



Maimônides: psicologia humana, alimentação, sono, erotismo, amor e sexo

Maimonides: Human Psychology, Food, Sleep, Erotism, Love and Sex

Reuven Faingold*

Jerusalém, Israel.

reuvenfaingold@gmail.com

Resumo: Viver uma vida intensa é, sem dúvida alguma, o sonho da maioria das pessoas. Não entanto, segundo *Chazal* (Nossos Sábios), é necessário atender a certas leis (*halachot*) registradas na Torá. Maimônides, grande codificador da lei judaica na Idade Média, nos mostra em *Sêfer Hamadá*, o caminho que cada judeu deve seguir para manter uma vida plena, saudável e com sentido. Seus ensinamentos continuam vigentes até hoje.

Palavras-chave: Psicologia. Maimônides. Erotismo, amor e sexo.

Abstract: Living an intense life is, without a doubt, the dream cherished by most people. However, according to *Chazal* (Our Sages), it is necessary to follow certain rules or laws (*halachot*) recorded in the holy Torah. Maimonides, as a great codifier of Jewish law in the Middle Ages, shows us in his *Sefer Hamadah*, the path that every Jew must follow to maintain a full, healthy and meaningful life. His teachings are still valid today.

Keywords: Psychology, Maimonides. Erotism, Love and Sex.

Maimônides ou Rambam (1138-1204) é a maior personalidade judaica da Idade média, uma referência importante nas áreas da filosofia, medicina, educação e das ciências em geral. Costumo dizer, que essa destacada figura do Judaísmo é o “Nosso Leonardo da Vinci”, uma vez que transitava com extrema facilidade pelas diversas áreas do conhecimento e do saber. Uma das áreas pela qual ele se interessou foi a da “psicologia humana”, disciplina ensinada hoje nas maiores universidades do mundo.

1 Temperamentos

O *Sêfer Hamadah* (Livro da Ciência) é uma leitura fascinante que inclui a seção intitulada “*Hilchót Deot*” (Leis dos Temperamentos), em que o sábio sefardita comenta cinco preceitos positivos e seis negativos endereçados aos judeus. São eles:

1) Achar seus próprios caminhos; 2) aderir àqueles que conhecem a D’us; 3) amar os amigos; 4) amar os convertidos pela força; 5) não odiar seus irmãos; 6) repreender o malfeitor; 7) não envergonhar uma outra pessoa; 8) não oprimir o desafortunado; 9)

* Professor, escritor. Doutor em História e História Judaica pela Universidade Hebraica de Jerusalém.



não fazer maledicência (*lashon hará*); 10) não ser vingativo e, finalmente, 11) não guardar rancor.

Segundo Maimônides, durante o percurso de suas vidas, todos os seres humanos desenvolvem temperamentos variados e muitas vezes opostos:

há quem possua uma personalidade difícil e se zangue constantemente, outro poderá ter um caráter passivo e jamais se zangará ou se irritará levemente. Há ainda as criaturas orgulhosas e as excessivamente humildes. Há aqueles que guardam dentro de si fortes instintos (paixões), não se satisfazendo com nenhum tipo de prazer; e há quem de tão recatado sequer deseja coisas básicas que o corpo necessita.¹

Para Maimônides, há o ambicioso que não se satisfaz com todo o dinheiro do mundo e há o indiferente para quem uma quantidade pequena já lhe basta, não se importando em ir atrás daquilo que carece. Há quem se prive de alimentos, ficando esfomeado para economizar; enquanto outro desperdiça seu dinheiro proposital e conscientemente. Os temperamentos seguem sempre um padrão de contrastes, existe “o brincalhão e o melancólico, o mesquinho e o generoso, o cruel e o compassivo, o covarde e o corajoso.”²

Para cada temperamento, Maimônides apresenta o seu oposto, havendo também temperamentos intermediários. Para ele, há temperamentos inatos e outros adquiridos como resultado de tendências ou inclinações pessoais. Existem certamente temperamentos que podem ser assimilados do meio em que a pessoa vive, ou assumidos por opção.

Em *Shemoná Perakim*³ (Oito capítulos), ele ensina que há quem nasça com um cérebro cuja química interna é propensa à atividade intelectual. Contudo, se essa pessoa não desenvolver essa tendência, infelizmente não se tornará sábia. Da mesma forma, há quem possua tendências de coragem ou de covardia. Mas, elas não passam de meras inclinações que não se manifestarão a menos que sejam desenvolvidas com extrema dedicação.

Em outras palavras, toda tendência de caráter comportamental estará sujeita ao controle do homem, pois nos foi concedido o livre arbítrio e, portanto, está em cada um de nós a escolha da linha de comportamento a ser adotada.

As ideias elaboradas pelo Maimônides foram escritas em língua hebraica no limiar do século XII, e notem quão atuais elas permanecem. O mestre sefaradita ainda comenta

¹ *Hilchót Deot* 1, 1.

² *Hilchót Deot* 1, 2.

³ *Shemona Perakim*, 4.



hábitos alimentares e comportamentos vinculados à ingestão de alimentos. Vivendo um dia a dia intenso e muitas vezes desregrado, quem de nós não prometeu alguma vez aderir a hábitos saudáveis de alimentação, zelar pela qualidade do sono, manter relações íntimas satisfatórias e batalhar para alcançar o aprimoramento profissional? Já desde tempos remotos, *Chazal* (Nossos Sábios) preocupavam-se, nesse sentido, pelo bem-estar de todos os membros da comunidade.

2 Alimentação saudável

No *Sêfer Hamadá* (Livro da Ciência) Maimônides afirma que o objetivo principal ao comer ou beber é manter íntegra a saúde do corpo. O indivíduo não deve comer jamais tudo aquilo que lhe apetece como faz um cão ou um burro. Ele precisa entender que necessitará comer apenas para subsistir, consumindo alimentos que beneficiem seu organismo.

O ser humano não deve ingerir alimentos prejudiciais e nocivos ao corpo, por mais agradáveis que sejam ao paladar. Uma pessoa cuja fisiologia é quente, não precisa comer carnes nem degustar mel, tampouco poderá beber vinho; apenas suco de endívia apesar de amargo.

Para Maimônides, existem regras de alimentação claras que ajudam a manter o corpo em condições saudáveis:

- 1) Deve-se comer somente quando se estiver com fome e beber quando sedento. Em circunstância nenhuma deve-se conter a evacuação ou tentar segurar a urina do corpo. O esvaziamento deverá ser feito sem demora, caso contrário poderá ser extremamente prejudicial ao corpo;
- 2) Ao comer não se deve abarrotar o estômago de alimentos. É aconselhável atingir cerca de $\frac{3}{4}$ da satisfação completa, evitando beber água durante as refeições a não ser uma quantidade mínima, preferencialmente misturada com vinho;
- 3) Quando o processo digestivo começar, pode-se beber o quanto for necessário, sem exagerar no consumo de água mesmo depois da comida ter sido digerida. Não é nada aconselhável começar uma refeição sem antes verificar minuciosamente a necessidade de esvaziar a bexiga ou os intestinos.
- 4) Antes de comer, deve ser feita uma caminhada curta ou executar uma atividade física, para que a temperatura do corpo de eleve.⁴

Já no século XII, Maimônides recomendava movimentar frequentemente o corpo. É preciso habituar-se a exercitar o corpo e movimentá-lo com certa intensidade durante a manhã, até que ele fique aquecido. Quem levar diariamente uma vida sedentária e

⁴ *Hilchót Deot* 4, 1-5.



não se exercitar, mais tarde ou mais cedo, sofrerá de dores crônicas e, conseqüentemente, sua força física diminuirá.

Ao alimentar-se, o indivíduo deve ficar sentado ou reclinado para seu lado esquerdo. Essa recomendação já aparece no Talmud, (*Tratado Pessachim* 108a), e explica da inclinação durante o “Sêder de Pessach” (Páscoa judaica). Lemos ali que “se a pessoa reclinar sobre sua direita, é possível que o alimento tome o rumo da traqueia e não desça pelo esôfago, causando asfixia.”⁵

Enquanto a comida não for digerida por completo, não se recomenda correr ou cavalgar, realizar esforços físicos, agitar o corpo ou passear. Qual o motivo? As atividades citadas podem acarretar doenças prejudiciais à saúde.

Maimônides entende que os diferentes tipos de alimentos devem ser classificados a partir dos benefícios que propiciam à saúde. Assim, “há alimentos laxativos como uvas, figos, amoras, peras, melancias, certos tipos de abobrinha e pepinos, que precisam ser consumidos primeiramente, sem misturá-los à refeição principal”. Após comê-los, é necessário aguardar um pouco; até que desçam da parte superior do estômago. “Há um grupo de frutas que causam constipação (prisão de ventre) e são as romãs, os marmelos e as maçãs. Todos devem ser consumidos imediatamente após a refeição e não convém comê-los em demasia.”⁶

Seguindo ainda as recomendações do Maimônides, quando uma pessoa quiser comer frango e carne bovina na mesma refeição, comerá primeiramente o frango. E se quiser comer ovos e frango, comerá primeiramente os ovos.

Quando lhe apetecer carne bovina ou de animais de porte menor (ovinos), toda pessoa comerá primeiramente a carne dos animais menores. “Quase sempre os alimentos mais leves devem ser ingeridos antes dos mais pesados.”⁷ Em relação à ingestão de carnes em geral, temos uma excelente dica do mestre sefaradita: “Quando a alma tiver o desejo de consumir carne, é suficiente e saudável comer carne só uma vez por semana, na noite de Shabat.”⁸

Em épocas de intenso calor, Maimônides recomenda “optar por alimentos frios, sem condimentos e sem vinagre” (chamados hoje alimentos em conserva). Já em climas frios, “é preferível escolher alimentos quentes, utilizando condimentos como mostarda e *chiltit*; erva medicinal picante conhecida como chilba, férula ou assa fétida”. As propriedades dela incluem uma ação anticoagulante, digestiva, vermífuga e hipotensora. O indivíduo deve prestar atenção a essas orientações “quando estiver

⁵ *Hilchót Deot* 4, 7.

⁶ *Hilchót Deot* 4, 8.

⁷ *Hilchót Deot* 4, 9.

⁸ *Hilchót Shabat* 30, 7-10.



tanto em lugares frios como em lugares quentes, escolhendo sua alimentação dependendo do clima.”⁹

Determinados alimentos são considerados nocivos e, portanto, “nunca devem ser ingeridos; tais como peixes grandes salgados e/ou envelhecidos”, um processo utilizado para preservação diante da falta de geladeiras ou refrigeradores.

Não devem ser consumidos queijos salgados maturados, cogumelos e fungos, carne seca (apresenta contaminação), vinho fresco extraído diretamente da prensa, comida passada da validade, pois ela começa a expelir odores malcheirosos de sabor amargo. Todos representam um verdadeiro veneno para o corpo.¹⁰

Existem outros alimentos prejudiciais, embora em menor medida do que os anteriores. Estes devem ser consumidos com menor frequência e em menor quantidade. Na lista Maimônides elenca “peixes grandes não salgados, queijos não envelhecidos, o leite após 24 horas da ordenha, a carne de boi grande ou cabrito, favas [produzem Glicose 6 Fosfato Desidrogenase, geradora de hemólise, uma doença denominada favismo ou anemia hemolítica aguda], lentilhas, grão de bico, pão de cevada, repolho, alho porró, cebolas, mostarda e rabanetes”.¹¹ Lentilhas são permitidas, porém abóboras devem ser ingeridas em pequenas quantidades.

Para Maimônides, outro grupo de alimentos extremamente nocivo à saúde é composto pelas aves aquáticas [patos], pombos, tamaras, pão assado em azeite (ou amassado com azeite), farinha branca, restos de caldo ou óleo de alimentos salgados ou óleo de peixe em conserva. Nada disso é recomendável em demasia. Encerrando a abordagem dos vários tipos de alimento, afirma que “o sábio tem controle sobre suas tentações sem deixar-se levar pelos apetites.”¹²

Quando um sábio toma vinho, somente beberá o necessário para facilitar sua digestão. “Aquele que se embebedar é considerado pecador, um ser desprezível (perante D’us) e, conseqüentemente, perderá a sua sabedoria”. Se embebedar diante de pessoas terá profanado o nome do Todo-poderoso. “É proibido beber vinho à tarde, mesmo uma pequena medida, ele pode ser consumido somente com a comida no almoço, pois está comprovado que o vinho que se bebe acompanhado de comida não embebedar.”¹³

⁹ *Hilchót Deot* 4, 10.

¹⁰ *Hilchót Deot* 4, 11.

¹¹ *Hilchót Deot* 4, 12.

¹² *Hilchót Deot* 4, 14.

¹³ *Hilchót Deot* 5, 5.



Uma recomendação do mestre Maimônides orienta para “não comer frutas colhidas diretamente das árvores, principalmente as frescas”. Quando elas não estão maduras o suficiente, são como “espadas para o corpo”. Das frutas conhecidas, “a alfarroba (*charuv*), rica em fibras, é nociva”. Das frutas cítricas, “todas são prejudiciais e devem ser consumidas apenas em épocas de calor, porém com moderação.”¹⁴

Maimônides explica que figos, uvas e amêndoas são frutos bastante benéficos, tanto frescos quanto secos; e podem ser consumidos à vontade. Porém, mesmo benéficos, não devem ser ingeridos em grande quantidade. O mel e o vinho são produtos prejudiciais para o jovem, porém benéficos para o idoso; especialmente no frio. Segundo Maimônides “durante dias quentes (verão) deve-se comer 2/3 a menos do que se come em dias chuvosos (inverno).”¹⁵

O sábio sefaradita registra dicas alimentares pensando na saúde da população judaica, mas é importante destacar que suas orientações pontuais serviram também para esclarecer diversos grupos da sociedade medieval, sem distinção de hierarquia social, etnia ou religiosidade.

3 Sono reparador

Para Maimônides “o sono deve ser reparador”. Ele sabe que o dia e a noite perfazem 24 horas, e que para produzir, “o indivíduo necessita dormir pelo menos 1/3 desse período, portanto, 8 horas; direcionadas preferentemente para o fim do dia”. Assim, é importante descansar 8 horas ininterruptas, desde o início do sono até o sol assomar. Ele aconselha “acordar cedo de manhã para recitar o *Shemá* ao raiar o sol.”¹⁶

O homem não deve dormir em posição para cima nem de costas, sempre de lado, preferentemente sobre o lado esquerdo no início da noite e sobre o direito no final dela. É importante aguardar de três a quatro horas após cada refeição. Não é recomendável dormir durante o dia, exceto em casos de mal-estar ou doença.

Maimônides recomenda manter diariamente os intestinos soltos, sempre através de evacuações ligeiramente líquidas. Para ele, a medicina detém um princípio lógico e sábio: “sofrer de prisão de ventre ou evacuar com dificuldade é a causa de muitas doenças.”¹⁷

A pergunta que não quer calar é a seguinte: como se induz a soltura do intestino em casos de prisão de ventre? Sem grandes rodeios, o sábio responde:

¹⁴ *Hilchót Deot* 4, 15.

¹⁵ *Hilchót Deot* 4, 16.

¹⁶ *Hilchót Kriat Shemá* 1, 11.

¹⁷ *Hilchót Deot* 4, 13.



Um jovem deve, pela manhã cedo, ingerir alimentos salgados e bem cozidos, untados em azeite de oliva, sal ou salmoura, (sempre sem pão); deve ainda beber água na qual se escaldou espinafre ou comer repolho em azeite de oliva ou salmoura. Já o idoso deve beber de manhã mel diluído em água quente e, após quatro horas, comer sua refeição. Estas orientações precisam ser seguidas à risca durante 3 ou até 4 manhãs seguidas, para o intestino ficar solto.

Há mais um princípio acerca do bem-estar físico: “Toda pessoa que se exercitar ou se esforçar muito, aquele que não comer demais e que mantiver seu intestino solto, não sofrerá de doenças e se fortalecerá fisicamente; mesmo se consumir alimentos nocivos.”¹⁸ Para Maimônides, o indivíduo que leva uma vida sedentária ou aquele que costuma conter evacuações ou vive constipado, com certeza sofrerá de dores, enfraquecendo sua força física.

Categoricamente, Maimônides afirma que comer em excesso é ruim ao corpo humano, e é a causa principal das enfermidades. Assim, o sábio Salomão dizia: “Quem guarda a sua boca e a sua língua, protege a sua alma de problemas.”¹⁹

Sendo assim, é recomendável que “toda pessoa frequente os banhos públicos uma vez a cada sete dias”, nunca após a refeição, menos ainda se estiver faminta. “Ela deverá adentrar nos banhos quando o alimento começa a ser digerido.”²⁰

No interior do banho é preciso lavar o corpo inteiro com água quente (sem que ele se queime) “mas a cabeça deve ser lavada com água bem quente”. Em seguida, lava-se “o restante do corpo já com água morna, diminuindo até o ponto de finalizar com um banho frio”. Da mesma forma que no inverno não se deve tomar banho de água fria, o Maimônides nos orienta para “nunca lavar a cabeça com água morna ou fria. Tampouco é aconselhável tomar um banho antes de transpirar o suficiente ou ter o corpo inteiro massageado.”²¹

É de muito bom senso evacuar antes de tomar o banho, não ficar muito tempo ali, sendo recomendado banhar-se e rapidamente sair. Ao deixar os banhos “é fundamental vestir roupas, cobrir a cabeça evitando esfriamento súbito, especialmente nos dias de verão. É preciso, se possível, descansar depois do banho, até que a temperatura do corpo caia. Tirar uma soneca após o banho faz bem.”²²

¹⁸ *Hilchót Deot* 4, 17-18.

¹⁹ *Mishlei* 21, 23.

²⁰ *Hilchót Deot* 4, 21.

²¹ *Hilchót Deot* 4, 22.

²² *Hilchót Deot* 4, 23.



Maimônides recomenda não beber água gelada ao sair do banho, muito menos no meio do banho. Se a sede for impetuosa e uma pessoa não conseguir suportá-la, “deve-se misturar água ao vinho ou mel, para só então bebê-la.”²³

O uso de cremes ou sais de banho não é proibido, pelo contrário, “faz bem untar-se com azeite de banho durante a temporada do inverno, depois que se tiver lavado o corpo”²⁴ recomenda o mestre de Córdoba.

Importante saber que os sábios são exemplos a serem seguidos e, portanto, devem “comportar-se com extremo pudor nos banhos, não se degradam, não descobrem a cabeça nem o corpo. Até no mesmo box do banheiro (*beit hakissê*) é necessário manter recato”. O nosso corpo só pode ser descoberto depois de sentado na privada. Não se deve usar a mão direita para se higienizar, uma vez que “a mão destra tem prioridade sobre a esquerda nos serviços do Templo”,²⁵ na cerimônia de instalação dos sacerdotes e demais rituais; além de “ser usada para amarrar *tefilin*”;²⁶ portanto, não é adequado que ela seja destinada para essa desprezível tarefa. Embora o braço esquerdo tenha o mérito de ser circundado pelo *tefilin*; a sua função é passiva; cabendo ao braço direito a principal função.

Nos banhos sempre é preciso “isolar-se dos outros, entrando em um aposento dentro do outro, e somente depois evacuar”. Se houver necessidade de evacuar atrás de um muro, “deve-se ficar afastado o bastante para que ninguém possa ouvir ruído de eventuais flatulências”. Caso for preciso fazê-lo numa área aberta, “é necessário ficar afastado o suficiente para que ninguém consiga perceber a pele desnuda”. E algo mais: “Como a modéstia e o silêncio são (momentos) apropriados ao banheiro, não se deve falar quando se está evacuando, mesmo em caso de necessidade.”²⁷

Maimônides entende que, da mesma forma que o indivíduo se comporta com pudor quando utiliza o banheiro durante o dia; assim deve comportar-se à noite. Para ele, é recomendável acostumar-se a evacuar apenas pela manhã e à noite, para que não surja a necessidade de se afastar dos lugares por nós frequentados.

4 Erotismo, amor e sexo

O erotismo nas fontes judaicas e na Bíblia em particular, é retratado de maneira multifacetada. Ele aparece geralmente nas relações entre marido e mulher. O texto de *Cântico dos Cânticos* representa, para a maioria dos estudiosos, um exemplo notável de celebração erótica do amor físico e emocional entre um casal. Assim, a repetição de

²³ *Hilchót Deot* 4, 24.

²⁴ *Hilchót Deot* 4, 24.

²⁵ *Zevachim* 24a.

²⁶ *Berachot* 62a.

²⁷ *Hilchót Deot* 4, 20.



frases como "Eu sou do meu amado, e o meu amado é meu"²⁸ realça a reciprocidade e a exclusividade do amor. Isso foi extremamente influente na visão do casamento como uma aliança sagrada, onde o amor não é apenas uma emoção passageira, mas uma promessa de compromisso e fidelidade ao longo do tempo.

O erotismo é apresentado de forma mais explícita dentro do próprio casamento. A intimidade física é vista no Judaísmo como um obséquio de Deus, um presente para ser desfrutado unicamente no casamento como expressão de amor e união.

Diferente de outras tradições culturais que observam o amor e o desejo físico com desconfiança ou repressão, o *Cântico dos Cânticos* descreve o amor como uma fonte de prazer e alegria legítima. As descrições poéticas de desejo entre amantes expressam uma apreciação pelo corpo e pelos sentidos, sugerindo que o prazer, quando experimentado no marco de um relacionamento comprometido, é algo positivo. Isso influenciou sobremaneira como o amor e o desejo foram entendidos em culturas orientais que se basearam na tradição bíblica, promovendo uma visão equilibrada e saudável da sexualidade.

Demonstrando encantamento com trechos bíblicos, Maimônides utiliza imagens da natureza, como florestas, montanhas, flores e animais, para descrever o amor. Essa fusão do amor humano com o mundo natural claramente sugere "que o amor é parte da ordem divina da criação."²⁹

O uso de metáforas no "Cântico de Salomão" também nos aproxima à ideia de que o amor é algo orgânico, que cresce e floresce como as estações do ano. Essa visão de harmonia plena entre o amor e a natureza influenciou Maimônides profundamente. Ele apresenta o amor como algo que é, ao mesmo tempo humano e divino, onde o desejo e a devoção caminham juntos.³⁰

O tema da busca pelo amado em *Cântico dos cânticos* influenciou Maimônides para que enxergue o amor como uma jornada. A amada, em diversos momentos do texto, busca por seu amado,³¹ simbolizando uma ânsia ou desejo de união que transcende o simples encontro físico. Essa busca constante pode ser interpretada tanto no nível do amor humano, como a busca pela pessoa amada, quanto no nível espiritual, como a busca pela união com Deus. Essa ideia quase obsessiva de que o amor é uma jornada de descoberta, de desejo e união, influenciou filósofos, místicos e poetas judeus ao longo dos séculos. O "Século de Ouro" dos judeus na Espanha é um típico exemplo e o Maimônides faz parte desse círculo de intelectuais.

²⁸ *Cântico dos Cânticos* 6, 3; 7,10.

²⁹ *Cântico dos Cânticos* 2.

³⁰ *Cântico dos Cânticos* 1-8.

³¹ *Cântico dos Cânticos* 5 e 6.



Seguindo a visão judaica tradicional, o desejo sexual é visto por Maimônides como algo bom e belo, jamais considerado impuro e muito menos pecaminoso. O sábio sefaradita sabe que a Bíblia é uma obra repleta de metáforas e linguagem simbólica para descrever a atração e a afeição física entre parceiros. Ele sabe que a Bíblia ignora determinados temas e subtemas vinculados ao sexo e a sexualidade (ex: coabitação, orgasmo, ereção); todos aqueles tópicos que *Chazal* comenta detalhadamente.

Para Maimônides, o sêmen é energia física, portanto ele tem relação direta com a capacidade de regeneração. Em outras palavras, o sábio de Córdoba acredita que quanto mais sêmen for derramado, maior será o dano ocasionado ao organismo e ao corpo humano, e conseqüentemente, maior o desperdício da vida.

Parafraseando o rei Salomão, que disse “não entregues tua energia a mulheres”,³² o Maimônides recomenda não manter relações íntimas em excesso, pois o ato de fazer sexo (coabitar) leva ao envelhecimento prematuro, as energias minguam, a visão enfraquece, a boca possui hálito ruim e as axilas exalam mau cheiro. Ele ainda afirma que também os fios de cabelo da cabeça, pelos das sobrancelhas e cílios começam a cair, enquanto os fios da barba, das axilas e pernas aumentam. Os dentes também sofrem e caem repentinamente. Diante dos vários sintomas adquiridos por excesso de relações íntimas, os médicos costumavam alertar: “Devido a outras enfermidades morre um de mil; devido ao excesso de coabitação morrem mil.”³³

Em *Hilchót Ishut*,³⁴ Maimônides aborda aspectos diversos relacionados à vida matrimonial, afirmando que uma pessoa deve realizar o sexo somente quando estiver com seu corpo bem saudável e forte, ou se estiver sofrendo de “ereções involuntárias”, sentindo que os tendões de seus testículos estão estirados e o corpo quente. Quem tiver tais sintomas “precisa copular e isso lhe servirá de cura”. Para Maimônides, sob nenhuma circunstância devem manter-se relações íntimas com o estômago cheio ou vazio, apenas depois que o alimento for digerido. “Não se devem manter relações em pé ou sentado, nem em casas de banho nem no mesmo dia do banho, menos ainda nos dias de extração de sangue ou em dias de partida ou regresso de viagem.”³⁵

Mesmo que a esposa de um homem lhe seja continuamente permitida, o sábio Maimônides nos ensina que é recomendado comportar-se com “santidade” (*kedushá*), evitando manter relações conjugais com exagerada frequência, à maneira dos galos. A Torá enfatiza a relevância desta qualidade; principalmente no que tange à intimidade marital. Neste exato momento o judeu deve deixar claro “que sua natureza não é

³² *Mishlei* 31, 3.

³³ *Hilchót Deot* 4, 26-27.

³⁴ *Hilchót Ishut* 14, 1-3.

³⁵ *Hilchót Deot* 4, 29.



apenas material, e que possui também uma sólida dimensão espiritual no âmago de seu ser.”³⁶

Maimônides recomenda “limitar as relações matrimoniais a uma vez por semana durante a noite de Shabat”.³⁷ O marido deve conversar e flertar um pouco a sua esposa para deixá-la relaxada. Quando o marido deseja falar com ela, não deve fazê-lo no começo da noite, quando está saciado e de “barriga cheia” (*bitnô meleá*); nem tampouco ao final da noite, quando está faminto. O melhor momento para sexo é o meio da noite, após a digestão, “pois o silêncio reinante impede de ser perturbado por outros pensamentos, focando unicamente na esposa.”³⁸

Explica ainda Maimônides que na hora de coabitar, o homem não deve agir com leviandade, falando grosserias ou banalidades, mesmo tratando-se de conversas íntimas, a sós. Sobre isso, já alertou o profeta Amós: “E Ele conta ao homem a sua conversa”,³⁹ explicando nossos sábios que até “o teor de uma simples conversa que um homem mantém com sua mulher, no futuro [ele] terá que prestar contas ao Todo-poderoso.”⁴⁰

Naturalmente, na hora de manter uma relação íntima nenhum dos parceiros deve estar bêbado, desmotivado ou triste. Baseando-se no texto talmúdico *Eruvim* 100b, Maimônides afirma ser “terminantemente proibido manter relações íntimas enquanto ela estiver dormindo [portanto inconsciente], nem a forçar contra sua vontade. Só é possível fazer sexo sob um clima de consentimento mútuo e alegria.”⁴¹

Maimônides ensina que todo aquele que seguir essas orientações, não apenas se santifica, mas purifica e refina seus próprios temperamentos. Além disso, se vier a procriar filhos, “eles nascerão bonitos, discretos, merecedores de sabedoria e devoção”. Em contrapartida, “àqueles que se comportam seguindo hábitos vindos das trevas, gerarão filhos como eles.”⁴²

Para Maimônides, seguir à risca as orientações dos “Sábios de Israel” é essencial para evitar as doenças. E se por acaso doenças nos atingirem, que isso aconteça numa idade avançada; pouco tempo antes de falecermos. Nessa hora não mais serão necessários médicos. O sábio não descarta a morte quando o corpo é afetado por uma anomalia maligna de nascença ou quando originária de uma epidemia ou uma seca.

³⁶ *Hilchót Deot* 5, 6.

³⁷ *Ketubot*, 62b.

³⁸ *Hilchót Deot* 5, 6.

³⁹ *Amós* 4, 13.

⁴⁰ *Hilchót Deot* 5, 7.

⁴¹ *Hilchót Deot* 5, 8.

⁴² *Hilchót Deot* 5, 9.



Os hábitos benéficos mencionados pelo Maimônides “se aplicam geralmente a pessoas saudáveis, nunca a pessoas adoentadas ou a que detém algum dos órgãos enfermos.”⁴³ Importante dizer que para cada situação existem vários tratamentos e métodos específicos; sempre de acordo com o tipo de doença ou enfermidade. Mudar bruscamente o modo de vida é o princípio de uma doença.

Maimônides, lembrando *Sanhedrim* 17b, alerta que um estudioso da Torá “não pode habitar uma cidade que careça das seguintes dez coisas: um médico, um artesão, banhos públicos, um banheiro, uma fonte de água acessível (seja rio ou manancial), uma sinagoga, um professor de crianças, um escriba, um arrecadador ou coletor de *tzedaká* (dinheiro de benemerência) e um *Beit Din* (tribunal de justiça) que aplique castigos e sentenças.”⁴⁴

Conclusão

Em *Hilchót Deot*, capítulos 4 e 5, e *Hilchót Ishut*, capítulo 14, Maimônides registra conselhos claros e transparentes acerca do significado de comer, do beber e de manter relações íntimas. Para isso, cada judeu deve seguir as leis dietéticas que compõem a *kashrut*, ingerindo apenas aqueles alimentos permitidos pela Torá.

Ditas leis se encontram em *Levítico* e em outras partes da sagrada Torá e oferecem orientações detalhadas sobre quais alimentos são permitidos e quais proibidos, como devem ser preparados e consumidos, e qual é o significado espiritual por trás dessas restrições. Segundo Maimônides, as leis alimentares contribuem significativamente para o cuidado que cada indivíduo atribuirá a seu corpo.

Maimônides entende que as leis dietéticas representam um aspecto central da vida judaica, influenciando não apenas a dieta dos judeus, mas também sua espiritualidade e a conexão com o divino. Embora as leis dietéticas tenham implicações práticas óbvias para a saúde e o bem-estar físico, elas também detêm um significado espiritual e moral profundo para os judeus.

Seguir à risca as leis de *kashrut*, é uma forma sábia de cada judeu afirmar sua identidade e compromisso com a tradição religiosa milenar, demonstrando sua obediência aos mandamentos divinos. Além disso, as leis dietéticas servem como forma de cultivar a consciência e a gratidão pelos alimentos que são concedidos por Deus, promovendo uma conexão mais profunda com o Criador do Universo.

Podemos afirmar que Maimônides nos permite embarcar em uma jornada única para captar mais profundamente o significado e a importância das leis dietéticas. Que essa jornada de exploração sugerida pelo Maimônides nos inspire a cultivar uma

⁴³ *Hilchót Deot* 4, 30.

⁴⁴ *Hilchót Deot* 4, 33.



abordagem holística para a vida e a espiritualidade, onde a alimentação e a vida amorosa se tornam uma clara expressão de nossa devoção e gratidão pelo divino.

Referências

BÍBLIA de Jerusalém. Vários tradutores. Paulinas, 2013.

Rambam, *Mishnê Torá*. Livro 1. *Sêfer Hamadá 1*: Hilchot Deot ou Leis dos Temperamentos. Edição dos Rabinos Shamai Ende e Shmuel Osher Begun. São Paulo: Yeshiva Lubavitch/Editora Lubavitch, 2014. p. 155-189.

Rambam, *Mishné Torá*. Livro 1. *Sêfer Hamadah*: Hilchót Deot, capítulos 1-5. Disponível em: <https://mechon-mamre.org/i/12.htm>. Acesso em: 23 set. 2025.

Enviado em: 10/09/2025

Aprovado em: 30/10/2025