

O TRATADO DE TUENDA SANITATE PRAECEPTA DE PLUTARCO: SAÚDE E ALIMENTAÇÃO

JOAQUIM PINHEIRO*

Nas *Vidas*, mas sobretudo nos *Tratados Morais*, Plutarco denota um grande interesse pela *materia medica*, seja pela referência a vários médicos ou a diferentes práticas médicas, seja pela forma como aconselha o homem a ter uma vida saudável. Conhecedor da tradição médica antiga, Plutarco ocupa-se, no tratado *De tuenda sanitate praecepta*, em grego Ὑγιεινὰ παραγγέλματα (*Conselhos para preservar a saúde*), de vários assuntos relacionados com a saúde (ὕγεια), como o título deixa antever.

Embora se possam encontrar nos autores da época arcaica referências a alimentos¹ e até alguma preocupação com a saúde², é a partir do século V a. C. que surgem as primeiras discussões teóricas sobre a natureza da saúde (em Tucídides ou Heródoto, por exemplo), procurando-se definir o que se entende por saúde e, paralelamente, se propõem alguns tratamentos. Por conseguinte, a temática da saúde vai colocar, gradualmente, a intervenção divina na vida humana num universo à parte. Bastante

* Universidade da Madeira, Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos (Universidade de Coimbra). pinus@uma.pt. Este artigo segue o Acordo Ortográfico de 1945. Recuperámos neste trabalho algumas reflexões já desenvolvidas em PINHEIRO, 2016. Salvo indicação em contrário, as traduções apresentadas são da nossa autoria e para os textos clássicos seguimos as edições do *Thesaurus Linguae Graecae* e do *Packard Humanities Institute*.

¹ Cf. Sólon, fr. 13 (West), Simónides, fr. 8 (West), Teógnis, *El.* 1.255-6.

² Por exemplo, no poema *Trabalhos e Dias* 588-596 de Hesíodo: «Então, debes procurar a sombra de uma rocha, vinho biblino, um bom pão, leite das cabras que já começam a ficar secas, carne de uma bezerra que apascenta no bosque, mas ainda não parida e cabritos primogénitos. Bebe logo o vermelho vinho, sentado à sombra, com o coração cheio de comida e a cara voltada de frente para o ventoso Zéfiro; de uma fonte inesgotável e destilada que seja limpa, verte três partes de água e deita o quarto de vinho».

elucidativa sobre o valor da saúde, é a citação que Aristóteles, na *Ética a Nicómaco* (1099a 27-28), faz do epigrama de Delos: «o mais nobre é a justiça e o mais desejável a saúde; mas o que de mais doce há é encontrar-se o que se ama»³. São naturalmente abundantes as referências no *Corpus hippocraticum* à saúde, relacionando-a com uma correcta *diaita*⁴ e com a necessidade de se conhecer a natureza humana (*De diaita* 2.1):

Φημί δὲ δεῖν τὸν μέλλοντα ὀρθῶς ξυγγράφειν περὶ διαίτης ἀνθρωπίνης πρῶτον μὲν παντὸς φύσιν ἀνθρώπου γνῶναι καὶ διαγνῶναι· γνῶναι μὲν ἀπὸ τίνων συνέστηκεν ἐξ ἀρχῆς, διαγνῶναι δὲ ὑπὸ τίνων μερῶν κεκράτηται·

Afirmo que quem quiser compor correctamente por escrito sobre a diaita humana, em primeiro lugar, deve conhecer e discernir, em geral, sobre a natureza humana. Conhecer de que partes é constituído desde a origem e distinguir por quais é dominado.

No tratado hipocrático *Da antiga medicina* (*De prisca medicina*), por causa da necessidade de se conhecer a natureza humana, reforça-se a relação entre medicina e filosofia, com alguma vantagem para esta: Λέγουσι δέ τινες καὶ ἱητροὶ καὶ σοφισταὶ ὡς οὐκ ἔνι δυνατὸν ἱητρικὴν εἶδέναι ὅστις μὴ οἶδεν ὃ τί ἐστὶν ἀνθρώπος (Alguns médicos e sofistas dizem que não é possível a alguém saber de medicina se não se souber quem é o ser humano) (20). Galeno⁵, por sua vez, no tratado *Que o melhor médico seja também um filósofo* (*Quod optimus medicus sit quoque philosophus*), tendo por paradigma o médico hipocrático, amigo da verdade e conhecedor da natureza humana, afirmou (1. 61):

καὶ μὴν εἴ γε πρὸς τὴν ἐξ ἀρχῆς μάθησιν καὶ πρὸς τὴν ἐφεξῆς ἄσκησιν ἀναγκαῖα τοῖς ἱατροῖς ἐστὶν ἡ φιλοσοφία, δῆλον ὡς, ὅστις ἂν <ἀληθῆς> ἱατρὸς ᾖ, πάντως οὗτός ἐστι καὶ φιλόσοφος.

E certamente que se para aprendizagem inicial e para o exercício continuado a filosofia é fundamental para os médicos, evidentemente que aquele que for um <verdadeiro> médico será sem dúvida também filósofo⁶.

³ Citamos de ARISTÓTELES, 2004.

⁴ O vocábulo *diaita* surge, pela primeira vez, nos textos que nos chegaram em Alceu (uma ocorrência), Píndaro (duas), Ésquilo (uma), Aristófanes (sete), Tucídides (dez), Heródoto (dezanove), Xenofonte (vinte). No *corpus hippocraticum*, mais de duzentas vezes.

⁵ Cf. VEGETTI, 1994: 1672-1717.

⁶ Platão, nas *Leis* 720A, distingue os verdadeiros médicos dos «servos» da medicina que exercem conhecimento da *physis*. Também Galeno, no tratado *Que o melhor médico seja também um filósofo* critica a formação dos médicos do seu tempo e por se tornarem escravos da riqueza, preferindo realçar o valor do trabalho, condição necessária para quem ambiciona ser médico, a par da moderação e da opção pela verdade.

Vemos, assim, como na Antiguidade Clássica, a medicina e a filosofia eram áreas do conhecimento muito próximas, uma vez que se entendia que a *materia medica* não era exclusiva dos médicos, mas também os filósofos, e não só, se dedicavam a ela.

Ainda no *corpus hippocraticum*, se desenvolve a teoria segundo a qual a saúde depende da correcta alimentação e do exercício físico (respectivamente, *De diaita* 2.10 e 2.29):

οὐ δύναται ἐσθίων ὄνθρωπος ὑγιαίνειν, ἢν μὴ καὶ πονέη. Ὑπεναντίας μὲν γὰρ ἀλλήλοισιν ἔχει τὰς δυνάμιας σίτα καὶ πόνοι, ζυμφέρονται δὲ ἀλλήλοισι πρὸς ὑγείην·

não pode o ser humano manter-se saudável só a comer, mas também a exercitar-se. De facto, apresentam influências opostas entre si comidas e exercícios, mas que se complementem com vista à saúde.

Ταῦτα δὲ πάντα διαγνόντι οὐκω αὐταρκες τὸ εὐρημά ἐστιν· εἰ μὲν γὰρ ἦν εὐρετὸν ἐπὶ τούτοισι πρὸς ἐκάστην φύσιν σίτου μέτρον καὶ πόνων ἀριθμὸς σύμμετρος μὴ ἔχων ὑπερβολὴν μήτε ἐπὶ τὸ πλεον μήτε ἐπὶ τὸ ἔλασσον, εὐρητο ἂν ἡ ὑγείη τοῖσιν ἀνθρώποισιν ἀκριβῶς.

Depois de se ter analisado todas estas coisas ainda a pesquisa não está suficientemente completa. Se, além disso, fosse possível encontrar, para cada caso, uma medida de alimentos e o número proporcional de exercícios que não sendo desequilibrados nem por excesso, nem por defeito, poder-se-ia, assim, descobrir, com exactidão, a saúde para os seres humanos.

Também Diógenes Laércio (3. 85), ao definir as áreas da medicina quando descreve a vida e as opiniões de Platão, não se esqueceu do papel da *diaita*: Τῆς ἰατρικῆς ἐστὶν εἶδη πέντε· ἡ μὲν φαρμακευτικὴ, ἡ δὲ χειρουργικὴ, ἡ δὲ διαιτητικὴ, ἡ δὲ νοσογνωμονικὴ, ἡ δὲ βοηθητικὴ. ἡ δὲ διαιτητικὴ διὰ τοῦ διαιτῶν ἀπαλλάττει τὰς ἀρρωστίας. Há cinco formas de medicina: a farmacêutica, a cirúrgica, a dietética, a diagnóstica e a de cuidados continuados. A dietética afasta as enfermidades por meio da dieta. Por sua vez, Celso, no *De medicina, prooemium* 9, um tratado do século I d. C., divide a medicina em três partes: a dietética, a farmacêutica e a cirúrgica. Registe-se que a *diaita* é valorizada, em muitos textos médicos, pelo papel que desempenha na vida do homem, também como forma de evitar doenças, constituindo-se como a técnica terapêutica mais apreciada. Com uma leitura diferente da de Diels quanto a uma lacuna do papiro conhecido pelo nome de *Anónimo de Londres* (*Anonymous Londinensis* 9.

20-28)⁷. Na sua obra *Medici contemporanei a Ippocrate: problemi di identificazione dei medici di nome Erodotico*, Manetti defende que a dietética terá começado com Heródico de Cnido, e não com Heródico de Selímbría, baseando a sua leitura com algumas referências da obra de Galeno e de Célio Aureliano, bem como no facto de Porfírio (*Quaest. Hom. ad Il.* 11.515. 4-5) referir que os ensinamentos de Heródico foram depois aperfeiçoados por Hipócrates, Praxágoras e Crisipo⁸. Atendendo a estas fontes, Heródico de Cnido desempenhou um papel muito importante, antes de Hipócrates, no tratamento de temas como a digestão, a alimentação e o exercício. Quanto a Heródico de Selímbría, a quem Platão (cf. *Rep.* 406a-b e *Fedro* 227d) elogia o rigor da *diaita* e, no *Protágoras* 316d-e, classifica como «aquele que já é hoje o melhor dos sofistas», terá sido contemporâneo de Hipócrates, e é conhecido por basear a *diaita* no exercício. O facto de Platão ter valorizado as suas ideias, sem nunca lhe atribuir a invenção da *diaita*, contribuiu para provocar uma confusão, ao longo da tradição, entre Heródico de Cnido e Heródico de Selímbría. Estes autores terão influenciado a obra de Plutarco, bem como outros de quem pouco conhecemos, como é o caso de Mnesiteu⁹, médico grego a quem Galeno atribui a autoria de uma classificação lógica de doenças¹⁰, e que terá escrito uma obra sobre a *diaita*, incluindo a das crianças.

Na obra de Plutarco¹¹, um dos melhores exemplos para o estudo da *diaita*, tanto na vertente médica como na dimensão filosófica¹², é o tratado *Conselhos para conservar a saúde*¹³. No início do tratado, Zeuxipo em diálogo com Mósquion conta-lhe que Glauco, um médico, os tinha repreendido por se terem aventurado a falar sobre *περὶ διαίτης ὑγιεινῆς* (122C), um tema, na sua opinião, próprio da medicina e não de filósofos. Ora, Mósquion, também ele médico, não concorda com Glauco, pelo respeito e interesse que tem pela filosofia. E, por isso, Zeuxipo explica-lhe (122D-E)¹⁴:

Φιλόσοφος γὰρ εἶ τὴν φύσιν, ὧ Μοσχίων, καὶ τῶ μὴ φιλιατροῦντι χαλεπαίνεις
φιλοσόφῳ, καὶ ἀγανακτεῖς εἰ μᾶλλον αὐτὸν οἶται προσήκειν γεωμετρίας καὶ

⁷ Citamos apenas os dois primeiros versos desse poema para se perceber que a origem de Heródico resulta trata-se de uma conjectura do editor:

Ἡρόδικος δὲ [ὁ Σηλυμβριανὸς οἶται] τὰς νόσους [γί(νεσ)θ(αι) ἀπὸ τῆς διαίτης· ταύ-].

⁸ MANETTI, 2005: 295-313.

⁹ Paus. 1.37.4.

¹⁰ fr. 10,11 Bertier.

¹¹ Sobre o tema da medicina em Plutarco, vide TSEKOURAKIS, 1987 e BOULOGNE, 1996. No tratado *Sobre o amor à riqueza* (*De cupiditate diuitiarum*), assemelha a acção do médico à do filósofo, uma vez que tal como o médico diz «doença mental» ao examinar um homem na cama, a contorcer-se com dores, que não quer comer, mas que não tem febre, também o filósofo faz igual diagnóstico ao homem vencido pela ganância (cf. 524D-E).

¹² Nos *Tratados Morais*, Plutarco também estabelece uma relação entre a medicina, como arte que cura e mantém a saúde do corpo de um indivíduo, e a política, enquanto actividade que procura o bem-estar e que zela pela saúde de um conjunto de cidadãos. Veja-se, em particular, o tratado *Conselhos Políticos* (*Praecepta gerendae reipublicae*) 815A-C (conceito de «medicina política»).

¹³ Mais conhecido da Antiguidade Clássica, acabaria por se tornar o tratado *De sanitate tuenda*, em seis livros, de Galeno.

¹⁴ Sobre este passo e o tratado, em geral, vide a análise de VAN HOOFF, 2011.

διαλεκτικῆς καὶ μουσικῆς ὀρᾶσθαι μεταποιούμενον ἢ ζητεῖν καὶ μανθάνειν βουλόμενον ὅτι τοι ἐν μεγάροισι κακόν τ' ἀγαθόν τε τέτυκται τῷ σώματι. [...] τῶν ἐλευθερίων δὲ τεχνῶν ἰατρικὴ τὸ μὲν γλαφυρόν καὶ περιττόν καὶ ἐπιτερπέες οὐδεμιᾶς ἐνδεέστερον ἔχει, θεωρικὸν δὲ μέγα τοῖς φιλομαθοῦσι τὴν σωτηρίαν καὶ τὴν ὑγίειαν ἐπιδίδωσιν. ὥστ' οὐ παράβασιν ὄρων ἐπικαλεῖν δεῖ τοῖς περὶ ὑγιεινῶν διαλεγόμενοις φιλοσόφοις, ἀλλ' εἰ μὴ παντάπασιν ἀνελόντες οἴονται δεῖν τοὺς ὄρους ὥσπερ ἐν μιᾷ χώρᾳ κοινῶς ἐμφιλοκαλεῖν, ἅμα τὸ ἡδὺ τῷ λόγῳ καὶ τὸ ἀναγκαῖον διώκοντες.

[Zeuxipo] *Na verdade, tu, Mósquion, és filósofo por natureza e irritas-te com o filósofo que não ama a medicina e indignas-te se pensa que lhe convém mais que o vejam preocupar-se com a geometria, a dialéctica e a música do que desejando averiguar e aprender o que sucede de mau e bom numa morada (Od. 4. 392) que é o corpo. [...] Entre as artes liberais, a medicina não é inferior a nenhuma em elegância, distinção, satisfação e concede aos seus estudiosos uma grande recompensa: o bem-estar e a saúde do corpo. Por conseguinte, não se deve acusar os filósofos de ultrapassar as fronteiras se discutem sobre temas de saúde, mas, antes pelo contrário, deveriam ser acusados se não pensam que é necessário, abolindo por completo as fronteiras, como se estivessem num só campo, dedicar-se a estes estudos em comum, buscando na discussão o agradável e o necessário.*

É, por meio deste diálogo inicial, que Plutarco justifica a sua autoridade ao tratar da saúde, que não é uma temática exclusiva da área médica, mas que também deve contar com o valioso contributo dos filósofos. De facto, o tratado *Conselhos para conservar a saúde* não se caracteriza por uma abordagem médica ou técnica da saúde. Bastaria uma comparação com o tratado *De diaita*, integrado no *corpus hippocraticum*, ou com o tratado *De sanitae tuenda* de Galeno, para se concluir que o texto de Plutarco não atinge a especificidade médica dos referidos tratados. Mas comparar esses tratados não é o objectivo do nosso trabalho.

Plutarco, no tratado em análise, faz, sobretudo, uma abordagem ética, atendendo a que se defende a ideia de que a saúde é uma condição *sine qua non* para a virtude (*arete*), na medida em que se valoriza o equilíbrio corpo-alma, um *topos* recorrente na filosofia antiga. A esse propósito, Plutarco é bastante claro quando afirma que «a alma age juntamente com o corpo» (130C; cf. 135E), ou seja, corpo e alma estão na dependência um do outro, sofrendo reciprocamente as boas e as más consequências das suas acções. Como provável marca da influência de Asclepiades da Bitínia (124-40 a. C.), que exerceu medicina em Roma, o tratado *Conselhos para preservar a saúde* faz a apologia da terapia por meio da *diaita* e não pelo uso de fármacos. Diríamos, de outra forma, que a *diaita* é uma prevenção para a doença. Por influência do médico

hipocrático, a receita de Plutarco para uma vida saudável é a seguinte (129F): τροφῆς ἀκορίην καὶ πόνων ἀοκνήν καὶ σπέρματος οὐσίης συντήρησιν ὑγιεινότετα εἶναι (o mais saudável é não comer de forma insaciável, não trabalhar até à exaustão e procriar com cautelas). Em jeito de anedota, Plutarco conta que Alexandre Magno, depois de prescindir dos cozinheiros de Ada, disse que: «tinha sempre com ele os melhores cozinheiros: a marcha nocturna para o almoço e a comida frugal para o jantar» (127B)¹⁵.

Plutarco sabe que o ser humano tem necessidade de se alimentar. No entanto, essa necessidade precisa de ser educada, de modo a que, em certos momentos, como os convívios sociais, se recuse comida (124B-E), tal como Sócrates terá recomendado. Por isso, um dos principais conselhos deste tratado está relacionado com o controlo do prazer (τὸ ἡδύς) e do apetite (ὄρεξις) (124D). Plutarco não abomina o prazer, antes o considera proveitoso e útil para a natureza, desde que devidamente moderado. O homem não deve incorrer no excesso, pois a saúde reside na simplicidade daquilo que se come (123D). No entanto, se o prazer levar o homem a incorrer na desmesura, enquanto acto irracional, isso acarretará, inevitavelmente, vários prejuízos físicos. Nesta linha de raciocínio, Plutarco defende que só a saúde pode ajudar a fruir plenamente o prazer. Plutarco conta, como exemplo, a reacção de Lisímaco, general de Alexandre, depois de uma derrota e de saciar a sua sede: «Ó deuses, que felicidade tão grande eu perdi por um prazer tão breve!» (126E). O mais importante é que a comida e a bebida estejam em harmonia com a natureza do homem, contribuindo para a regulação do corpo e não para a disfuncionalidade (128D-E). Por conseguinte, embora seja difícil educar o apetite (ὄρεξις), para Plutarco o homem deve saber definir aquilo que é proveitoso e viver segundo a necessidade, sem desmedida.

Ainda em relação à alimentação, Plutarco critica quem come e bebe sem necessidade. Isso não é desejável por várias razões, desde logo porque provoca indigestões (a pior indigestão é a de carne (131E)), ficando o homem privado da sua acção normal. No caso da carne, aconselha mesmo que o melhor é habituar o corpo a não a desejar (131E-F). Este preceito surge mais desenvolvido no tratado *Sobre comer carne*, em que se condena, ao contrário dos Estóicos, a sarcófagia, por constituir, entre outros aspectos, um acto bárbaro e *anomos* contra os animais, seres que, para Plutarco, são dotados de inteligência. Sobretudo, sugere que a alimentação seja variada, não pesada e adequada a cada um, educando-se o corpo a adaptar às mais diversas circunstâncias, como por exemplo à possibilidade da doença (123A-C). Também no seu tratado *No Banquete* 662F-663A, deixa um conselho semelhante¹⁶:

¹⁵ Plutarco também refere esta história em *Vida de Alexandre* 22.

¹⁶ PLUTARCO, 2008.

αὶ μὴν καὶ τῆ τῶν νοσοῦντων διαίτη καλῶς ἐποίεις τὰ εὔπεπτα καὶ δύσπεπτα τεκμαιρόμενος· καὶ γὰρ πόνος καὶ γυμνάσια † καὶ τὸ διαιρεῖν τὴν τροφήν | † εὔπεπτα μὲν ἔστιν, οὐχ ἀρμόζει δὲ τοῖς πυρέττουσι. τὴν δὲ μάχην καὶ τὴν διαφορὰν τῆς ποικίλης τροφῆς ἀλόγως ἐδεδίεις. εἶτε γὰρ ἐξ ὁμοίων ἀναλαμβάνει τὸ οἰκεῖον ἢ φύσις καὶ εἰς τὸν ὄγκον αὐτόθεν ἢ ποικίλη τροφή πολλὰς μεθειῖσα ποιότητος [...].

Portanto, e no que toca à dieta de quem está doente, fizeste bem em distinguir entre as comidas digeridas e as indigeridas: na verdade, o esforço, o exercício físico e a variedade na alimentação favorecem a digestão, mas já não são adequados a quem tem febre. Mas temias sem razão a luta e a diversidade da alimentação variada; é que a natureza assimila o que lhe convém dos alimentos que lhe são conformes e, como tal, uma alimentação variada transmite ao organismo diversas qualidades [...].

De entre as bebidas, o vinho, desde que seja consumido com moderação e misturado com água (132B), é a mais útil. Quanto à água, Plutarco aconselha o leitor a habituar-se a beber dois ou três copos por dia (132C), sobretudo se um dia ficar privado de vinho. Por último, o leite, que deve ser usado como comida, e não como bebida, por «ter um poder sólido e nutritivo» (132A), tal como Galeno haveria também de defender.

Plutarco preocupa-se, na verdade, em dar conselhos para que se evite a doença, uma vez que ela perturba o funcionamento do ser. Nesse sentido, recorrendo aos aforismos de Hipócrates (*Afor.* 2.5): «O peso e a fadiga sem causa aparente anunciam alguma enfermidade» (127D). Desenvolve ainda a teoria de que os movimentos da alma podem fazer incorrer o corpo em alguma doença, devendo haver conhecimento e vigilância destes sinais.

Na linha encomiástica da vida saudável, defende-se também que a falta de saúde impede, por exemplo, a acção política (*politeia*) (cf. 126B-C e 137D-E). Para Plutarco, a saúde não deve implicar inactividade (*apraxia*) (cf. 135B-C e 465C), da mesma maneira que, exemplifica, não se conservam os olhos não olhando ou a voz sem falar. Logo, ter-se saúde significa, neste contexto, um papel social muito relevante. Cita mesmo o médico hipocrático para reforçar esta ideia e o proveito do exercício físico: *A saúde não se compra com o ócio e a inactividade* (135B; cf. *Hip. De diaita* 2.60). No caso do exercício, Plutarco repete o ideal de moderação, uma vez que qualquer exercício deve ser adaptado à realidade corporal. É interessante o facto de valorizar, de entre os exercícios corporais, os que dizem respeito ao treino da voz, por estar relacionado com a respiração, o que parece ser mais uma influência hipocrática (*De diaita* 2.69).

Tendo em conta as várias reflexões e exemplos que apresentámos sobre a concepção plutarquiana de saúde, aliada à noção de *diaita*, no tratado *Conselhos para preservar a saúde*, podemos concluir:

- 1) A dietética surge como *diagnosis*, ou seja, como uma condição essencial para se estabelecer ou definir uma terapêutica;
- 2) Plutarco tem uma noção integral do homem (corpo-alma), numa relação de complementaridade, sendo a saúde não tanto um fim, mas um meio para o homem poder ser feliz;
- 3) Valoriza-se aquilo que é natural (os alimentos em estado natural e simples) e que se faz segundo a natureza, respeitando-se o corpo. Sem ser muito específico em relação à questão da sintomatologia, Plutarco adverte para a necessidade de se ler o corpo, por exemplo saber quando ele nos pede descanso por estar fatigado (132C);
- 4) Embora Plutarco identifique, ao longo do tratado, vários temas médicos relevantes, como a pleurisia, a hidropisia, a apoplexia, a incontinência sexual, a febre, os vômitos, as cólicas, a digestão, a respiração, os laxantes, a temperatura corporal ou os humores, na verdade, não são aprofundados, como em alguns tratados hipocráticos, pois esse não é o objectivo, provavelmente por entender que uma linguagem menos técnica pode ser mais facilmente entendida pelo leitor ou por Plutarco não se sentir preparado para escrever um tratado puro de *materia medica*, demonstrando ser mais um *philosophos* do que um *technites*.

Por fim, recuperando a ideia inicial do nosso trabalho, o tratado *Conselhos para conservar a saúde* prova como medicina e filosofia, durante a Antiguidade Clássica, são duas áreas do saber e do conhecimento próximas. Cuidando do corpo e/ou da alma, a alimentação correcta e o exercício são indispensáveis para uma vida saudável, prevalecendo o respeito por aquilo que está conforme a natureza. Nesse âmbito, em linha com muitos outros tratados morais, ressalta a ideia da frugalidade, da moderação ou da simplicidade, enquanto valores essenciais para o bem-estar do homem. Para Plutarco, tal como o homem político deve manter a *sophrosyne*, também a saúde exige um controlo do apetite e do prazer.

BIBLIOGRAFIA

- ARISTÓTELES (2004) — *Ética a Nicómaco*. Trad. de António C. Caeiro. Lisboa: Quetzal.
- BOULOGNE, J. (1996) — *Plutarque et la médecine*. «ANRW», 37.3, p. 2762-2792.
- MANETTI, D. (2005) — *Medici contemporanei a Ippocrate: problemi di identificazione dei medici di nome Erodoico*. In VAN DER EIJK, ed. — *Hippocrates in context*. Leiden: Brill, p. 295-313.
- PACKARD HUMANITIES INSTITUTE [s.d.]. Ithaca/Athens: Cornell University/Ohio State University. Disponível em <http://latin.packhum.org/>. [Consulta realizada em 01/2017].

- PINHEIRO, J. (2016) — *Entre a medicina e a filosofia: a apologia de comer vegetais em Plutarco*. In PINHEIRO, J.; SOARES, C., coord. — *Patrimónios Alimentares de Aquém e Além-Mar*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra e Annablume, p. 359-370.
- PLUTARCO (2008) — *Obras Morais. No Banquete*. Trad. do Grego, introdução e notas de Carlos A. Martins de Jesus, José Luís Brandão, Martinho Soares, Rodolfo Lopes. Coordenação de José Ribeiro Ferreira. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- THESAURUS LINGVAE GRAECAE — *A Digital Library of Greek Literature* (2009). Irvine: University of California. Disponível em <<http://www.tlg.uci.edu/>>. [Consulta realizada em 01/2017].
- TSEKOURAKIS, D. (1987) — *Pythagoreanism or Platonism and Ancient Medicine? The Reasons for Vegetarianism in Plutarch's 'Moralia'*. «ANRW», 2.36.1, p. 366-393.
- VAN HOOFF, L. (2011) — *Plutarch's 'Diet-Ethics'. Precepts of Healthcare between Diet and Ethics*. In ROSKAM, G.; VAN DER STOCKT, L., ed. — *Virtues for the People. Aspects of Plutarchan Ethics*. Leuven: Leuven University Press, p. 109-129.
- VEGETTI, M. (1994) — *L'immagine del medico e lo statuto epistemológico della medicina in Galeno*. «ANRW» 37.2, p. 1672-1717.

