

III CONFERÊNCIAS
& DEBATES
INTERDISCIPLINARES

ESPAÇOS DO PENSAMENTO CIENTÍFICO DA ANTIGUIDADE

CARMEN SOARES

COORDENAÇÃO

IMPRESA DA
UNIVERSIDADE
DE COIMBRA
COIMBRA
UNIVERSITY
PRESS

CONFERÊNCIAS & DEBATES INTERDISCIPLINARES corresponde a uma coleção destinada a promover a missão prioritária do Instituto de Investigação Interdisciplinar da Universidade de Coimbra, a saber: estimular a investigação avançada, incentivando o cruzamento fértil entre áreas de saber e a agregação de equipas, no sentido de garantir capacidade de afirmação internacional da investigação científica da Universidade de Coimbra. Os volumes que a integram abordam temáticas diversas, unidas por um denominador comum: o diálogo entre diferentes domínios científicos.



||| CONFERÊNCIAS
& DEBATES
INTERDISCIPLINARES

EDIÇÃO

Instituto de Investigação Interdisciplinar da Universidade de Coimbra (IIIUC)
Imprensa da Universidade de Coimbra
Email: imprensauc@ci.uc.pt
URL: http://www.uc.pt/imprensa_uc
Vendas online: <http://livrariadaimprensa.uc.pt>

CORPO EDITORIAL

Amílcar Falcão (Diretor do IIIUC)
Carmen Soares (Subdiretora do IIIUC)
João Malva (Subdiretor do IIIUC)

CONCEPÇÃO GRÁFICA

António Barros

INFOGRAFIA DA CAPA

Carlos Costa

PAGINAÇÃO

Nelson Henriques

EXECUÇÃO GRÁFICA

Simões & Linhares

ISSN

2183-1610

ISBN

978-989-26-0743-6

ISBN DIGITAL

978-989-26-0744-3

DOI

<http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0744-3>

DEPÓSITO LEGAL

369018/13

OBRA PUBLICADA COM O APOIO DE:



ESPAÇOS DO PENSAMENTO CIENTÍFICO DA ANTIGUIDADE

CARMEN SOARES

COORDENAÇÃO

IMPRESA DA
UNIVERSIDADE
DE COIMBRA
COIMBRA
UNIVERSITY
PRESS

(Página deixada propositadamente em branco)

**MATRIZES CLÁSSICAS GREGAS DA HISTÓRIA DA DIETA:
CONTRIBUTOS DA TRATADÍSTICA HIPOCRÁTICA**

**Classical Greek Rots in the History of Diet:
Contributions of some Hippocratic Treatises**

Carmen Soares
Universidade de Coimbra

RESUMO

O presente estudo visa sintetizar, com base nos tratados hipocráticos *Da dieta* e *Dos padecimentos*, os fundamentos da dietética grega antiga. Centramos a nossa investigação em perspectivas de abordagem que continuam actuais, a saber: ciência e divulgação; saúde e sociedade; nutrição e terapêutica; saúde, cultura e meio ambiente. Particular atenção é dedicada aos catálogos de alimentos de ambas as obras, pelo contributo que trazem também para a História da Alimentação, bem como à identificação de regimes condicionados por factores ambientais (as dietas sazonais).

PALAVRAS-CHAVE: Dieta, alimentação, tratados hipocráticos, história da alimentação, história da medicina, *Da dieta*, *Dos padecimentos*

ABSTRACT

This study aims to synthesize the foundations of the ancient Greek diet based on the *Regimen* and *Affections* treatises. We focus our research under the perspective of current approaches, namely: science and dissemination; health and society; nutrition and therapeutics; health, culture and environment. Particular attention is devoted to food catalogs of both works, to their contribution to Food History, as well as to the identification of regimens that are conditioned by environmental factors (the so called seasonal diets).

KEY-WORDS: Diet, food, Hippocratic treatises, food history, history of medicine, *Regimen*, *Affections*

1. INTRODUÇÃO

De uso banalizado nos diversos idiomas modernos, o termo “dieta” está hoje reduzido, no seu conteúdo, a uma acepção que desvirtua, em absoluto, a riqueza semântica originalmente contida no étimo grego. Um primeiro esclarecimento, de natureza conceptual, impõem-se, quando nos propomos encetar uma discussão sobre as origens da dietética como ciência. Ou seja, o objecto de estudo do saber em questão são as condições naturais (humanas e ambientais) e culturais que influenciam o bem estar físico e psíquico do ser humano.

Na verdade, de um sentido genérico, atestado nas fontes gregas desde Homero, que faz corresponder ao termo *diaita* a tradução ‘modo de vida’ (determinado por alimentação, habitat, vestuário e costumes), evolui-se, no âmbito dos escritos médicos, para sentidos técnicos, que se podem agrupar naquilo que propomos chamar “domínios fundamentais” e “domínios complementares”¹. As acepções estruturantes de “dieta” são três: comida, bebida e exercício físico². Complementam-nas outros quatro âmbitos, a saber: banhos, actividade sexual, repouso (sono e morfologia do leito) e ocupação do tempo (trabalho e ócio).

Definido o domínio epistemológico da presente investigação, há que esclarecer as fontes a que recorreremos. Considerando que a temática da dietética se encontra disseminada por numerosos tratados hipocráticos³, seleccionámos duas obras que apresentam a vantagem de oferecerem os mais antigos catálogos científicos de alimentos, *Da dieta* e *Dos padecimentos*, contributos literários incontornáveis para se construir uma

¹ Sobre os sentidos de *diaita* e correlatos nos autores gregos, vd. Thievel 2000, Jouanna 2008 e 2012.

² Note-se que, apesar de os Gregos disporem de e de usarem um termo para designar conjuntamente “comida” e “bebida” (*trophe*), correspondente ao nosso substantivo “alimentação”, a verdade é que, da leitura dos trechos agora considerados do *corpus hippocraticum* sobre regimes alimentares (*Da dieta* 40-85; *Dos padecimentos* 39-61), as duas componentes são consideradas distintamente (vd. e.g. infra tradução de *Da dieta* 1.2.2).

³ Dos cerca de 60 tratados médicos hipocráticos aqueles em que a temática da dietética predomina são os seguintes: *Da dieta na saúde*, *Da dieta nas doenças agudas*, *Do uso de líquidos*, *Do alimento*. Sobre a dietética no *corpus hippocraticum*, vd. Craik 1995a, Smith 1980 e 1992, Jouanna 2012.

História da Alimentação ocidental. Desta forma conjugamos, sob o signo da História da Dieta, o estudo de duas áreas de investigação que, de um modo geral, só mais recentemente têm vindo a emergir no domínio dos estudos lusófonos da Antiguidade Clássica, a História da Medicina e a História da Alimentação.

2. DIETÉTICA: ÁREA DE CONHECIMENTO E INTERVENÇÃO PRIMORDIAIS DA MEDICINA ANTIGA

No tratado em que se faz uma história da medicina antiga (*Da Medicina Antiga* 3), percebemos de imediato que a dietética é tida como a área genesiaca da ciência médica em geral. Na verdade, os mais antigos médicos perceberam que o primeiro potencial factor de agressão para o corpo são os alimentos que os pacientes ingerem. No fundo, foi de forma natural que a dietética se assumiu como matriz da medicina, a partir da tomada de consciência de que os doentes requeriam uma *diaita* diversa da das pessoas saudáveis.

Vejamos como, de forma lapidar, o autor do *Da dieta* coloca o foco da acção do médico nesse domínio da ciência médica. Como se lê em §2.2, saúde (*hygieia*) e doença (*nousos*) são estados que resultam do peso relativo que no regime dos indivíduos assumem a nutrição e o exercício físico:

Realmente alimentos e exercícios têm dinâmicas (*dynamiai*) opostas, mas contribuem ambos para a saúde: enquanto os exercícios produzem a destruição dos excedentes, os alimentos e as bebidas repõem as perdas.

(*Da dieta*)

Ou seja, a alimentação responde às necessidades que o corpo tem de nutrientes, ao passo que os exercícios ajudam o corpo a alcançar o equilíbrio físico, pois combatem os excessos acumulados através da assimilação.

Importa salvaguardar que esta consciência de que o bem estar físico está intimamente ligado à dieta alimentar e ao exercício físico, interrelação na contemporaneidade bastante apregoada, circulava nos meios

intelectuais dos sécs. V-IV a.C. (Craik 1995b: 389), mas coube aos autores hipocráticos dar-lhe forma escrita de fundamento científico.

Completamente inovadora, face à tradição vigente, é, no entanto, a forma como os estudos de dietética permitiram aquilo que o autor do tratado em apreço qualificou de ‘descoberta fabulosa’ (*exeurema kalon*), a saber: a prevenção das doenças – ainda hoje uma das vertentes mais valorizadas e preconizadas pela medicina (a chamada medicina preventiva). A essa intervenção preventiva, chama o tratadista “prodiagnóstico”, como se depreende do passo *Da dieta* 69.2:

Há o prodiagnóstico, antes de se adoecer, e o diagnóstico do que está a sofrer o corpo: ou é a alimentação que prevalece sobre os exercícios, ou os exercícios sobre os alimentos ou estão equilibrados entre si. A verdade é que as doenças nascem da prevalência de qualquer um desses dois factores, ao passo que a saúde resulta do equilíbrio entre ambos.

A noção de equilíbrio (*metron*), acima destacada, sendo transversal ao pensamento grego nos mais diversos domínios (filosofia, ética, política, escultura, arquitectura, entre outros), corresponde, no contexto do discurso médico, e como acabamos de perceber, à definição de saúde.

Embora seja, à luz dos conhecimentos médicos actuais e até no contexto geral do *corpus* hipocrático, demasiado redutora esta definição de saúde/doença, ela tem para o estudioso da História da Dieta a vantagem de possibilitar aquela que é a primeira reflexão pormenorizada sobre dietética no Mundo Antigo.

3. SEGMENTOS REFLEXIVOS MATRICIAIS DA DIETÉTICA

Porque as perspectivas de abordagem da dietética são numerosas, decidi desenvolver aquelas que continuam a transmitir preocupações actuais:

a) Ciência e Divulgação

Procuraremos averiguar se os destinatários da ciência publicada (isto é, tornada pública ou divulgada) são apenas a classe profissional dos médicos ou se também, à imagem do que sucede nos nossos dias, se visava um público-alvo mais generalista.

b) Saúde e Sociedade

Considerar se há algum tipo de diferenciação social no acesso da população aos conhecimentos/serviços médicos, o que permite estabelecer uma tipologia diferenciada de pacientes.

c) Nutrição e Terapêutica

A análise dos catálogos de alimentos serve para identificar as propriedades dos alimentos e os seus efeitos sobre o organismo. A noção básica subjacente é a de que os alimentos conservam ou restituem a saúde, ou seja, estão forçosamente presentes na terapêutica a aplicar aos pacientes.

d) Saúde, Cultura e Meio Ambiente

Os tratados autorizam a identificação de dietas tipo, com base nas informações nutricionais e terapêuticas fornecidas sobre alimentos, sua preparação e formas de consumo, associadas a recomendações de exercício físico. Além dos aspectos que têm a ver com a própria natureza (dos alimentos, dos indivíduos), os regimes são condicionados por factores culturais (hábitos e práticas alimentares) e ambientais (geografia e clima).

Note-se que perpassam da reflexão sob os prismas das alíneas c) e d) considerações relativas à *práxis* médica e à culinária. Por um lado, é possível detectar informações sobre a forma de o médico actuar e princípios norteadores do seu desempenho clínico. Pelo outro, porque as propriedades dos alimentos são modificadas através da intervenção da arte de cozinhar, deparamos, aqui e ali, com referências a formas de confecção e princípios básicos da arte culinária.

Atentemos, de forma mais desenvolvida, em cada uma das alíneas de análise propostas.

a) Ciência e Divulgação

Ao considerarmos os destinatários verbalizados pelos autores dos tratados *Da dieta* e *Dos padecimentos*, verificamos que visavam públicos distintos⁴. Assim, na abertura do primeiro (§2), torna-se claro que a obra foi escrita para médicos, pois aí se enunciam os fundamentos principais da dietética, que aqueles devem conhecer:

- a constituição do corpo humano (*physis*);
- as propriedades (*dynameis*) dos alimentos (tanto em estado natural, como confeccionados);
- as propriedades (*dynameis*) dos exercícios/esforços físicos (*ponoi*);
- os factores humanos e ambientais que condicionam o equilíbrio saudável entre alimentação e exercício.

Mais, perante a inevitabilidade de os médicos controlarem, permanentemente, a dieta dos seus pacientes, o autor revela-lhes a sua descoberta, a medicina preventiva, ensinando-os, com a descrição de 15 casos clínicos concretos (§70-84), a identificar sintomas e a conhecer as terapêuticas dietéticas a aplicar.

No tratado *Dos padecimentos* (§1), por sua vez, deparamos com uma afirmação inequívoca de que esta é uma obra de divulgação, dirigida não a profissionais, mas a leigos. A vantagem de tornar acessível a camadas da população mais esclarecidas conhecimentos básicos sobre a interferência da alimentação no seu estado de saúde residiria no intuito de aumentar a vigilância contra o avanço das doenças.

⁴ Aliás, o perfil heterogéneo dos numerosos tratados do *corpus hippocraticum* permitiu a J. Jouanna (1995: 34) estabelecer quatro grupos distintos de obras. Assim, há os textos que correspondem a conferências, inicialmente proferidas diante de um público composto tanto por especialistas como por leigos (rubrica em que se insere o *Dos padecimentos*), outros que foram redigidos para serem publicados e destinam-se exclusivamente a médicos (caso do *Da dieta*) e ainda as notas, inicialmente reservadas ao uso interno de alunos e mestres de medicina, bem como as compilações de tratados perdidos ou conservados, colectâneas que constituem verdadeiros manuais.

Se os não-profissionais estiverem na posse de conhecimentos mínimos sobre o combate às maleitas, mais inofensivas ou em estágio embrionário, podem, aos primeiros sinais, tentar corrigir a sua dieta, além de que estarão mais informados para dialogarem com o médico sobre os padecimentos que os afligem.

Em suma, podemos pressupor que, desde os seus primórdios, a ciência médica esteve atenta ao contributo que os pacientes dariam para o sucesso do exercício do médico, bem como ao cuidado de escrever obras de divulgação a eles destinadas.

b) Saúde e Sociedade

Se tivermos em linha de conta que os dois pilares da saúde são a alimentação e o exercício físico, e contextualizarmos essa realidade de acordo com os padrões dos sécs. V e IV a.C., compreendemos por que razão o autor do *Da dieta* (58-59) estabelece uma distinção inicial entre regimes destinados a uma elite (abastada e ociosa) e regimes para as massas (remediadas e trabalhadoras). O argumento de fundo para semelhante discriminação social é de que só quem possui uma fortuna pessoal que o dispense de trabalhar para viver pode zelar pela preservação da sua saúde.

Na verdade, diferentemente das gentes que trabalham para sobreviver, a minoria rica não se sujeita a uma exposição a todos os elementos perturbadores do equilíbrio entre alimentação e exercício físico (mudanças climatéricas, de residência e de hábitos alimentares/físicos, decorrentes das deslocações a que obrigam determinadas profissões).

Consciente de que a disponibilidade destes dois grandes grupos de pacientes para cuidar da sua dieta é bastante díspar, mas empenhado em cobrir um espectro o mais alargado possível de potenciais doentes – inevitavelmente, mais tarde ou mais cedo, a falta de saúde a todos atinge – o tratadista oferece às massas conselhos dietéticos mais generalistas (segundo uma tipologia de quatro dietas sazonais – Inverno, Primavera, Verão e Outono).

Por outro lado, reserva aos privilegiados (da fortuna e de uma saúde, à partida, menos sujeita a riscos, porque condicionada por factores que

a abundância permite custear: o comer e o tempo livre para a prática de exercício físico) uma panóplia de normativas dietéticas vocacionadas para a reposição do equilíbrio entre alimentação e treino físico, perante quadros clínicos bastante particularizados.

c) Nutrição e Terapêutica

Importa começar por resumir, brevemente, os princípios básicos da nutrição hipocrática. Os alimentos têm naturezas/constituições (*physeis*) diversas (fria/quente, húmida/seca) e, decorrentes dessas, outras tantas propriedades (*dynameis*) fundamentais (arrefecer/aquecer, humedecer/secar) e mais aquelas que se relacionam com os principais efeitos terapêuticos relativos à função digestiva do organismo humano. Uma vez que esta termina na evacuação dos excedentes (sólidos e líquidos), as propriedades mais assinaladas são as que permitem qualificar os alimentos de ‘adstringentes’, ‘laxantes’ e ‘diuréticos’ (*Da dieta* 39.2).

As informações contidas nessas listas de alimentos interessam tanto ao estudioso de história da medicina como ao de história da alimentação, pois, como observa o escritor do *Da dieta* (§39. 1), a submissão dos alimentos a técnicas de transformação (i.e. à cozinha) altera as propriedades que tinham em estado natural (§56.2). Daí que, embora as questões culinárias não sejam uma preocupação dos dietistas hipocráticos, elas acabam por aflorar, muito por força da necessidade de identificar alterações nutricionais produzidas graças à intervenção humana na preparação das comidas.

Passemos a uma análise comparativa entre os dois catálogos de alimentos fornecidos pelos tratados hipocráticos⁵. Uma primeira diferença deriva, a meu ver, do público visado por cada uma das obras. Refiro-me ao facto de, no texto escrito para profissionais, serem quase imperceptíveis as alusões a indicações de teor culinário, ao passo que, na obra teoricamente destinada a leigos, a semântica do gosto e da cozinha ganharem maior expressão. Porque não temos tempo de ser exaustivos, limitar-nos-emos a apontar algumas ideias-chave.

⁵ Para uma abordagem deste tipo, cf. Smith 1980.

Na perspectiva do médico, cozinhar é simplesmente uma espécie de pré-digestão, pois o fogo tem sobre os alimentos uma acção idêntica à do estômago. A confecção dos alimentos é, por conseguinte, uma recomendação que o médico faz, por considerar que, no geral, os alimentos crus são mais agressivos (§56.8)⁶.

Por outro lado, na apresentação do catálogo destinado a um público não especializado (*Dos padecimentos*), valoriza-se sobretudo as formas de preparar os alimentos, tendo em vista harmonizar, dentro do possível, os benefícios terapêuticos resultantes da sua ingestão com os gostos e hábitos alimentares dos doentes. Assim a lista organiza-se segundo uma lógica de regimes alimentares tipificados de acordo com os fins terapêuticos almejados.

Já no catálogo escrito a pensar na actuação dos médicos, que aparece no *Da dieta*, o leitor é confrontado com uma apresentação dos alimentos por espécie, sendo que, a propósito de cada uma, se referem as suas propriedades medicinais. Atentemos, ainda que de um modo forçosamente exemplificativo, na estrutura e alguns conteúdos de cada um dos catálogos.

1. Catálogo de alimentos do *Da dieta* (§ 40-55)

Do ponto de vista dos itens contemplados, convém notar que se estabelece o primeiro cânone da hierarquia dos alimentos, que obedece à seguinte ordem: cereais; leguminosas; carnes (de quadrúpedes); aves; pescado; ovos; queijo; bebidas; mel; legumes e plantas aromáticas; fruta.

Se o destaque dado ao gado bovino, na rubrica dos quadrúpedes, poderá ser, sobretudo, um reflexo do lugar de prestígio que esses animais tinham na mesa sacrificial dos grandes festivais religiosos públicos⁷, pensamos que o facto de se colocar o pescado antes dos legumes, aqueles que seriam,

⁶ Há naturalmente excepções, que abrangem a fruta. Curioso será, porém, notar que, se bem que, de um modo geral, o lugar desta fosse no termo da refeição, se recomende que a fruta fresca (por oposição à seca, ao que se deduz) e a de casca dura (do tipo da noz, ao que supomos) se comessem em jejum, de forma a potenciar a assimilação das suas substâncias (*Dos padecimentos* 61).

⁷ Cf. Wilkins 2005: 125, que atribui a explicação dessa mesma proeminência a motivos religiosos.

a par do pão/cereais, os produtos consumidos em maior quantidade, se deverá prender com critérios de natureza dietética e não culinária.

Em favor desta tese temos a distinção que no tratado *Dos padecimentos* se faz entre alimentos mais nutritivos e promotores da saúde (desde que usados na altura e na quantidade convenientes, § 50) e alimentos sem essas propriedades, por isso chamados de ‘pobres’ (*asthenea*).

Da primeira categoria fazem parte, precisamente, as comidas e as bebidas que abrem a lista do *Da dieta*: o pão de trigo e o pão de cevada (entram na rubrica dos cereais), a carne, o peixe, o vinho e a água (bebidos conjuntamente)⁸. Ou seja, talvez por serem considerados de inferior valor nutricional, os legumes e as frutas viram-se relegados para o final do catálogo do *Da dieta*. Claro que o facto de, por regra, a fruta ser consumida no final da refeição pode ter também contribuído para esse posicionamento⁹.

O denominador comum a todas as “entradas” do catálogo é o cuidado em indicar tanto as suas propriedades naturais como as artificiais (i.e, as resultantes do cozinhar dos alimentos). Complementarmente são fornecidos dados sobre o ecossistema, a fisiologia, as patologias que combatem ou estimulam (pois os alimentos têm tanto efeitos curativos como agressores da saúde), bem como indicadores de hierarquias de valorização dentro de uma categoria.

Passo a concretizar algumas dessas perspectivas através do exemplo das carnes e derivados (§ 46-51).

CARNES E DERIVADOS¹⁰

O quadro a seguir apresentado deve ler-se na horizontal (para uma mesma categoria) e na vertical (porque o autor compara categorias)¹¹.

⁸ Cf. *Dos padecimentos* 50 e 61.

⁹ Galeno alterará o cânone hipocrático, colocando os vegetais e outras plantas imediatamente a seguir aos cereais e deixando para o fim as carnes e derivados, hierarquia esta mais ajustada ao relevo que os mesmos alimentos tinham no regime alimentar dos Gregos e Romanos antigos em geral.

¹⁰ Impõe-se um esclarecimento prévio à leitura do quadro, a saber: o que em linguagem médica se designa por constituição ‘seca’ e ‘húmida’ do corpo dos animais corresponde, em linguagem culinária, à indicação de que a carne é ‘magra’ e ‘gorda’.

¹¹ As sinalefas usadas devem ser interpretadas da seguinte forma: + significa ‘mais’; = significa ‘equivalente a’, ‘o mesmo que’; / significa ‘ou’; => significa ‘consequentemente’.

Categoria	Nome no texto	Propriedades	Ecossistema	Fisiologia
Bovinos (§46)	Vaca/vitela	Pesada, adstringente, difícil digestão	Constituição condicionada	Carne da cria+tenra (§46)
Ovinos (§46)	Ovelha/ cordeiro	+ leve que vaca	pelo habitat, alimentação, idade, sexo, cor (§49):	Partes do corpo + secas (§49)= as + exercitadas, + irrigadas, sobre as quais os animais dormem
Caprinos (§46)	Cabra/cabrito	+ leve que vaca e ovelha=>+ laxante	+ seca (animais criados nas pastagens, os selvagens ¹² ; comem feno, comem fruta, bebem pouca água; adultos; machos; castrados; negros; com pêlo)	Partes do corpo + húmidas (§49)= contrário das anteriores (cérebro, medula, cabeça, pés, genitais e tendões) ¹³
Suíños (§46)	Porco/leitão	+ pesada	+ húmida (animais criados em curral e os domésticos; contrários dos secos)	Carne do adulto+tenra
	Burro/ cria(§46)	laxante		Carne da cria+laxante
	Cavalo(§46)	+laxante		

¹² A prática de exercício e a exposição ao clima, tal como sucede com as pessoas, contribui para um corpo mais seco (leia-se musculado).

¹³ É neste § 49 e não no anterior, dedicado ao pescado, que o autor identifica as partes gordas e magras, na sequência do que faz para o gado. Assim, o lombo é mais seco, a zona abaixo do estômago a mais leve e a cabeça a mais húmida (por aí estar a gordura e o cérebro). Que esta distinção fazia parte de um conhecimento empírico generalizado, confirmam-no algumas das considerações deste tipo, presentes no guia gastronómico de Arquêstrato, cujo receituário já traduzimos e publicámos (Soares 2012, cf. frg. 13 – “Dourada grelhada” e frg. 46 – “Barbudo e robalo grelhados”).

	Cão/cachorro (§46)	Seca, aquece, fortalece/ húmida, laxante, +diurética		
Caça (§46)	Javali Veado Lebre Raposa Ouriço	Seca, fortalece, laxante Seca, diurética Seca, adstringente, diurética Húmida, diurética Húmida, diurética		
Aves (§47)	Quase todas Pomba torcaz Perdiz Pomba Galinha Rola Ganso	+ secas a + seca, seguida das restantes a + húmida	Constituição dos animais condicionada por: 1.Alimentação= seca (os que comem grão) 2.Habitat= húmida (aves aquáticas)	
Ovos (§50)		Fortes, nutritivos e flatulentos		
Leite (§46)	Leite de vaca Leite de ovelha	+ pesado + leve		
Queijo (§51)		Forte, ardente (porque gordo), nutritivo e adstringente (por causa do suco de figo usado como coalho)		

Conforme podemos concluir da análise deste quadro, o tipo de informação que um dietista deve conhecer sobre os alimentos, por forma a deles fazer uma boa prescrição, é bastante variado. Numa altura em que

não havia fronteiras rígidas entre diversas esferas do conhecimento, i. e., quando a especialização científica não atingira níveis de excludência como os actuais, era natural que o médico conhecesse o alimento não só do ponto de vista nutricional e terapêutico, mas também agrícola e culinário.

Saber que, no caso concreto dos animais, a sua *diaita* (alimentação, exercício, habitat e natureza) determina as propriedades (*dynameis*) que possuem as suas carnes constitui uma competência que o médico tem de articular com a identificação dos sintomas da doença e, para que o tratamento a aplicar seja mais eficiente, com o respeito pela idiosincrasia de cada paciente.

No termo deste elenco discriminado de alimentos, regista-se um cuidado metodológico muito interessante, que consiste em resumir os efeitos que em geral produzem as várias técnicas de preparação nas propriedades naturais dos produtos. Veja-se o § 56. 2, em que se esclarece que:

- cozer e deixar arrefecer várias vezes os alimentos é um método para retirar aos alimentos a propriedade de serem ‘fortes’ (*ischura*), ou, como se diria hoje, os seus nutrientes perdem-se com a cozedura, passando para o caldo;

- assar e grelhar são processos de confecção que reduzem a humidade dos alimentos;

- demolhar e embeber em água é o tratamento indicado para equilibrar, através da propriedade de humedecer, os alimentos secos;

- demolhar e cozer, sendo a junção de dois processos de modificação dos alimentos, vem indicado como tratamento para os alimentos salgados;

- misturar produtos com propriedades contrárias (o acre com o doce; o adstringente com o gorduroso) permite equilibrar os opostos e, do ponto de vista médico, explica a promoção da cozinha agridoce, tão ao gosto das culturas grega e romana.

Ainda no *Da dieta* (§ 70-84) deparamos com uma sistematização de quinze casos clínicos (nove provocados pelo excesso de comida, seis pelo predomínio dos exercícios físicos sobre a alimentação) e respectivas *diaitai* de cura, de que considerarei, a título ilustrativo, apenas um caso.

Na verdade, em comum todos eles apresentam a mesma estrutura lógica, que é a seguinte: primeiro descrevem-se os sintomas; depois a terapia a

aplicar. Outro aspecto em comum é a ordem pela qual os produtos da dieta alimentar vêm referidos, a qual respeita a lógica da sua comparência à mesa grega, ou seja: primeiro contempla-se o pão ou outro preparado de cereias (a base da alimentação); seguem-se os vários acompanhamentos ou ‘condutos’ (à letra ‘tudo o que é conduzido à boca pelo pão’, pois não se usavam talheres) e, por fim, o vinho e/ou as sobremesas.

Atentemos no § 79, em que se relata o primeiro caso de falta de assimilação de comida. Os sintomas são a evacuação sem absorção, o que origina doenças na *koilia* (‘cavidade’ em que situavam tanto os intestinos como o estômago). Em termos terapêuticos, à testa das prescrições médicas surgem os cuidados alimentares, seguidos de exercícios físicos. O tratamento é progressivo. Començando-se por reduzir a alimentação a 1/3 do habitual, vai-se aumentando gradualmente as quantidades até se voltar aos valores iniciais. Tudo isto após o cumprimento de um calendário bem definido¹⁴.

As indicações sobre a alimentação têm, para os estudiosos da História da Alimentação, o particular interesse de pormenorizarem técnicas de confecção (fundamentais para o médico, pelos efeitos que têm no restabelecimento do equilíbrio dos elementos no organismo do paciente).

Assim, recomenda-se: pão de farinha com farelo, amassado sem levedura e cozido em forno do campo ou na cinza (isto é, sem adição de gordura, como sucedia quando era levado ao lume numa caçarola), servido quente, sob a forma de migas ensopadas em vinho adstringente¹⁵; dos peixes comer apenas as partes magras (lombo e rabo), preparadas de uma de duas maneiras: cozidas em água com sal ou grelhadas juntamente com vinagre;

¹⁴ Sete dias da redução inicial a 1/3, findos os quais se aumenta a dose de alimentos na proporção de metade dos dois terços suprimidos, seguidos de uma limpeza forçada do organismo (através do vômito). Durante mais quatro dias aumentam-se as quantidades de alimentos ingeridos, sendo que ao final de uma semana, depois do vômito, se recuperaram os níveis de consumo iniciais. Neste momento força-se o organismo a nova purificação (pelo vômito) e repete-se, desde o início, o ciclo completo de duas semanas de tratamento.

¹⁵ Esta receita afigura-se-nos uma espécie de antepassado mediterrâneo das “sopas de cavalo cansado” portuguesas tradicionalmente feitas com vinho, açúcar/mel e pão/broa aos pedaços..

das carnes, não a fresca, mas só a de conserva (salgada ou de vinagre¹⁶), e também o cão grelhado (deduz-se que é a única carne fresca que se pode comer¹⁷); das aves, pombas e outras similares, também cozidas ou grelhadas; dos legumes, o menos possível; vinho tinto, adstringente e preferencialmente bebido estreme.

Em suma, estamos perante uma dieta de “secagem” do ventre. Os exercícios variados (caminhadas, corridas de fundo e lutas) destinam-se também a aquecer o corpo, levando ao consumo (i.e. secagem) das humidades instaladas na região do ventre.

2. Catálogo de alimentos do *Dos padecimentos* (§ 39-61)

O espírito que presidiu à elaboração destas recomendações comunga com o tratado *Da dieta* a matriz atrás identificada, ou seja, a identificação de uma sintomatologia seguida de prescrições alimentares pormenorizadas. O autor alterna o seu discurso entre informações de carácter mais geral e outras de natureza particular. De facto, além de descrever como se compõem as dietas alimentares genéricas, o tratadista apresenta as propriedades naturais ou artificiais (i.e., objecto de preparação culinária) dos alimentos, tomados individualmente ou por categoria, e seus efeitos (§54-58).

Relativamente às dietas generalistas, i. e. identificadas para padecimentos mais comuns, podemos caracterizá-las em seis tipos:

- dieta na doença (§40);
- dieta pós-purga medicamentosa (§41);
- dieta contra a obstipação e seu contrário (§43);
- dieta na convalescença (§43);

¹⁶ Cf. § 56. 1, em que se esclarece as propriedades dos dois tipos de conservação da carne: em vinagre, método que, não aquecendo tanto o organismo como a carne conservada em vinho, tem a vantagem de ser bastante nutritiva; em sal, apesar de menos nutritiva, contribui para emagrecer e secar (efeito que se deseja, pois o quadro clínico é de acumulação de humidade no ventre).

¹⁷ Repare-se que, conforme vimos no quadro *supra* sobre carnes e derivados, o cachorro é das carnes mais secas (leia-se ‘magras’), pelo que contribuirá para o efeito desejado com a dieta alimentar prescrita, a saber: aquecer o organismo (tanto mais que se recomenda que seja grelhado).

- dieta de emagrecimento e dieta para ganhar peso (§43);
- dieta de fortalecimento e dieta ligeira (§52).

A título exemplificativo, considere-se o conteúdo dos dois últimos tipos, de forma a detectarmos matrizes clássicas da dietética.

No que se refere à dieta de emagrecimento, recomenda-se frugalidade na comida e, paralelamente, uma forte aposta nos exercícios físicos e pouco repouso. Ao invés, o regime para aumentar de peso prescreve: não jejuar, comer sem restrições, não fazer exercício físico e dormir o que se queira.

Já na dieta pesada (rica em nutrientes), como seria de esperar, à luz da dietética actual, predominam os hidratos de carbono (o pão fresco de trigo de farinha fina), as proteínas animal mais fortes (as carnes vermelhas de bovino, leitão e porco, frescas e mal passadas) e o indispensável vinho (supõe-se que seja tinto). O seu oposto, a dieta ligeira compõe-se de pão de farinha grosseira, vinho fresco e filtrado, carnes brancas (aves e cordeiro, considerado de todas as carnes a mais 'leve'¹⁸) e caça, (destaque para a lebre), além de cão, todas bem passadas, qualquer tipo de peixe, de preferência cozido.

Repare-se que no §49 o autor já indicara a relação entre o grau de cozedura das carnes e o seu valor terapêutico, o que não deixa dúvidas ao público (especializado ou não) das razões que levam a indicar para dietas mais leves o consumo de carnes bem cozidas/passadas, uma vez que esses processos de cocção reduzem o valor nutritivo dos alimentos, além de que ganham, por essa via, propriedades (*dynameis*) laxantes (mais as cozidas do que as assadas); em meia cozedura, possuem as duas propriedades em questão (são nutritivas e laxantes); já as mal cozinhadas são nutritivas, mas não laxantes.

d) Saúde, Cultura e Meio Ambiente

Quando falamos de tipos de dieta, supomos a existência de determinados universais físicos e comportamentais, aplicáveis a categorias de

¹⁸ Ainda hoje recomendado para iniciar o consumo de carne na dieta dos bebés.

indivíduos. Assim, dos textos em análise extraímos a referência a padrões diversos, segundo os critérios considerados:

1. condição do organismo – saúde/doença: distinguem-se regimes para pessoas saudáveis e regimes para doentes. A este respeito, o autor do tratado *Dos padecimentos* esclarece (§39) que o que deve ser modificado não são os alimentos – pois alterar o mínimo possível os hábitos (neste caso alimentares) do paciente é uma condição prévia para a eficiência do tratamento – mas sim as suas propriedades, recorrendo, para tal, à arte culinária, ou como se diz no texto, ‘a prepará-los frios, quentes, húmidos ou secos’.

Aliás, porque o apetite de um doente, no geral, diminui, a alimentação dos doentes não deve pô-lo mais em risco. Pontualmente, chama-se a atenção para *esmerar a preparação* das carnes e peixes cozidos, a servir durante a convalescença (§43). De um modo mais directo aborda-se a mesma questão no §44 desse mesmo texto:

De quanto pão, condutos e bebidas os doentes desejarem, ponham-nos à sua disposição, se daí não vier nenhum mal ao corpo. Quando se começar a acrescentar ou a retirar comidas ou bebidas, é preciso fazer o acrescento e a redução aos poucos. A quantos são capazes de comer uma quantidade suficiente de alimentos, não é preciso dar-lhes papas, pois elas criam repulsa à comida; porém, a quantos não o forem, dá-lhas. Mas se quiseres dar-lhes alguma coisa para se restabelecerem, é dares-lhes uma tisana de espelta ou trigo, uma vez que são mais fortificantes que as papas; serve-a depois do jantar.

Neste trecho, além da observância do princípio de não comprometer o apetite do doente, importa retirar duas outras práticas de ancestralíssimas origens, mas ainda hoje vivas, na alimentação dos doentes: o recurso a uma dieta pastosa, mais fácil de deglutir, embora com o efeito indesejado de poder contribuir para a redução do apetite; a ingestão de suplementos nutricionais, adicionados à dieta comum.

2. Género e idade dos indivíduo: composições distintas dos organismos, de acordo com a idade e o sexo, fazem supor dietas também diversas entre si. Uma vez que a alimentação e os exercícios físicos devem prover o equilíbrio, o médico tem de saber qual a natureza dos corpos que trata, ainda que esta seja condicionada por outros elementos externos (geografia, clima, costumes), para lhes prescrever o consumo de alimentos com propriedades opostas.

Essa tipologia genérica da natureza dos corpos encontramos-la nos § 33-34 do *Da dieta* e resume-se à seguinte caracterização: criança (mistura de elementos quentes e húmidos); jovem (mistura de elementos quentes e secos); homem adulto (seco e frio); género feminino (húmido e frio) vs. género masculino (seco e quente); velhos (frios e húmidos).

3. Estação do ano: os regimes de Inverno, Primavera, Verão e Outono (*Da dieta* 68) constituem os quatro padrões de *diaita* mais genéricos, pelo que o autor os apresenta como viáveis para o homem comum (i. e., a maioria trabalhadora da população).

Assente na concepção base de que os opostos se completam, as propriedades dos alimentos, os exercícios prescritos (incluindo o coito) e as recomendações em matéria de repouso (sono e banhos) destinam-se a promover efeitos contrários aos dos climas extremados do Inverno e do Verão (frio e quente/húmido e seco) e aos climas amenos da Primavera e do Outono. O mesmo princípio da adaptação progressiva dos sujeitos a mudanças, que já referimos antes a propósito da dieta alimentar, encontramos-lo, agora, a sustentar toda a filosofia dos regimes sazonais.

O tratadista não só defende que na passagem do Inverno para o Verão os indivíduos tenham um regime de adaptação de cinco dias (§68.7), como, ao descrever a *diaita* primaverial, a subdivide em seis períodos iguais, de oito dias cada, sendo que, no conjunto, se assiste a uma evolução progressiva e adaptação lenta às particularidades climatéricas da nova estação (§68.10).

Porque a teoria que determina a *diaita* (seja ela sazonal, de género ou patológica) é a dos opostos, compreende-se que os perfis desenhados pelo escritor hipocrático e por nós resumidos sejam os seguintes:

a) Dieta de Inverno:

- propriedades dos alimentos a consumir: *secura*, *adstringência* e calor;
- categorias de alimentos, bebidas e pratos recomendados: pão (em maior quantidade), condutos grelhados e vinho tinto (menos diluído e em menor quantidade) – e esta é a tríade básica da refeição grega; repare-se na ênfase colocada nos hidratos de carbono, necessários à reposição de calorías, na preparação de alimentos em contacto directo com o fogo (o que permite secá-los e conferir-lhes calor, propriedades opostas às do clima da estação invernos) e na apologia do consumo de vinho tinto (quente e seco), mas pouco diluído em água (pois esta é fria e húmida, cf. §52.1);

- pratos desaconselhados: legumes (à excepção dos quentes e secos), cozidos e sopas; os primeiros não abundariam na estação em apreço, ao passo que a presença da água, no caso das duas formas de preparação desaconselhadas, contribuiria para aumentar a humidade, quando o que se pretende é combatê-la;

- esforço físico recomendado:

- exercícios de toda a espécie (corridas, luta, caminhada);
- o coito (para os velhos e não para os novos, pois já vimos que os primeiros são frios e os segundos quentes);

- o vômito provocado (mais frequente no caso das pessoas gordas/húmidas – i.e., três vezes por mês– e menos para os magros/secos – i.e., duas vezes por mês; após a ingestão excessiva de alimentos mais pesados, como são as carnes de bovino e porco, o queijo, os doces, as gorduras não usuais¹⁹, e o vinho; também em situação de alteração brusca de hábitos alimentares ou de residência²⁰);

- vida ao ar livre: expor o corpo aos rigores do clima contribui para o seu fortalecimento, verdade que o paralelismo entre o ser humano e as árvores confirma, como se lê em §68.6:

¹⁹ Embora nada se diga, é óbvio que a gordura habitual era o azeite.

²⁰ A exposição da casa aos ventos tem implicações na saúde, logo na dieta, dos indivíduos, conforme largamente atesta o tratado *Das águas, dos ares e dos ventos*.

[Convém] também enfrentar, sem medo, o frio, excepto a seguir à refeição ou aos exercícios de ginástica, mas logo nas caminhadas matinais, quando o corpo começa a aquecer, nas corridas em qualquer outra circunstância, desde que se guarde de excessos! Não é bom, de facto, para o corpo não se expor aos rigores do Inverno! Nem as árvores, se não se tiverem exposto aos rigores do Inverno, são capazes de frutificar e de se fortalecerem. [Convém] praticar todo o tipo de esforços nessa estação, sem excesso, claro, e desde que não provoquem dores!

Os exercícios mais adequados para os espaços abertos, fora do recinto porticado das palestras, eram a marcha ou a corrida, pois exigem circuitos amplos. Por questões de equilíbrio (o mesmo é dizer de saúde) o indivíduo tem de evitar a prevalência de determinada *dymanis* sobre as outras. Ou seja, se a comida ingerida e os exercícios permitem adquirir calor (contrariando o frio da época), expor-se ao frio depois da refeição ou da ginástica teria por resultado voltar ao arrefecimento indesejado do organismo. Em suma, para ser profilático, o treino físico ao ar livre no inverno deve dar-se quando o organismo precisa de ganhar temperatura (exercitando-se) e não de perdê-la.

b) Dieta de Primavera: destaque, brevemente, no domínio alimentar, a referência à ingestão de alimentos e bebidas emolientes e leves (no caso das bebidas, aconselha-se a terem mais água e a serem mais brancas – repare-se que em §52.2 se disse que o vinho branco refrescava e humedecia, propriedades favoráveis à aproximação da estação do calor).

Sendo um período de transição para a estação do calor, a dieta passa por um processo de adaptação, caracterizado pela substituição gradual de regimes alimentares (pelo que nessa fase coexistem, por exemplo, os pratos assados, típicos da estação anterior, com os cozidos) e pela redução de todo o tipo de esforços (que levavam à produção de calor: exercício físico, coito e vômito provocado).

c) Dieta de Verão: comer no geral menos e ingerir líquidos em quantidade suficiente, à refeição; agora os legumes e os cozidos são re-

comendáveis, bem como a fruta da época, à refeição; reduzir o coito; os banhos aconselháveis são os tépidos; os exercícios físicos recomendados são mais moderados.

Repare-se que, na esfera do repouso, se aconselha uma pequena sesta depois do almoço, prática considerada salutar, muito provavelmente pelas mesmas razões que ainda hoje a justificam em diversos países envolventes da bacia do Mediterrâneo (os Verões muito quentes e de dias longos).

Veja-se, ainda, a tradução de §68.13, reveladora de que a dieta prescrita visa expurgar o indivíduo da alimentação que promove o calor, substituindo-a por outra mais fresca, adequada ao Verão que se aproxima:

Continuar com esta dieta até ao solstício, de modo a, no decurso deste período de tempo, cortar com tudo o que é seco, quente, negro e sem mistura²¹, e com o pão, salvo se for só um bocadinho (para satisfazer o desejo). Durante o período que se segue, praticar-se-á uma dieta com [alimentos] emolientes, húmidos, refrescantes, brancos e puros, até ao aparecimento de Arcturo²² e do equinócio, durante noventa e três dias.

Este trecho oferece ainda uma nota curiosa sobre a flexibilidade com que deve ser encarado qualquer regime. Na verdade este não pode assumir-se como uma lei de aplicação inflexível, uma vez que se admite que, em nome do prazer do gosto, se permitam ligeiras infracções (como é comer pão, um alimento que aquece, numa estação em que se deve privilegiar o consumo de preparados com propriedades refrescantes).

Dito de outra maneira, na medicina antiga havia já consciência de que um alimento não é só um nutriente e um produto terapêutico, mas também um prazer gastronómico!

²¹ Provável alusão ao vinho tinto, que, no Inverno, para fornecer mais calor ao organismo humano, deve ser consumido praticamente 'sem mistura' (no texto grego usa-se o adjectivo com esse sentido: *akratos*). O vinho branco, ao invés, aconselhavam os dietistas que se bebesse no Verão, devido às suas propriedades refrescantes.

²² Constelação situada diante da Ursa (daí o seu nome formar-se a partir do substantivo que significa 'urso/a', *arktos*) e que é visível em meados de Setembro, precisamente no termo do Verão.

d) Dieta de Outono: concebida, tal como sucedeu com a dieta primaveril, como um regime de transição entre as duas estações mais extremadas do ponto de vista climatérico (o Verão e o Inverno). Veja-se §68.14:

A partir do equinócio, este é o regime que se deve praticar, gradualmente, desde final do Outono até chegar ao Inverno, guardando-se das mudanças de frio e de calor com uma roupa grossa: nesse período de tempo, depois de realizar os exercícios de aquecimento com uma túnica vestida, fazer as massagens e lutar untado de azeite; fazer caminhadas ao sol; tomar banhos quentes; deixar de parte as sestas; [servir-se de] comidas mais quentes, menos húmidas e puras e de bebidas mais escuras, emolientes e sem água misturada, e de legumes secos (um pouco menos); avançar para um regime completamente diferente, suprimindo [os hábitos] do Verão; servir-se [dos recursos] do Inverno, mas não em pleno, de forma a chegar o mais perto possível do regime de Inverno em quarenta e oito dias, desde o equinócio até ao ocaso das Plêiades.

Neste trecho encontramos a única referência ao vestuário, quando se aconselha a prática de exercícios físicos vestido. Outras alterações interessantes são mudar a hora das caminhadas, por forma a estas serem feitas ao sol (que começa a perder intensidade, logo não prejudica os treinos), a supressão da sesta e a introdução dos banhos quentes, além de que, em termos alimentares, assiste-se ao movimento inverso ao realizado na Primavera, ou seja, a uma eliminação progressiva do que se comia no Verão e à aproximação à dieta de Inverno (consumo de alimentos quentes e menos húmidos).

4. Região de origem dos produtos: segundo uma lógica de relação de osmose entre os produtos e a sua região de origem (§56.4), postula-se que os alimentos possuem as propriedades equivalentes às dos seus territórios de produção. Daí pudermos inferir que as populações das regiões mais áridas, quentes e secas possuam, em teoria, uma base alimentar mais rica em nutrientes (ou como escreve o tratadista ‘proporciona mais força ao corpo’), do que as das regiões produtores de alimentos emolientes, leves e frios (naturais em locais húmidos, chuvosos e frios).

4. OBSERVAÇÕES FINAIS

Em suma, os condicionalismos naturais e culturais têm de ser ponderados, quando se pretende eleger uma dieta alimentar saudável, pois um mesmo alimento ora é benéfico ora prejudicial, de acordo com a pessoa (seu metabolismo) e condicionalismos externos²³.

Todas estas recomendações médicas são, no entanto, normas de validade relativa, pois, numa exemplar mostra de humildade científica, o autor do *Da dieta* (§67.1-3), admite ser impossível ter certezas absolutas, pois a consciência da biodiversidade (do ser humano, antes de tudo o mais, bem como dos alimentos) e até a eficácia dos medicamentos são imponderáveis que ninguém consegue com absoluto rigor avaliar:

1. Sobre o regime dos seres humanos – tal como já disse anteriormente – não é possível escrever com absoluto rigor, de modo a determinar a proporção justa de exercícios face à quantidade de alimentos! Muitos são os factores que o impedem.

Em primeiro lugar a constituição dos indivíduos é diversa: as [constituições] que são secas são mais ou menos secas, quer em si mesmas quer por comparação umas com as outras; passa-se o mesmo com as húmidas e com todas as outras.

2. Além disso as idades não têm todas as mesmas necessidades; e há ainda a localização geográfica das terras, as mudanças dos ventos, a passagem das estações e as condições climatéricas do ano.

Entre os próprios alimentos há ainda uma grande diversidade: trigos diferentes de outros trigos, vinho de outro vinho e de igual modo tudo o resto de que compomos a nossa dieta. Todas estas diferenças impedem que se escrevam certezas absolutas.

3. Não obstante são descobertas minhas os diagnósticos sobre os elementos que predominam no organismo, se são os exercícios que predominam sobre os alimentos, se os alimentos sobre os exercícios, e como

²³ Vejam-se também os exemplos dados a propósito do leite, carne e vinho, no *Do alimento* 32, e do queijo, no *Da Medicina Antiga* 20.

se deve tratar cada uma das situações, prevenir a saúde, de modo a que as doenças não sobrevenham, sem se cometerem erros particularmente graves e frequentes; nestes casos já há necessidade de medicamentos, mas situações há em que não se pode recuperar a saúde nem com medicamentos.

O que era possível descobrir-se, próximo desse limite cheguei com as minhas descobertas, mas a certeza absoluta ninguém a descobriu.

(Página deixada propositadamente em branco)

ESPAÇOS DO PENSAMENTO CIENTÍFICO DA ANTIGUIDADE

incide o seu foco sobre as origens greco-romanas da formação da investigação científica nas áreas da Medicina e da Matemática.

Os estudos tratam, no domínio médico, da dietética hipocrática e suas relações com a história da alimentação, bem como do contributo de Amato Lusitano para o desenvolvimento da botânica médica no Renascimento; no domínio matemático, do papel da teoria dos números na filosofia pitagórica e de Diofanto como precursor da Álgebra, área que se autonomizaria no mundo islâmico.

ISSN 2183-1610



OBRA PUBLICADA
COM A COORDENAÇÃO
CIENTÍFICA



• U



C •

IMPRESA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
INSTITUTO DE INVESTIGAÇÃO INTERDISCIPLINAR
UNIVERSIDADE DE COIMBRA