

***A dieta do penitente: a prática do jejum penitencial no Portugal dos séculos XIV e XV***

***The penitent's diet: the practice of penitential fasting in Portugal in the 14th and 15th centuries***



SOUZA, Eduardo Lima de\*

 <https://orcid.org/0000-0002-9442-9216>

**RESUMO:** No Portugal dos séculos XIV e XV, tornou-se cada vez mais recorrente a produção de obras de edificação pastoral escritas em língua vernácula, com prescrições referentes às práticas penitenciais que propunham que a reparação pelo pecado cometido poderia ser alcançada pela reversão do ato falho e por gestos e expressões por vezes ardorosos, como a prática do jejum, abstinência alimentar. Na Idade Média, o jejum era a principal emenda recomendada para reparação dos pecados carnis no ritual da confissão auricular – promulgada pelo IV Concílio de Latrão de 1215 –, primeiro passo efetivo para a reconciliação com Deus. O presente artigo tem como objetivo analisar o papel das prescrições relativas ao jejum enquanto prática de remissão dos pecados, a partir dos tratados pastorais escritos ou traduzidos para a língua portuguesa entre os séculos XIV e XV.

**PALAVRAS-CHAVE:** Práticas penitenciais; Portugal Quatrocentista; Moral; Jejum.

**ABSTRACT:** In Portugal in the 14th and 15th centuries, the production of works of pastoral edification written in the vernacular became increasingly recurrent, with prescriptions referring to penitential practices that proposed that reparation for the sin committed could be achieved by reversing the act. flawed and sometimes fervent gestures and expressions, such as the practice of fasting, abstinence from food. In the Middle Ages, fasting was the main redress recommended for reparation for carnal sins in the ritual of auricular confession – promulgated by the Fourth Lateran Council of 1215 –, the first effective step towards reconciliation with God. This article aims to analyze the role of fasting prescriptions as a practice of remission of sins, based on pastoral treaties written or translated into Portuguese between the 14th and 15th centuries.

**KEYWORDS:** Penitential practices; 14th century Portugal; Moral; Fast.

*Recebido em: 26/07/2022*  
*Aprovado em: 14/09/2022*

---

\* Mestrando em História pelo Programa de Pós-Graduação em História da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP/SP). FAPESP: Processo 2021/04250-8. E-mail: [eduardo.lima@unesp.br](mailto:eduardo.lima@unesp.br).



No ano de 1488 foi impressa a obra pastoral *Sacramental* de Clemente Sanchez de Vercial,<sup>1</sup> primeira obra impressa em língua portuguesa, a partir de uma tradução portuguesa do castelhano,<sup>2</sup> escrita “para que todo fiel cristão seja ensinado na fé e no que cumpre a sua salvação” (SANCHEZ, 2010, p. 31). Entre uma série de prescrições relacionadas aos rudimentos da fé cristã, o tratadista apregoa que o jejum é o “temperamento de viandas e abstinências de manjares” e recebeu este nome justamente porque é o nome de uma parte do estômago do homem que é estreita e vazia (SANCHEZ, 2010, p. 296). O jejum é uma prática religiosa que consiste na abstinência ou redução do consumo de determinados alimentos em certas épocas litúrgicas como penitência pelo perdão dos pecados (JEJUM, 2015, p. 67). Portanto, jejuar significa abster-se de comer para remir o pecado em prol da salvação. O jejum fora estabelecido pelo próprio Deus no Paraíso, quando privou Adão e Eva de comerem do fruto proibido, mas, posteriormente, a desobediência e quebrantamento do jejum foi satisfeita por Jesus, quando ele jejuou quarenta dias e quarenta noites no deserto (SANCHEZ, 2010, p. 297). A prática do jejum é a principal penitência recomendada nos tratados pastorais para remir as cobiças da carne.

O ato penitencial se iniciava pela contrição, arrependimento sincero; passava pela confissão, reconhecimento da culpa e absolvição dos pecados; e finalizava com o esforço pessoal de reparação pelos pecados cometidos, essencialmente manifesto na prática do jejum. Nas palavras de Clemente Sánchez de Vercial, a penitência constrangia o homem a sofrer todas as coisas de boa vontade, pelo coração contrito, pela confissão da boca e por obras de humildade para compensar a ofensa a Deus, à Igreja e a si mesmo (SANCHEZ, 2010, p. 219-220). De acordo com outro tratado de instrução para a vida devota, o *Cathecismo Pequeno*, redigido no final do século XV e impresso em 1504 na cidade de Lisboa,<sup>3</sup> a satisfação ou penitência, especificamente, é a recompensação, por obra penosa, da ofensa cometida contra Deus, para restituir a amizade perdida (ORTIZ, 2001, p. 272). Em suma, o ponto de partida da prática satisfatória, recomendado pelos tratados

---

<sup>1</sup> De acordo com José Barbosa Machado, Clemente Sánchez de Vercial (1370-1426), foi um bacharel em leis, cónego da catedral de León e arcediogo de Valderas. Começou a escrever o *Sacramental*, como ele próprio indica no prólogo da obra, em Siguença a 3 de agosto de 1421 e terminou-o na cidade de Leão em março de 1423.

<sup>2</sup> Do *Sacramental* se conhecem quatro manuscritos e há notícia de dezoito edições impressas nos séculos XV e XVI, sendo treze em castelhano, uma em catalão e quatro em português. Das edições em português, duas foram impressas no século XV, em Chaves em 1448 e Braga entre 1494 e 1500; e duas foram impressas no início do século XVI, em Lisboa em 1502 e em Braga em 1539. Além disso, existe um exemplar incompleto na Biblioteca Nacional do Rio de Janeiro (B.N 160), que se supõe pertencer à edição de 1488, impressa em Chaves, que teria sido doado pelo colecionador João António Marques, nos finais do século XIX.

<sup>3</sup> Segundo Elsa Maria Branco da Silva, do *Cathecismo Pequeno* se conhecem, até o momento, duas versões: a que foi impressa em 1504, na cidade de Lisboa pela tipografia de Valentim Fernandes, guardada na Biblioteca Nacional de Portugal (res-163-a) e a manuscrita, que se encontra na Biblioteca Pública e Municipal do Porto (Cód. BPMP 1738).

pastorais, era de que todo pecado implicava em uma dívida que necessitava ser satisfeita, ou seja, não haveria perdão sem reparação (RÁBANOS, 2006, p. 427).

A confissão e a própria penitência, enquanto práticas de reparação dos pecados, já faziam parte da vida religiosa dos indivíduos muito antes das reformas instituídas pelo Papa Inocêncio III; no entanto, a confissão auricular foi promulgada pelo IV Concílio de Latrão de 1215, através do cânone XXI, *Omnis utriusque sexus fidelis*,<sup>4</sup> e teve alta participação de bispos ibéricos. Sabe-se que, de Portugal, compareceram Martin Paes, da diocese da Guarda, Sueiro Viegas, da diocese de Lisboa, Esteban Soares da Silva, da diocese de Braga, Pedro Soeiro, da diocese de Coimbra e Julián, da diocese do Porto (GARCÍA Y GARCÍA, 2005, p. 91). Ainda assim, porém, as constituições de Latrão IV precisaram ser reforçadas na Península Ibérica pelo Concílio de Valladolid de 1322 (ANTONIO GONZALEZ, 1849-1862). Os concílios e sínodos inscrevem-se, deste modo, em uma verdadeira renovação teológica que instigou, tanto sobre a própria confissão como sobre a matéria geral dos pecados, uma literatura abundante (BECHTEL, 1999).

A produção de caráter pastoral e doutrinário compõe-se de um pequeno conjunto de obras que estabelecem normas de comportamentos destinadas à elevação espiritual e à instrução individual. Trata-se de obras de edificação espiritual em língua portuguesa – o português dos séculos XIV e XV já era uma língua amadurecida e até fora oficializada por D. Dinis como idioma da chancelaria no século XIII –, destinadas prioritariamente à formação do clero não familiarizados com o latim (MARQUES, 1987). Por meio dessas obras, objetivava-se instruir “os clérigos minguados de ciência” (PÉREZ, 2013, p. 29) e “todos os simples fiéis de Jesus Cristo” (HORTO, 2007, p. 3) para que aqueles que não entendessem a língua latina não fossem privados de “tão excelente e maravilhosa doutrina” (EVANGELHOS, 2008, p. 474), “visto que, nestes reinos, são muito mais vulgares que os que a língua latina conhece” (SAXÔNIA, 2010, p. 11).

---

<sup>4</sup> As constituições firmadas pelo IV Concílio de Latrão de 1215 são fundamentais para compreender a prática satisfatória e seus desdobramentos, já que a confissão auricular é a premissa para a penitência. O referido concílio estabeleceu ao menos seis importantes determinações para que o fiel se reconciliasse com Deus por intermédio da Igreja: primeiramente, que todo fiel cristão que atingisse a idade da razão confessasse seus pecados pelo menos uma vez ao ano e, em seguida, cumprisse a penitência determinada pelo confessor. Em segundo lugar, aquele que não se confessasse seria impedido de entrar na Igreja e, após a morte, de sepultamento eclesiástico. Terceiro, as determinações impostas pelo concílio deviam ser proclamadas frequentemente nas Igrejas para que ninguém alegasse ignorância delas. Em quarto lugar, a confissão devia ser feita ao próprio pároco e, somente com sua permissão, o fiel poderia se confessar com outro sacerdote. Quinto, o confessor devia ser discreto e cauteloso, como um médico habilidoso, derramando vinho e óleo sobre as feridas espirituais do penitente, indagando as circunstâncias do pecado, a fim de prescrever o remédio mais adequado. Sexto, o confessor devia ter cuidado para não trair o segredo da confissão, do contrário seria deposto de seu ofício sacerdotal e condenado a confinamento monástico. In: *The Canons of the Fourth Lateran Council, 1215. Fordham University. Medieval Sourcebook: Twelfth Ecumenical Council: Lateran IV 1215.* Disponível em: <https://sourcebooks.fordham.edu/basis/latran4.asp>. Acesso em: 27 de maio de 2022.

A confissão era recomendada a todo aquele que atingira a idade da razão, isto é, a capacidade para julgar entre o bem e o mal; idade estabelecida pelo letrado espanhol, Clemente Sánchez de Vercial, entre onze e doze anos. Todos aqueles que, chegada essa idade, não se confessassem e comungassem, não seriam recebidos na Igreja, nem seriam enterrados em cemitério (SANCHEZ, 2010, p. 205-206), espaço sagrado de proteção dos corpos dos mortos, onde o diabo não teria tanto poder, como tem com os corpos que jazem fora do território eclesial (PINHEIRO, 1982, p. 308).

A satisfação era a terceira etapa, integrante do ato penitencial, e impunha como resultado que toda a transgressão ou pecado romperia a relação entre o homem e Deus, e, por isso, implicaria uma pena como reparação da justiça e da ordem (ESPÍRITO SANTO, 2005). Acometido pelo pecado, o fiel leigo que traz em si a semelhança divina, é admoestado, por meio das penitências, a tratar os ferimentos que sua alma sofreu e as dores do corpo que o acompanhavam (GILSON, 2006, p. 289). Entendida como ato de reparação pelos pecados, realizada após a confissão, a satisfação era a forma externa e visível pela qual o penitente manifestava à Igreja e a Deus sua vontade de conversão (FLÓREZ, 1993, p. 154).

A partir dos séculos XIV e XV, a carne passa a ocupar um lugar fundamental na espiritualidade, durante os quais todas as formas de piedade foram animadas pela necessidade impreterível de levar em conta o corpo, ora como negação, ora como ferramenta primordial para se alcançar a salvação. De acordo com o escolástico Tomás de Aquino, o jejum foi estabelecido pela Igreja para reprimir as concupiscências da carne, cujo objeto são os prazeres sensíveis da mesa, como a gula, e os prazeres sexuais, como a luxúria e a fornicação (AQUINO, 2006, Q. 147; Art. 8; Vol. VII; p. 258). O caráter positivo do corpo ganhou solidez a partir da piedade das ordens mendicantes, em particular dos franciscanos, pois consideravam toda a criação como uma coleção de vestígios da presença divina (KERBASTARD, 2014).

Assim, a carne era martirizada pelo jejum para que a alma fosse salva. Tomando o corpo como instrumento indispensável das ações humanas ou como sede dos atos morais (ROSA, 2011, p. 376-401), os letrados medievais dos séculos XIV e XV evidenciam que o corpo não era apenas o receptáculo dos pecados, mas também um veículo que poderia reconectar a criatura ao Criador. Não é à toa que, de acordo com o cronista régio Damião de Góis,<sup>5</sup> D. Manuel I jejuava todas as sextas-feiras a pão e água, até os quarenta anos de

---

<sup>5</sup> A *Crónica do Felicissimo Rei D. Manuel*, por Damião de Góis, foi escrita em 1558, tendo sido dada à estampa pela primeira vez em 1566. Inicialmente, o projeto foi confiado a Rui de Pina, o autor das crônicas de D. Duarte, D. Afonso V e D. João II. Pina havia começado a redigir a crônica de D. Manuel I, em que continuou até à tomada de Azamor e a morte de D. João de Meneses, no ano de 1514. In: COSTA, João Paulo Oliveira. *D. Manuel*. Lisboa: Círculo de Leitores, 2005, p. 16.

idade (GÓIS, 1909, p. 95), e ainda se enclausurava durante três dias na Semana Santa, dormindo no chão sem se despir, próximo ao altar (GÓIS, 1909, p. 98). Ora, ainda que paradoxalmente o corpo fosse a principal fonte de perigo para alma, o processo de abstinência do corpo era o motor de salvação da alma (LOSADA, 2017). Em outras palavras, o corpo constituía, através do jejum, o meio privilegiado de expiação dos pecados.

Feito por amor a Deus, o jejum despertaria no homem disposições interiores à ação da graça de Deus. Esse jejum, além de recordar que “não é só de pão que vive o homem” (BÍBLIA, Lucas 4, 4), expressava também a sua própria fragilidade, que necessitava de socorro. A esse propósito, apregoa o tratado *Virgeu da Consolaçon*<sup>6</sup> – traduzida para o português a partir da obra do italiano Frei Jacobe de Benavente, que viveu no século XIV –, que a chama do fogo queima e destrói a sálvia, “o jejum mata o mal e os maus pensamentos e os embargos do diabo”, pois pelo jejum as “pestilências” do corpo e da morte são exterminadas (BENAVENTE, 1958, p. 68). Certamente, ninguém poderia viver sem algum prazer sensível e corporal (AQUINO, 2006, p. 415), ainda que, segundo os cronistas Eanes e Zurara acentuam, a rainha D. Filipa andasse doente em razão da “grande abstinência que fazia em seus jejuns e orações”, tanto é que seus abades e físicos a proibiram de jejuar, pois “a dita abstinência seria muito perigosa para sua vida” (ZURARA, 1915, p. 116-117).

Nesse sentido, ensina São Tomás de Aquino que tudo que contraria a ordem natural é vicioso; no entanto, a ordem natural exige que o homem desfrute de alguns prazeres, pois são indispensáveis à sua saúde, à conservação individual e à espécie. Portanto, peca aquele que evita os prazeres sensíveis a ponto de desprezar o que é necessário à conservação da natureza, contrariando a ordem natural, o que consiste no vício da insensibilidade. É evidente, entretanto, que às vezes fosse necessário abster-se de alguns prazeres, como da bebida, da comida e do sexo em vista da saúde física, como os atletas e soldados, ou em vista da saúde da alma, no caso dos penitentes. Nesse sentido, recomenda Tomás de Aquino que aqueles que almejassem dedicar-se a contemplação e às coisas de Deus, deveriam abster-se, sobretudo, dos prazeres carnis (AQUINO, 2006, Q. 142; Art. 1; Vol. VII; p. 203). Ora, já que se abster de todos os sentidos corporais é impossível e contraria a ordem natural, o caminho indicado pelos tratadistas para a redenção dos pecados dos sentidos ou da carne é transformá-los em oportunidades de salvação, isto é, fazer do corpo um verdadeiro instrumento de remissão, através, sobretudo, do jejum.

Clemente Sánchez de Vercial elencou três tipos de jejuns: o primeiro é o jejum “grande e geral”, em que o homem se abstém “de todas as maldades e de todos os deleites

---

<sup>6</sup> O *Virgeu da Consolaçon* corresponde ao códice alcobacense CCXLIV/211.

do mundo que não são honestos”. O segundo tipo de jejum é comer e beber temperadamente e com discrição, “de maneira que cada dia coma o homem e beba o que lhe abastar e não mais”. Por fim, a terceira maneira de jejuar é comer uma vez ao dia, contanto que não se coma carne, ovos, queijo, manteiga ou outras coisas que “descendam de semente de carne” (SANCHEZ, 2010, p. 296). Resumidamente, o fiel podia jejuar integralmente, se abstendo de todo alimento e segundo o tempo determinado pela Igreja ou pelo seu confessor; moderadamente, comendo só o necessário para sua subsistência; e parcialmente, fazendo apenas uma refeição ao dia, sempre abstendo-se de alimentos derivados e de procedência animal.

Tomás de Aquino explica que a abstinência de carne se deve principalmente porque os animais e seus derivados, como os laticínios, são facilmente assimilados pelo corpo humano, o que produzia “mais sobras”, que se transformariam em matéria seminal, estimulando à luxúria (AQUINO, 2006, Q. 147; Art. 8; Vol. VII; p. 258.). O infante D. Fernando, por exemplo, jejuava para satisfazer o pecado da “gula e mundanas deleitações”, se abstinha de beber vinho e se levantava à meia noite para ouvir as matinas; jejuava a pão e água todo os sábados do ano e nos dias de festividades da Igreja. Frei João Álvares<sup>7</sup> ressalta ainda que o infante Santo não somente “nas viandas e no sono fazia abstinência”, mas tinha temperança no modo de vestir e nos momentos de descontração, pois só permitia que se fizesse festa em sua casa nos dias de solenidade da Igreja, porque tudo deveria ser feito em serviço de Deus e em honra dos santos (ÁLVAREZ, 1911, p. 15-16).

Em Portugal, em consequência da abstinência obrigatória de carne para todos os cristãos – aproximadamente sessenta e oito dias por ano –, o peixe situava-se na base da alimentação, especialmente entre os menos abastados (MARQUES, 1971, p. 30). O *Sacramental*, que mesmo impresso só em 1488 já circulava de forma manuscrita em Portugal,<sup>8</sup> faz notar que todo o jejum estabelecido pela Igreja é “defendido que não se coma carne, nem ovos, nem leite, nem queijo, nem coisa que descenda de carne”, porém, se em algumas localidades se costuma comer derivados de carne na quaresma, o jejum não é quebrantado. Essas recomendações valem somente para os jejuns determinados pela Igreja, e não para os jejuns como prática de satisfação, pois estes devem ser cumpridos

---

<sup>7</sup> Frei João Álvares era secretário e biógrafo do Infante D. Fernando, tabelião do Paço, cavaleiro da Ordem de Avis e, mais tarde, abade do mosteiro beneditino de Paço de Sousa. Nasceu em Torres Novas entre 1406 e 1408 e teria vivido até o ano de 1490. Entre 1451 e 1460, frei João Álvares redigiu o *Tratado da vida e feitos do muito virtuoso Senhor Infante D. Fernando* a mando do Infante D. Henrique. Por fim, é importante lembrar que o frei João Álvares traduziu o tratado *Imitação de Cristo* para a língua portuguesa em Bruges, no ano de 1468. Cf. JOÃO ÁLVARES, FREI. In: FREI. LANCIANI, Giulia; TAVANI, Giuseppe (org.). *Dicionário de Literatura Medieval Galego e Portuguesa*. Lisboa: Caminho, 1993, p. 332.

<sup>8</sup> Uma edição em português do *Sacramental* aparece no *Inventário de Santa Maria da Ínsua* (Caminha), escrito pelo Frei João da Póvoa em 1474.

rigorosamente segundo as orientações do confessor, exceto se o penitente não tivesse outra coisa para comer (SANCHEZ, 2010, p. 301-302).

De acordo com as narrativas bíblicas, muitos homens virtuosos, como Moisés (BÍBLIA, Êxodo 34, 28) e Elias (BÍBLIA, Primeiro livro de Reis 19, 8), jejuaram por quarenta dias e quarenta noites, mas o exemplo por excelência, norteador da prática de abstinência alimentar, foi o jejum cumprido por Cristo durante quarenta dias e quarenta noites<sup>9</sup> que passou no deserto. No capítulo XXII da *Vita Christi*, texto impresso em língua portuguesa, na cidade de Lisboa entre 14 de maio e 20 de novembro de 1495,<sup>10</sup> pelos alemães Valentim Fernandes, natural de Morávia, e Nicolau de Saxônia,<sup>11</sup> intitulado *Do jejum e tentações do nosso senhor Jesus Cristo*, o autor faz notar que Cristo ofereceu seu espírito ao Pai em oração e jejum para martirizar “a sua carne sem culpa”, mas tinha por objetivo ensinar aos fiéis que devem oferecer a Deus jejuns e orações para resignar o corpo a alma. No entanto, de nada aproveitaria o fiel se jejuasse longamente durante todo o dia e depois sua alma caísse em “doçura ou multidão de manjares”, como Adão, que até então no paraíso foi vencido pelo vício; assim, o jejum, abstinência do comer, purgava especialmente o vício da gulodice, a exemplo de Adão, lançado fora do paraíso porque não fez abstinência. Jesus, por outro lado, quando tentado pelo diabo para que transformasse pedra em pão, argumentou que “não vive o homem no pão [somente], mas em toda palavra que procede da boca de Deus”, como se dissesse que não cabia transformar pedra em pão, pois ele se alimentava da palavra do Senhor (SAXÔNIA, 2010, p. 255), portanto, para resistir à fome, como Jesus, o fiel deveria falar com Deus em oração e recorrendo a leitura das Escrituras.

A história do cristianismo está intimamente ligada aos alimentos, pois se projeta desde o pecado original até a Última Ceia, materializada a partir de meados do século XIII, com a obrigatoriedade da comunhão anual promulgada por Latrão IV (LOSADA, 2017). A gula era considerada a principal forma de luxúria; o jejum a renúncia mais dolorosa; e o ato de comer o corpo de Cristo, no rito eucarístico, a forma mais literal de encontrar-se

---

<sup>9</sup> Segundo a *Vita Christi*, quarenta é um número consagrado, porque durante quarenta anos o Senhor manteve os filhos de Israel no deserto; por quarenta semanas, Jesus foi gerado no ventre da Virgem Maria; por quarenta meses pregou no mundo; em quarenta horas foi morto; em quarenta depois de sua ressurreição apareceu a seus discípulos; e por quarenta dias jejuou no deserto. Quarenta se faz por quatro vezes dez, sendo quatro os evangelhos do Novo Testamento e dez os mandamentos dispostos no Antigo Testamento. Portanto, jejuar por quarenta dias é guardar os preceitos do novo testamento e do velho. In: SAXÔNIA, Ludolfo de. *Vita Christi*. Ed. de José Barbosa Machado. Braga: Edições Vercial, vol. I, 2010, p. 253.

<sup>10</sup> Segundo José Barbosa Machado, a tradução da *Vita Christi* foi impressa, como já foi referido, em 1495, na cidade de Lisboa por Valentino de Morávia em parceria com Nicolau da SAXÔNIA, em três volumes, com quatro partes. O volume I contém a primeira parte (cód. alc. CCLXXIX-451) e foi impresso em 14 de agosto; o volume II contém a segunda (cód. alc. CCLXXX-452), e a terceira parte (se desconhece seu paradeiro) foi impresso entre 7 de setembro e 20 de novembro; e o volume III contém a quarta parte (cód. alc. CCLXXXI – 453), e foi impresso em 13 de maio.

<sup>11</sup> Segundo o *Dicionário de literatura medieval galega e portuguesa*, Ludolfo de SAXÔNIA foi professo da Ordem dos Frades Pregadores. Nasceu no final do século XIII, na SAXÔNIA, e faleceu em Estrasburgo em 1377.

com Deus. “Comer Deus” na eucaristia era uma espécie de deificação da carne de Cristo, que, em sua agonia, alimentou e salvou o mundo. Dessa forma, declara o *Castelo Perigoso*, obra escrita por um monge francês chamado Robert e redigida em língua portuguesa entre os séculos XIV ou XV,<sup>12</sup> que o sacramento do altar é como “vianda corporal”; restitui ao corpo do fiel aquilo que havia perdido por fome e jejum, assim, “a alma que por pecado era magra”, engordaria por devoção (CASTELO, 2001, p. 197-198), ou seja, a eucaristia alimentava o corpo frágil e esfomeado do jejuador e ao mesmo tempo alimentava sua alma com o próprio corpo de Cristo. A rigor, ao renunciar a comida, direcionando-se apenas a Cristo, enquanto pão, o alimento que salva, homens e mulheres buscavam abandonar a própria fisicalidade imperfeita para sofrer em abstinência a exemplo de Cristo. Ora, a partir do século XIII, permeados pelo ideal de *imitatio Christi*, os fiéis esforçam-se não mais para erradicar o corpo, mas para fundir a própria carne, humilhante e dolorosa, com a carne daquele cuja agonia e sofrimento trouxe a salvação (BYNUM, 1998).

Além do jejum obrigatório da quaresma e do jejum prescrito pelo confessor para satisfação do pecado, a Igreja regulamenta um calendário litúrgico de jejum. Segundo o *Sacramental*, deve-se jejuar nas quatro tēmporas:<sup>13</sup> na vigília de Natal e Espírito Santo, vigília da Assunção de Santa Maria, todas as vigílias dos apóstolos<sup>14</sup> – exceto a de São Felipe e Santiago, pois são celebrados em ressurreição –, e de São João Evangelista, pois é celebrado nas oitavas de Natal. Além disso, é costume universal da Igreja jejuar na vigília de São João Batista, São Lourenço e demais santos, de acordo com as determinações de cada bispado. Caso o dia de Natal caísse na sexta-feira, dia de jejum, não se devia jejuar e até se poderia comer carne, exceto se o fiel tivesse feito voto de não comer carne. Por fim, acrescenta Clemente Sánchez de Vercial que em algumas celebrações de apóstolos não se costumam jejuar em determinadas regiões, e esse costume se deve guardar (SANCHEZ, 2010, p. 300-301). Apesar das determinações de dias específicos para o cumprimento do jejum, o infante D. Henrique jejuava metade do ano, pois, nas palavras do cronista régio

---

<sup>12</sup> “Prosa teológica de índole ascética e mística, os *Tratados Cartusianos* (Cód. CCLXXVI/199) foram redigidos em língua portuguesa em finais da Idade Média e dados a conhecer sob a denominação genérica de *Castelo Perigoso*. Originalmente, a obra foi escrita em francês por um monge de nome Robert, professo da Ordem da Cartuxa e atualmente se encontra na Biblioteca Nacional de Portugal. O primeiro desses tratados tem por título *Castelo Perigoso*, e seguem-se *Dos benefícios de Deus*, *Do livro da consciência e do conhecimento próprio*, *Da amizade e das qualidades do amigo*, *Das penas do Inferno*, *Das alegrias do Paraíso* e o *Livro dos três caminhos e dos sete sinais do amor embebedado*”. TRATADOS CARTUSIANOS. In: FREL. LANCIANI, Giulia; TAVANI, Giuseppe (org.). *Dicionário de Literatura Medieval Galego e Portuguesa*. Lisboa: Caminho, 1993, p. 150.

<sup>13</sup> “Os dias de jejum: as quatro estações do ano”. TÊMPORA. In: MACHADO, José Barbosa. *Dicionário dos primeiros livros impressos em língua portuguesa*. Braga: Edições Vercial, 2015, vol. I, p. 314.

<sup>14</sup> De acordo com o *Sacramental* de Clementes Sánchez de Vercial, “os apóstolos são estes: São Pedro, Santo André, Santiago, São João, São Felipe, São Bartolomeu, São Mateus, São Tomas, Santiago filho de Alfeu, São Simão, São Judas que é dito Tadeu, e São Matias que foi tomado em lugar de Judas Iscariotes. A estes elegeu Jesus Cristo e depois da sua ressurreição foi São Paulo”. In: SANCHEZ, Clemente. *Sacramental*. Tradução de José Barbosa Machado. S/L: Vercial, 2010, p. 300-301.

Gomes Eanes de Zurara,<sup>15</sup> “seu coração nunca soube que era medo, senão de pecar” e, de virtuosas obras e honestos costumes, nascem grandes feitos, como a conquista de Ceuta (ZURARA, 1973, p. 27).

A esse respeito, aliás, a constituição LVIII, intitulada *Dos jejuns do Sínodo de D. Luís Pires*,<sup>16</sup> presidido em Braga, no dia 11 de dezembro de 1477, adverte que muitos fiéis não jejuavam nos dias determinados pela Igreja, e às vezes, comiam carne nos ditos dias em que se deveria fazer abstinência, e por culpa dos reitores e curas de alma que se negavam a aprender os dias corretos do calendário litúrgico de jejum, para em seguida ensinar ao povo. Adiante, o referido sínodo elenca cada um dos dias do calendário do ano em que se deveria ser praticado o jejum, para que não houvesse lugar de dúvidas, e, àqueles que com essa exigência não cumprissem receberiam pena de excomunhão (GARCÍA Y GARCÍA, 1982, p. 132).

Como se pode notar, a partir do século XIV, a prática do jejum torna-se cada vez mais intensa e sistemática, com normas que estabelecem quando, quanto e como comer e jejuar, frente a uma série de prescrições sobre os tempos e os modos da disciplina corporal (DUBY, 1994, p. 130). A *Vita Christi* justifica ainda que na quarta-feira Jesus foi vendido e na sexta-feira foi crucificado, por isso, é costume de a igreja jejuar entre a quarta e sexta-feira, abstendo-se de carne, em memória a seu sofrimento, “aquele que é começo e fim, dado aos judeus cruéis” (SAXÔNIA, 2012, p. 13). No domingo, a Igreja não impunha nenhum tipo de jejum e ainda admoestava os confessores a não prescreverem a seus fiéis a penitência do jejum no domingo, pois “é dia de alegria”; assim, qualquer um que jejuasse no domingo cometeria pecado. No entanto, se acaso alguma vigília de santo que se faz jejum caísse no domingo, o jejum deveria ser feito no sábado (SANCHEZ, 2010, p. 302).

Sendo assim, explica o *Livro de Isaac* – tratado ascético escrito por Isaac de Nínive um anacoreta e monge nestoriano do Oriente Médio, redigido originalmente em siríaco por volta do século VII, mas posteriormente traduzido para a língua portuguesa<sup>17</sup> no século XV

---

<sup>15</sup> “Gomes Eanes de Zurara foi um cronista régio, nascido entre os anos de 1410 e 1420 e que faleceu em 1473 ou 1474. Zurara era filho de um eclesiástico, mas fora criado na casa de D. Afonso V, recebendo o encargo de guarda da livraria deste rei em 1451 e sucessor de Fernão Lopes em 1454 como Guarda-Mor da Torre do Tombo. Particularmente, a *Crónica da Tomada de Ceuta* foi escrita em 1449, 30 anos depois dos feitos que Zurara relata”. ZURARA, GOMES EANES DE. In: FREI. LANCIANI, Giulia; TAVANI, Giuseppe (org.). *Dicionário de Literatura Medieval Galego e Portuguesa*. Lisboa: Caminho, 1993, p. 687.

<sup>16</sup> De acordo com o *Synodicon Hispanum*, D. Luís Pires era protonotário apostólico, até que a pedido de D. Afonso V, foi nomeado bispo do Algarve em 26 de janeiro de 1450. Neste mesmo ano, foi enviado por Nicolau V à Prússia, como seu legado, para tratar de negócios do papa e da Igreja. Foi transferido para a diocese do Porto em 24 de agosto de 1455, onde, dois anos mais tarde, instituiu o arceidiácono de Oliveira. Por graves desavenças com a Câmara Municipal, viu-se obrigado a sair da cidade e foi transferido para o arcebispado de Braga nos fins do ano de 1467, e aí faleceu em 1480. Em Braga promulgou umas constituições sinodais de suma importância para o governo da diocese, como o referido sínodo de 1477. In: GARCÍA Y GARCÍA, Antonio (dir.). *Synodicon Hispanum*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1982, p. 73-74.

<sup>17</sup> Segundo César Nardelli Cambraia, até o momento, tem-se notícia de apenas quatro testemunhos supérstites com tradução medieval portuguesa do *Livro de Isaac*: o cód. 50-2-15 da Biblioteca Nacional do

–o corpo que jejuasse não deveria esperar dormir todas as noites, seu pensamento estaria em verdadeira contrição, o seu coração permaneceria em oração e a tristeza e magreza de sua face lançariam longe toda a cobiça (NÍNIVE, 2017, p. 73). Ora, é contra as cobiças da carne que o jejum é recomendado. Por isso, sintetiza Ludolfo de Saxônia, que todos os pecados do mundo se resumem a tríade: cobiça da carne, cobiça dos olhos – avareza –, e soberba de vida; as três principais espécies de pecado são combatidas metaforicamente por uma espécie de “escudo de três cantos”, cada um desses cantos representa um tipo de satisfação; assim, o jejum é praticado para combater a cobiça, a oração para combater a soberba e a esmola para combater a avareza (SAXÔNIA, 2010, p. 264).

Especificamente, o jejum do penitente compreendia uma espécie de “assepsia” do corpo ou “higiene salvífica” (LOSADA, 2017) para expurgar o mal do corpo, sobretudo da cobiça, “amor desordenado pelo qual se move a alma racional a cobiçar a criatura e deixa a Deus” (SANCHEZ, 2010, p. 77). Ademais, tanto o nono mandamento, “não cobiçarás a mulher de teu próximo” (SANCHEZ, 2010, p. 71), quanto o décimo mandamento da lei de Deus, “não cobiçarás as coisas de teu próximo” (SANCHEZ, 2010, p. 72) dissertam especificamente sobre o pecado da cobiça, e definem os olhos como a porta de entrada para o pecado da cobiça (SANCHEZ, 2010, p.72), ou seja, o corpo como indutor do pecado e corrupção da alma. Em suma, o jejum “limpa a vontade dos maus pensamentos”, direcionando-o às coisas de Deus, “sujeita a carne a alma, faz haver contrição e humildade”, acabando com os maus pensamentos da cobiça, bem como com os “ardores e cobiças da luxúria” (SANCHEZ, 2010, p. 303).

Além da cobiça, o jejum é a principal emenda recomendada pelos tratadistas como reparação do pecado carnal da luxúria. O anônimo *Tratado de Confissom*, impresso a mando do arcebispo de Braga D. Jorge da Costa (MARQUES, 1992, p. 39), em Chaves, no ano de 1489,<sup>18</sup> por exemplo, recomendava a prática do jejum para purgar variados pecados relacionados à luxúria. Nomeadamente, todo o homem que deitasse com virgem ou com viúva, deveria jejuar “em maior penitência”, ou seja, jejuar durante dezoito anos e ainda casar-se com esta virgem ou com esta viúva; todo homem que se deleitasse com o pecado que fez, trazendo-o à mente, deveria jejuar durante quinze sextas-feiras; aquele que pecasse com casada ou com solteira, sendo ela desconhecida, parente, cunhada, moura ou judia, deveria jejuar todas as quartas-feiras, sextas e sábados durante cinco anos à pão e

---

Rio de Janeiro; o cód. alc. 461 da Biblioteca Nacional de Portugal; o cód. alc. 281 da Biblioteca Nacional de Portugal; e o cód. CXIII/1-40 da Biblioteca Pública de Évora.

<sup>18</sup> De acordo com José Barbosa Machado, o *Tratado de Confissão* foi escrito muito provavelmente em ambiente conventual, dedicado exclusivamente às curas de almas. O único exemplar conhecido foi impresso na cidade de Chaves em 1489 e descoberto em 1965. Ademais, o tratado faz referência ao Grande Cisma do Ocidente, por isso terá sido escrito entre 1378 e 1417. Atualmente, encontra-se na Biblioteca Nacional e está catalogado na seção dos incunábulo, com o número 1484.

água; o homem que tivesse “mulher pública” e fizesse adultério com solteira deveria jejuar por treze anos, mas se fosse sua parenta, mulher alheia ou comadre, deveria jejuar vinte e um anos. Essa penitência servia também para as mulheres que participaram do pecado; por sua vez, o homem, provavelmente um religioso, que tivesse prometido virgindade a Deus, mas caísse em adultério, deveria jejuar todo o advento, quaresmas, sextas-feiras, vésperas de Santa Maria e de todos os apóstolos à pão e água, mas se, por ventura, ele fosse incapaz de cumprir as determinações recomendadas, seu abade deveria cumpri-las por ele; todo o homem e toda mulher que embriagados pecassem, deveriam jejuar uma única sexta-feira à pão e água e não tomariam vinho por três ou nove dias; o homem que “tomar sua natureza na mão e faz lixo”, ou seja, aquele que se masturbasse, deveria jejuar por quinze sextas-feiras à pão e água, por todas as vezes que pecou; do mesmo modo, aquele que “meter sua natura” entre as pernas de outro homem deveria jejuar quinze sextas-feiras à pão e água, mas o pão deveria ter um terço de farinha, um terço de cinza e um terço de sal com água.

Adiante, o tratadista admoesta que “se macho com macho fizerem pecado sodomítico”, deveriam cumprir vinte e uma quaresmas em jejum, e a mulher que fornicasse com outra mulher deveria jejuar sete quaresmas à pão e água (TRATADO, 2003, p. 28); aquele que “fornica com besta” deveria jejuar por duas quaresmas à pão e água, sendo que a primeira quaresma dever-se-ia jejuar estando na porta da Igreja e, caso o homem tivesse fornicado com muitas bestas, dever-se-ia jejuar por sete anos; em contrapartida, a mulher que se submetesse à besta, deveria jejuar por catorze quaresmas à pão e água e não deveria usar roupas de linho, mesmo que fosse para ir à igreja (TRATADO, 2003, p. 28); por sua vez, o sacerdote que dormisse com sua confessa, deveria jejuar por doze anos e entrar em uma ordem religiosa; enquanto isso, a mulher que tivesse dormido com o sacerdote deveria dar tudo que tivesse aos pobres e igualmente deveria entrar em alguma ordem religiosa; já o bispo que dormisse com sua confessa deveria jejuar quinze anos, mas se tivesse dormido com sua afilhada, deveria jejuar oito anos; aquele que tivesse se casado depois de prometer castidade a Deus e ainda assim recebesse o sacramento da ordem, deveria jejuar por dez anos (TRATADO, 2003, p. 25-27).

Enfim, o tratadista anônimo segue esmiuçando mais alguns pecados relacionados à luxúria e às suas respectivas penitências na tentativa de abarcar o máximo possível das transgressões carnis para que posteriormente não se alegasse ignorância delas, porém, a prática do jejum não se reduz a reparação do pecado da luxúria ou da cobiça. O *Livro das Confissões* de Martim Pérez – escrito em castelhano em 1316 e traduzido para a língua

portuguesa pelos monges de Alcobaça em 1399 –,<sup>19</sup> por exemplo, chama a atenção para os pecados relacionados ao homicídio e prescreve o jejum associado a penas de exclusão da igreja por tempo determinado, certamente porque as emendas tinham a força de exemplo, ou seja, procurava-se por meio delas e com a sua publicidade, muitas vezes prolongada, evitar a repetição dos mesmos erros e crimes pelo próximo (TAVARES, 1989, p. 31-32). Assim, o homem que cometesse “homicídio voluntário, quer por feito, quer por conselho, quer por mandado, quer por ajuda, quer por defendimento”, a Igreja recomendava sete anos de rigorosa dieta penitencial, sendo que no primeiro ano o penitente não deveria comer carne, ovos, queijo, manteiga, lardo, peixe grosso, ou qualquer outro pescado e não beber vinho e cera melada. Às terças-feiras, quintas e sábados, o fiel podia comer ervilhas cozidas, ervas, verças,<sup>20</sup> peixes pequenos e frutas; já nas segundas-feiras, quartas e sextas, dever-se-ia jejuar à pão e água. No domingo não deveria ser feito jejum, pois é um dia festivo. Acabado o primeiro ano de penitência, o fiel já poderia entrar na igreja e dar-lhe-iam a paz. O segundo e o terceiro ano seguinte deveriam ser jejuado como o primeiro e os outros quatro anos dever-se-ia jejuar apenas durante três quaresmas por ano, ou seja, no Natal, na ressurreição e a partir da celebração de São João, que começa depois da celebração do Espírito Santo, até que os quarenta dias fossem cumpridos. Enfim, no final dos sete anos, o fiel poderia comungar, mas deveria jejuar pelo resto de sua vida, às sextas-feiras, à pão e água (PÉREZ, 2013, p. 350).

Alega ainda Martim Pérez que alguns outros santos padres determinavam penitência de dez anos para homicídio voluntário, sendo que no primeiro ano o fiel deveria ficar diante da porta da Igreja por uma hora em oração. No ano seguinte, o fiel já poderia entrar na Igreja, mas não poderia comungar até que acabassem os dez anos de penitência, exceto se estivesse próximo da morte. Além disso, o fiel deveria se abster de carne e vinho durante todo o tempo de penitência, salvo no domingo, bem como não deveria cavalgar durante a Páscoa e o Pentecostes, e não carregar armas, exceto para se defender dos mouros (PÉREZ, 2013, p. 350). Por sua vez, aquele que matasse clérigo deveria jejuar por doze anos, mas se fosse cavaleiro não deveria usar cavalaria e nunca se casar; outros

---

<sup>19</sup> O *Libro de las Confesiones* foi escrito provavelmente em 1316 por um homem da Igreja, certamente um clérigo, Martín Pérez. Dentro do gênero pastoral, o *Libro de las Confesiones* foi a obra que mais circulou entre o clero ibérico entre os séculos XIV e a primeira metade do século XVI, momento em que o *Sacramental*, de Clemente Sánchez de Vercial, redigido em 1423 em castelhano, passa a ter preferência para o desempenho da atividade pastoral, sobretudo a partir de sua impressão. Em 1399, o *Livro das Confissões* foi traduzido para a língua portuguesa pelos monges cistercienses de Santa Maria de Alcobaça. Embora, no entanto, a sua estrutura externa seja constituída por quatro partes, corresponde apenas a duas partes da versão castelhana. Atualmente, o texto pode ser consultado em nove testemunhos, dispersos nas bibliotecas da Península Ibérica (BNP ALC-377). Inclusive, na lista de livros da biblioteca de D. Duarte, aparecem mencionados dois livros de Martín Pérez.

<sup>20</sup> “Planta verde: hortaliça; couve”. VERÇA. *It.* MACHADO, José Barbosa. *Dicionário dos primeiros livros impressos em língua portuguesa*. Braga: Edições Vercial, 2015, vol. IV, p. 428.

penitenciários, apresenta Pérez, recomendam penitência de quinze anos, com jejum de carne e vinho, proibição de carregar armas, cavalgar durante cinco anos e entrar na igreja, porém, a comunhão só poderia ser feita após o término da penitência (PÉREZ, 2013, p. 301).

Além do jejum como prática de satisfação dos pecados carnis, o jejum era requerido antes do sacramento da comunhão. Segundo o *Sacramental*, por exemplo, o fiel não poderia beber, nem comer antes da comunhão, mesmo que tivesse apenas bebido água, tomado remédio ou leituário.<sup>21</sup> Se acaso, no entanto, o fiel penitente comesse algum pedaço ou migalha de comida que no dia anterior ficou entre seus dentes ou na sua boca, não se quebrantaria o jejum. De outro modo, o jejum estabelecido pela Igreja para “abstinência do corpo”, no qual se proíbe o consumo da carne e de seus derivados, não se descumpriam caso o fiel bebesse água, remédio ou coisas semelhantes. Ademais, lembra o tratadista que a Igreja começa a contar o início do jejum a partir da meia-noite, logo, quem comesse ou bebesse depois deste horário, não poderia comungar, exceto os enfermos (SANCHEZ, 2010, p. 207).

Adiante, Clemente Sánchez de Vercial apregoa que todos os homens eram obrigados a jejuar a partir dos vinte e um anos – três vezes o setenário,<sup>22</sup> ainda que a idade pudesse variar de acordo com a determinação de cada confessor – e a mulher poderia começar a jejuar entre os sete e dez anos. Estavam dispensadas da necessidade de jejum os que fossem em romaria, pois as longas peregrinações e romarias causariam dano ao homem quando associadas ao jejum, porém era necessária autorização prévia do prelado; igualmente, estavam dispensados os “correios e mensageiros”, pois precisavam andar longas distâncias para os grandes senhores; do mesmo modo, estavam isentas “as mulheres prenhes e as que dão leite, que criam seus filhos ou alheios”, caso o jejum fosse danoso à gravidez, à tentativa de engravidar ou mesmo ao filho que cria; bem como estavam escusados os “enfermos fracos e os velhos”, como o prelado determinasse. Além disso, as mulheres que fossem proibidas de jejuar por seus maridos não deveriam deixar de jejuar, pois estariam pecando, exceto se o jejum da mulher causasse escândalo a seu marido. Por fim, a Igreja dispensa os “lavradores que lavram em suas vinhas ou em suas terras ou em outras obras por seus corpos”, se estando tão francos não podem jejuar (SANCHEZ, 2010, p. 299).

---

<sup>21</sup> “O mesmo que leituário: amuleto para manter o leite das mães e amas que dão a mama às crianças: mezinha”. LEITUÁRIO. *In*: MACHADO, José Barbosa. *Dicionário dos primeiros livros impressos em língua portuguesa*. Braga: Edições Vercial, 2015, vol. III, p. 104.

<sup>22</sup> “O que contém sete: período de sete anos”. SEPTENÁRIO. *In*: MACHADO, José Barbosa. *Dicionário dos primeiros livros impressos em língua portuguesa*. Braga: Edições Vercial, 2015, vol. III, p. 214.

Em contrapartida, o tratado quatrocentista destinado especificamente à educação das mulheres de todos os estratos sociais do período, *O Livro das Tres Vertudes a Insinança das Damas* de Christine de Pizan,<sup>23</sup> traduzido do francês para a língua portuguesa a pedido da rainha D. Isabel, recomenda que as mulheres virgens, religiosas ou que esperam o casamento não deveriam fazer jejuns “ásperos”, a ponto de não suportarem e continuarem seus afazeres, como as suas devotas orações, nem a ponto de seus cérebros serem “torvados” (PIZAN, 2002, p. 180). Adiante, a autora recomendava que as virgens jejuassem alguns dias e se contentassem com a pouca comida e bebida para que não se incorresse no pecado da gula, inclusive, o ideal seria que toda virgem colocasse água em seu vinho e se acostumassem a beber pouco (PIZAN, 2002, p. 182). Por sua vez, as mulheres “servidoras e camareiras” deveriam suportar grande pena para o cumprimento de seu trabalho, levantando-se cedo, indo dormir tarde e comendo no decorrer do dia, mas ela deveria jejuar sem agravar seu corpo, pois do contrário ela “desfaleceria” e não poderia ganhar seu sustento. Portanto, as mulheres deveriam ter “boa consciência”; para que bem cumprindo seu trabalho não cometessem o pecado da gula e continuamente jejuassem (PIZAN, 2002, p. 192-193).

Entretanto, ser dispensado do jejum não significava ser dispensado da penitência, pois o homem continua em pecado, por isso, recomenda Martim Pérez que aqueles que não pudessem jejuar, deveriam dar esmolas a Deus e não se aproveitar da dispensa para comerem exageradamente; assim, se o fiel pode fazer apenas duas refeições ou três refeições por dia e for o suficiente, não deveria comer mais (PÉREZ, 2013, p. 217), embora Tomás de Aquino considerasse que uma única refeição ao dia é o suficiente para satisfazer a natureza e reduzir a concupiscência da carne (AQUINO, 2006, Q. 147; Art. 6; Vol. VII; p. 249). *O Livro das Confissões* indica ainda uma série de possíveis comutações, caso se considere que o jejum é “penitência áspera”. Por exemplo, quarenta salmos rezados de joelho ou setenta rezados em pé e dar de comer a um pobre equivaleria a um dia de pão e água, desde que o fiel permanecesse sem comer carne e beber vinho; igualmente, dar de comer a três pobres ou se auto infligir vinte palmadas equivale a um dia de pão e água; por outro lado, um mês de pão e água corresponderia a mil e duzentos salmos rezados de joelhos na igreja; o fiel também poderia trocar um mês de pão e água pagando vinte e dois

---

<sup>23</sup> *O Livro das Tres Vertudes* é uma tradução portuguesa quatrocentista de um tratado escrito em língua portuguesa no início do século XV, por Christine de Pizan, que trata especificamente sobre a educação das mulheres de todos os estratos sociais. Na língua original são conhecidos vinte e um manuscritos originais. Em língua portuguesa existem duas versões: a primeira intitulada *O Livro das Tres Vertudes a Insinança das Damas*, que se encontra na Biblioteca Nacional de Madrid; e a segunda, chamada *O Espelho de Cristina*, impressa em 1518, nas oficinas de Herman de Campos, por ordem da Rainha D. Leonor, que se encontra na Biblioteca Nacional de Portugal.

soldos<sup>24</sup> a Deus, mas se fosse muito pobre, três soldos seriam o suficiente; outra alternativa era solicitar a um clérigo de boa vida que celebrasse uma missa em seu nome, e estando presente, a ouvisse com devoção e a oferecesse pelas mãos do sacerdote como penitência, equivalente a um dia de pão e água (PEREZ, 2013, p. 359-360). Vale lembrar, por fim, que essas comutações se referem ao jejum determinado pelo confessor, como satisfação dos pecados carnis, pois os jejuns estabelecidos pela Igreja não se podem mudar, nem por esmola, dinheiro ou qualquer outra coisa. Além disso, indica o *Sacramental* que um homem pode fazer jejum no lugar do próximo quando este não pudesse jejuar, do mesmo modo como os jejuns de um vivo podem livrar o finado do purgatório (SANCHEZ, 2010, p. 302-303).

Segundo Clemente Sánchez de Vercial, para que o jejum fosse benéfico para a alma, o fiel devia seguir quatro importantes premissas: “largueza, alegria, hora e medida”. A primeira é largueza, isto é, dar aos pobres o alimento que foi jejuado para que a penitência gerasse “abastança da alma e não ganância da bolsa”. A segunda é a alegria, que se traduz nas palavras do Evangelho de São Mateus: “quando jejuardes não sejais assim como os hipócritas tristes” (BÍBLIA, Mateus 6, 16). A terceira se refere a “hora convinhável”, isto é, comer no horário apropriado. Por fim, a quarta premissa é “média e mesura no comer”, ou seja, comer temperadamente (SANCHEZ, 2010, p. 297-298). No que se refere especificamente à segunda premissa, a *Vita Christi* alega que o homem deve sentir-se triste pelos seus pecados que geraram penitência, mas não deveria fingir tristeza quando jejuasse para que recebessem louvor e favores dos homens. De outro modo, “se aquele que jejua e se faz triste é hipócrita, quanto mais hipócrita seria aquele que não jejua”, mas pintam a própria face de “amarelidão” para demonstrar que jejuaram (SAXÔNIA, 2010, p. 378-319).

Portanto, podemos concluir que o jejum é uma prática de satisfação do corpo, pois, disciplinando a fisicalidade ou natureza do corpo, o fiel submetia a carne à alma para, em unidade, encontrar Deus, pela salvação. Em suma, a prática do jejum está imbuída pelo desejo profundo de imitar Cristo, que não só controlou seu próprio corpo, como fez dele uma ferramenta para a salvação da humanidade ao ser crucificado. O evidente paradoxo entre a negação do corpo ou sua exaltação encontra na prática do jejum um certo equilíbrio, que coloca fim à dura batalha entre a alma do homem que deseja as coisas celestiais e seu corpo que deseja as coisas mundanas. Desse modo, todos os homens que menosprezam o jejum, seriam, nas palavras de Isaac de Nínive, fracos em todas as

---

<sup>24</sup> “Espécie de moeda: salário: soldada”. SOLDADO. In: MACHADO, José Barbosa. *Dicionário dos primeiros livros impressos em língua portuguesa*. Braga: Edições Vercial, 2015, vol. IV, p. 262.

batalhas, dando ocasião para que os inimigos pudessem vê-los e vencê-los como homens nus e sem armas no meio do campo de batalha (NÍNIVE, 2017, p. 76).

## Referências

ÁLVAREZ, João. *Chronica do Infante Santo D. Fernando*. Ed. Mendes dos Remedios. Coimbra: Amado, 1911.

ANTONIO GONZALEZ, Francisco. Concilio de Valladolid del año 1322. In: *Colección de cañones de la Iglesia Española publicada en latín y traducida al castellano, con notas e ilustraciones por Juan Tejada y Ramiro*. Vol. 3. Madrid: Imp. J.M. Alonso, 1849-1862.

AQUINO, Tomás de. *Suma teológica*. São Paulo: Edições Loyola, 2006.

BECHTEL, Guy. *A Carne o Diabo e o Confessor*. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1999.

BENAVENTE, Jacobe. *Virgeu de Consolaçon*. Edição crítica de Albino de Bem Veiga. Porto Alegre: Livraria do Globo, 1958.

*BÍBLIA do Peregrino*. São Paulo: Paulus, 2017.

BYNUM, Caroline Walker. *Holy feast and holy fast the religious significance of food to medieval women*. London: University of Clifornia Press; Berkeley and Los Angeles, 1998.

CASTELO perigoso. Edição crítica de Elsa Maria Branco da Silva. Lisboa: Colibri, 2001.

DUBY, Georges; PERROT, Michelle (Dir.). *História das Mulheres no Ocidente Vol. II*. Porto: Edições Afrontamento, 1994.

ESPÍRITO SANTO, Arnaldo do. Imagem da sociedade nos Livros Penitenciais. In: MORA, Carlos de Miguel (Coord.). *Vt par delicto sit poena: crime e justiça na Antiguidade*. Coimbra: Universidade de Aveiro, 2005.

*EVANGELHOS e Epístolas com suas exposições em romance*. Ed. e estudo de José Barbosa Machado. Braga: Vercial, 2008.

FLÓREZ, Gonzalo. *Penitencia y Unción de enfermos*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1993.

GARCÍA Y GARCÍA, Antonio (dir.). *Historia del Concilio IV Lateranense de 1215*. Centro de Estudios orientales y ecuménicos “Juan XXIII”, Salamanca, 2005.

GARCÍA Y GARCÍA, Antonio. *Synodicon Hispanum*. Vol. II. Portugal. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1982.

GILSON, Étienne. *O Espírito da Filosofia Medieval*. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

GÓIS, Damião de. *Chronica d’el-rei D. Manuel*. v. XI. Lisboa: Escriptorio, 1909.

HORTO do Esposo. NUNES, Irene Freire (ed.). Coord. Helder Godinho. Lisboa, Colibri, 2007.

KERBASTARD, Nolwenn. *La pratique du jeûne à la fin du Moyen Âge: l'exemple des mystiques pèlerines*. Édition électronique du CTHS (Actes des congrès des sociétés historiques et scientifiques), 2014.

LOSADA, Carolina M. *Los tópicos de la carne, ayuno, purificación y penitencia en la predicación cuaresmal vicentina de 1413*. Memorie Domenicane, Nerbini, 12/2017.

MARQUES, A. H. de Oliveira. *A sociedade medieval portuguesa: aspectos de vida cotidiana*. Lisboa: Livraria Sá da Costa Editora, 1971.

MARQUES, A. H. de Oliveira. *Portugal na crise dos séculos XIV e XV*. Lisboa: Editorial Presença, 1987.

MARQUES, José. O arcebispo D. Jorge da Costa e as impressões quatrocentistas do *Sacramental* e do *Tratado de Confissom*. In: *V Centenário do Livro Impresso em Portugal, 1487-1987 - Actas de Colóquio sobre o Livro Antigo*, Lisboa: Biblioteca Nacional, 1992.

NÍNIVE, Isaac. *Livro de Isaac*: edição crítica da tradução medieval portuguesa da obra de Isaac de Nínive. Edição César Nardelli Cambraia. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2017.

ORTIZ, Diogo. *O Cathecismo Pequeno de D. Diogo Ortiz*. Ed. crítica de Elsa Maria Branco da Silva. Lisboa: Colibri, 2001.

PÉREZ, Martín. *Livro das Confissões*. Ed. José Barbosa Machado e Fenando Torres Moreira. Braga: Edições Vercial, 2013.

PINHEIRO, A. C. Manso *et al.* *Estudos de História de Portugal, volume I – sécs. X-XV*. Lisboa: Editorial Estampa, 1982.

PIZAN, Christine de. *O Livro das Tres Vertudes a Insinaça das Damas*. Edição crítica de Maria de Lourdes Crispim. Lisboa: Caminho, 2002.

RÁBANOS, José Maria Soto. *Visión y tratamiento del pecado em los manuales de confesión de la Baja Edad Media Hispana*. Madrid: Hispania Sacra. 2006.

ROSA, Maria de Lourdes. Sagrado, devoções e religiosidade. In: MATTOSO, José (Dir.). *História da vida privada em Portugal. Idade Média*. 2011. v. 1. Coord. de Bernardo Vasconcelos e Sousa. Lisboa: Círculo de Leitores e Temas e Debates, 2011.

SANCHEZ, Clemente. *Sacramental*. Tradução de José Barbosa Machado. S/L: Vercial, 2010.

SAXÔNIA, Ludolfo de. *Vita Christi*. Ed. de José Barbosa Machado. Braga: Edições Vercial, vol. I, 2010.

SAXÔNIA, Ludolfo de. *Vita Christi*. Ed. de José Barbosa Machado. Braga: Edições Vercial, vol. III, 2012.

TAVARES, Maria José Pimenta Ferro. *Pobreza e Morte em Portugal na Idade Média*. Lisboa: Editorial Presença, 1989.

TRATADO de Confissão: Edição Semidiplomática, Estudo Histórico e Linguístico. Edição e estudo de José Barbosa Machado. Braga: Edições Vercial, 2003.

ZURARA, Gomes Eanes de. *Crónica da tomada de Ceuta por el rei D. João I*. Lisboa: Academia das Ciências de Lisboa, 1915.

ZURARA, Gomes Eanes de. *Crónica de Guiné*. Introd., novas anotações e glossário de José de Bragança. Porto: Livraria Civilização, 1973.