis, para se manter a saúde. A prática envolvia também a terapêutica caracterizada pela recuperação da saúde através do emprego de medicamentos (farmacêutica) ou pela intervenção manual (cirurgia).

⁵ Pela análise dos regimentos de saúde pode-se vislumbrar um aspecto importantíssimo da medicina no século XIII: o caráter preventivo. Para os físicos, o corpo humano era considerado suscetível de corrupção, ficando vulnerável à doença. Assim, era necessário seguir algumas “regras dos físicos” para manter a saúde. Essa preocupação é explicada nas palavras de Pedro Hispano que considera “... mais útil prevenir as doenças, do que uma vez contraídas andar a pedir auxílio” HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda Sanitate*. In: PEREIRA, Maria Helena R. (Org.). *Obras Médicas de Pedro Hispano*. Coimbra: Por Ordem da Universidade, 1973, p. 446.

⁶ GARCIA-BALLESTER, Luís. Changes in the Regimina Sanitatis: The Role of the Jewish Physicians. In: *Health, Disease and Healing in Medieval Culture*. New York: St. Martin's Press, 1992, pp.119-131; Ver também: JACQUART, Danielle. La scolastique médicale. In: GRMEK, Mirko D. (Org.). *Histoire de la pensée medical en Occident*. Tomo I – Antiquité et Moyen age. Paris: Le Seuil, 1995. pp. 175-210

⁷ PEÑA, Carmen, e GIRÓN, Fernando. La prevención de La enfermedad en La España Bajo Medieval. Granada: Editorial Universidad de Granada, 2006, p. 15.

⁸ VILANOVA, Arnaldo de. *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, pp. 423 – 470.

⁹ SCHIPPERGES, Heinrich. *Petrus Hispanus*. In: Kurt FASSMANN (Org.). *Die grossen der Weltgeschichte*. Zurich: Kindler, 1976, p. 378.

¹⁰ ANTUNES, José. Poder e Sociedade nos escritos de Pedro Hispano e papa João XXI. In: A cultura erudita portuguesa nos séculos XIII e XIV (juristas e teólogos). Tese (Doutorado em História). Coimbra: Faculdade de Letras, 1995, pp. 117-268.

¹¹ PANIAGUA, J. A. e GARCIA-BALLESTER, Luís. El *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, pp. 863 – 885.

¹² HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda...*, *op. cit.*, p. 446.

¹³ A essas seis *coisas naturais*, o tradutor árabe Hunain Ibn Isaac (810 – 877), conhecido no Ocidente como Johannitius, acrescentou no século IX uma sétima, os espíritos ou pneuma: o espírito animal do cérebro, o espírito vital do coração e o espírito natural do fígado. JACQUART, Danielle. *La scolastique...*, *op. cit.*, p. 178.

¹⁴ O. A. SANTOS, Dulce e FAGUNDES, Maria D. C. Saúde e dietética na medicina preventiva medieval: o regimento de saúde de Pedro Hispano. (século XIII). In: Revista História, Ciências, Saúde (Manguinhos). Vol. 17, nº 2 (abril – junho 2010). Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2010, pp. 333-341.

¹⁵ HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda...*, *op. cit.*, p. 450.

¹⁶ É o caso do *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*. Esta obra é constituída de dezoito capítulos. E com base na análise do assunto trabalhado podemos dividi-la em três partes. A primeira, engloba os sete primeiros capítulos que são dedicados as *coisas não naturais* (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). A segunda parte, que engloba do capítulo oito ao dezessete, é dedicada especificamente aos alimentos e as 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). O autor dedica o último capítulo a hemorróida e seus tratamentos

¹⁷ O *Liber de Conservanda Sanitate* é constituído por três opúsculos. No primeiro, *Summa de Conservanda Sanitate* (*Suma da Conservação da Saúde*), Pedro Hispano trata da saúde do corpo em geral; o segundo, *De his Conferunt et Nocent* (*Coisas que fazem bem e mal*), trata da saúde de cada órgão do corpo humano em particular e por último, *Qui uult Custodire Sanitatem* (*Preservação da Saúde*), consta várias recomendações para conservar a saúde, combinando a elas exercícios, banhos, melhores maneiras de dormir e uma dieta alimentar.

¹⁸ PEÑA, Carmen e GIRÓN, Fernando. La prevención..., *op. cit.*, p. 122.

¹⁹ VILANOVA, Arnaldo de. *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, p. 423.

²⁰ HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda...*, *op. cit.*, p. 456.

²¹ VILANOVA, Arnaldo de. *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, p. 430.

²² HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda...*, *op. cit.*, p. 474.

²³ Arnaldo de Vilanova recomenda ao seu ilustre paciente, o rei Jaime II, o exercício da equitação que deve ser realizado movimentando outras partes do corpo como as mãos e os braços. Ver: VILANOVA, Arnaldo de. *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, p. 427. Em geral, os físicos medievais recomendavam praticar os exercícios nas horas mais amenas do dia. E além da equitação, são citados também: a caminhada, a navegação, o lançamento de pedras e saltos. A prática de exercícios deveria ser finalizada com massagens e banho. Ver: GIL-SOTRÉS, Pedro. Les regimes de santé. In: GRMEK, Mirko D. (Org.). *Histoire de la pensée medical en Occident: Antiquité et Moyen Age*. Paris: Le Seuil, 1995, pp. 270 – 271.

²⁴ HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda...*, *op. cit.*, p. 474.

²⁵ HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda...*, *op. cit.*, p. 474.

²⁶ *Ibid.*, p. 456, 458, 464, 466.

²⁷ GIL-SOTRÉS, Pedro. *Les regimes...*, *op. cit.*, pp. 276 – 277.

²⁸ HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda...*, *op. cit.*, p. 452.

²⁹ VILANOVA, Arnaldo de. *Regimen Sanitatis...*, *op. cit.*, p. 436.

HISPANO, Pedro. *Liber de Conservanda...*, *op. cit.*, p. 456.

³¹ *Ibid.*, p. 462.

³² *Ibidem.*