

# Do cuidado do corpo: imprensa e higiene no Rio de Janeiro oitocentista

*On caring for the body:  
the press and hygiene in  
nineteenth-century Rio de  
Janeiro*

Vinicius Cranek Gagliardo<sup>i</sup>

<sup>i</sup> Pesquisador, Núcleo de Pesquisa em Tecnologias Assistivas/Fundação Hermínio Ometto; professor, Instituto Nossa Senhora Auxiliadora e Secretaria de Educação de Araras.  
Araras – SP – Brasil  
orcid.org/0000-0001-8147-0810  
viniciusgagliardo@yahoo.com.br

Recebido em 18 nov. 2020.  
Aprovado em 27 mar. 2021.

<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-59702022000400002>

GAGLIARDO, Vinicius Cranek. Do cuidado do corpo: imprensa e higiene no Rio de Janeiro oitocentista. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v.29, n.4, out.-dez. 2022, p.895-913.

## Resumo

A partir do século XIX, teve início no Rio de Janeiro um intenso processo de urbanização da cidade e de civilização de seus habitantes. Grande parte dos valores e hábitos da população sofreu um desprestígio em relação a um novo modo de vida que se difundiu. A imprensa era considerada um dos mais importantes instrumentos de civilização, publicando em suas páginas os mais diferentes saberes e novidades, que sugeriam à população um novo *modus vivendi*, considerado mais urbano e civilizado. O objetivo principal deste artigo é explicitar este discurso pedagógico construído nos periódicos oitocentistas, especificamente as prescrições que diziam respeito à higiene e ao cuidado com o corpo.

Palavras-chave: corpo; imprensa; higiene; civilização; século XIX.

## Abstract

*Intensive efforts to urbanize the city of Rio de Janeiro and civilize its inhabitants began in the nineteenth century. Many of the population's values and habits fell out of favor compared with the new way of life that was being disseminated. The press was considered one of the most important instruments in this process of civilization, publishing a wide variety of knowledge and novelties in its periodicals that suggested a new more urbane and civilized way for the population to live. This article examines the pedagogical discourse constructed during this period, specifically recommendations related to bodily hygiene and care.*

*Keywords: body; press; hygiene; civilization; nineteenth century.*



**A**vinda da corte portuguesa para o Brasil, em 1808, marcou o início de um novo tipo de experiência social, especialmente urbana, que aos poucos alterou a paisagem social herdada da colônia, predominantemente rural. A partir de então, grande parte dos valores e hábitos coloniais sofreu um desprestígio quando comparada a um novo modo de vida que se difundiu com a presença da família real e dos demais estrangeiros que cruzaram o Atlântico, após a abertura dos portos. Ao longo de todo o Oitocentos, ocorreram inúmeras transformações no cotidiano dos habitantes locais, transformações que se estenderam da fisionomia das cidades até os valores morais e costumes de sua população (Freyre, 2004, p.106).

Até o desembarque de dom João e seu séquito, destacam alguns historiadores, o Rio de Janeiro, apesar de ser a capital da colônia portuguesa na América, não era considerado mais que uma acanhada estrutura urbana, notabilizando-se por apresentar traços essencialmente não europeus e patriarcais (Freyre, 2004, p.139). Em vista disso, tornou-se imprescindível para a recém-chegada Coroa portuguesa transformar essa cidade pouco atrativa na sede da monarquia lusitana, dotando-a de padrões de sociabilidade e de civilidade típicos de uma sociedade de corte do Velho Mundo. Procurando colocar em prática reformas em conformidade com o que se denominava padrão europeu (Schultz, 2008, p.182), o território e a população do Rio de Janeiro tornaram-se objetos de conhecimento e de intervenção das mais variadas instituições e agentes (Machado et al., 1978, p.160-162).

A Impressão Régia, criada por decreto expedido em 13 de maio de 1808, foi uma das instituições estabelecidas por dom João que atuou na civilização da população. A tipografia régia tornou-se a primeira oficina com autorização de funcionamento, responsável pela impressão de uma série de papéis em solo brasileiro; publicava desde decretos, avisos, editais e ordens régias, necessários para a administração da nova sede da corte, até jornais, revistas, livros e panfletos. Foi com a sua fundação que se inaugurou a produção de jornais e revistas no Brasil, os quais se tornaram ainda mais frequentes a partir de 1821, quando se estabeleceu a liberdade da palavra impressa e surgiram outras casas tipográficas, que se associaram à Impressão Régia na publicação de folhetos e periódicos (Barbosa, 2010, p.40).

A cidade passou a contar cada vez mais com a edição regular de periódicos e com a presença de um público mais receptivo aos impressos e ideias, saberes e tendências que por meio deles circulavam (Algranti, 2004, p.161). A partir daí, o jornalismo integrou-se de uma vez por todas aos esforços de civilização da população e de construção da nação, estampando em suas páginas uma série de novidades acerca da vida cotidiana dos habitantes e da organização do jovem império brasileiro (Candido, 1981, p.26). Em vista disso, o objetivo principal deste artigo é explicitar esse discurso pedagógico construído nos periódicos oitocentistas,<sup>1</sup> especificamente as prescrições que diziam respeito à higiene e ao cuidado com o corpo.

Nas páginas seguintes, portanto, o leitor encontrará um texto elaborado a partir de descrições compostas por uma série de citações desses periódicos, as quais “falam por si próprias”, ou seja, foram organizadas com base na crença de que o documento é capaz de mostrar como uma determinada época definiu socialmente o que era ou não verdadeiro para si (Veyne, 2011, p.25). Desse modo, as interpretações decorrentes da análise das fontes realizam-se na maneira como organizei a documentação no decorrer do texto: na ordem e na escolha “do que” e “de como” apresentá-la ao leitor.

A construção do texto, então, se deve ao fato de que não recorri à documentação sob a perspectiva de sua correspondência ou não a um suposto “caráter intrínseco da realidade” (Rorty, 2005, p.XV), ou seja, ao efetivo alcance ou implantação do discurso higienista na sociedade imperial. Procurei expor o discurso civilizatório dos jornalistas como uma manifestação do exercício do poder, um “objeto de uma luta, e de uma luta política” (Foucault, 2007, p.137); dito de outro modo: a partir da possibilidade de ele ter se afirmado – em disputa com outras concepções – como um pretensu portador da verdade.

Isso porque se atribuía ao jornalista<sup>2</sup> a missão de iluminar aqueles que necessitavam de luz, e ele procurava cumprir sua tarefa ao colocar os periódicos em circulação (Barbosa, 2010, p.70), os quais se destinavam a edificar uma cultura nacional, formar cívica e moralmente a população e conduzir o Império brasileiro rumo à “civilização” e ao “progresso”, como se dizia (França, 1999a, p.257). Daí Hipólito da Costa, no pioneiro *Correio Braziliense* (mar. 1819, p.318), publicado em Londres a partir de 1808, afirmar que “a admissão e multiplicação de obras periódicas no Brasil será de incalculável vantagem para o melhoramento da civilização daquele país”.

Cientes dessa importância dos periódicos, considerados “um dos estandartes da cultura de um povo” (O Cruzeiro do Sul, 7 jul. 1849, p.4), os jornalistas procuraram formar um leitor de “bom gosto”, instruindo-o nas mais variadas formas artísticas, nas novidades técnico-científicas e em tudo mais que dizia respeito aos avanços da civilização. A imprensa no Brasil, desse modo, desempenhou uma missão pedagógica, caracterizando-se como um instrumento muito mais formativo do que informativo da população (Pallares-Burke, 1998, p.145-147). Hipólito José da Costa, no primeiro número do seu *Correio Braziliense* (jun. 1808, p.A2), já advertia sobre o papel pedagógico conferido aos homens da imprensa:

O primeiro dever de um homem em sociedade é ser útil aos membros dela; e cada um deve, segundo as suas forças físicas ou morais, administrar, em benefício da mesma, os conhecimentos ou talentos que a natureza, a arte ou a educação lhe prestou. O indivíduo que abrange o bem geral de uma sociedade vem a ser o membro mais distinto dela: as Luzes, que ele espalha, tiram das trevas ou da ilusão aqueles que a ignorância precipitou no labirinto da apatia, da inépcia e do engano. Ninguém mais útil, pois, do que aquele que se destina a mostrar, com evidência, os acontecimentos do presente, e o trabalho dos redatores das folhas públicas, quando estes, munidos de uma crítica sã e de uma censura adequada, representam os fatos do momento, as reflexões sobre o passado e as sólidas conjecturas sobre o futuro.

Segundo os jornalistas, os letrados deveriam assumir para si a tarefa de instruir, esclarecer e civilizar o povo, integrando à sociedade as camadas pobres e iletradas da população, consideradas perigosas, adeptas do mundo da desordem e, por isso mesmo, carentes de controle (Morel, Barros, 2003, p.41). A prioridade desses homens de cultura e de seus escritos periódicos, entretanto, concentrava-se em formar e civilizar uma parte bastante específica da população: as elites locais, compostas pela parcela mais culta e abastada do povo do Rio de Janeiro (França, 2002, p.601). Por mais que o povo pobre – livres e escravos – entrasse em contato com os ideais de civilização prescritos pela imprensa, o alvo principal dos jornalistas eram aqueles homens e mulheres que poderiam contribuir mais diretamente para o “progresso” do país, ou seja, os homens e mulheres culturalmente

brancos<sup>3</sup> e pertencentes às elites. Trata-se de um processo de europeização dessa camada considerada a mais importante da população, processo centrado na adoção do modelo europeu de civilização, principalmente o francês (Malerba, 2000, p.163). O que esteve em jogo, todavia, não foi sempre a importação unilateral das ideias e modos de vida europeus, mas também uma reinterpretação desses modelos de acordo com o sistema cultural e as práticas sociais vigentes no Brasil (Velloso, 2006, p.313).

A imprensa tornou-se uma ferramenta de formação do povo, procurando moldar uma nova mulher e um novo homem apropriados aos interesses nacionais por meio da indicação de normas que diziam respeito ao corpo, à moral e aos costumes. Mais que isso: tornou-se um instrumento privilegiado de exercício do poder, um “modo de ação de uns sobre outros” (Foucault, 2010, p.287). Os jornalistas desempenharam a função de orientar as condutas da população, formulando um conjunto de normas que tinha por finalidade “governar” as ações daqueles homens e mulheres, ou seja, “dirigir a conduta” daqueles indivíduos (p.288). Tal imprensa visava solapar os comportamentos associados ao passado colonial e reconstruí-los dentro de novos pactos considerados mais adequados: os preceitos da civilização europeia. Para isso, o periodismo fez uso de novas tecnologias e estratégias positivas de produção de sujeitos (Foucault, 2011, p.185). Ao prescrever novas regras que disciplinassem e controlassem o corpo, os princípios morais e os costumes da população, os jornalistas procuraram formar positivamente uma nova mulher e um novo homem, mostrando-lhes não as armas da repressão, mas os benefícios que poderiam ser conquistados pela adoção de tudo aquilo que lhes era sugerido (Costa, 2004, p.31).

Um dos aspectos que mais recebeu atenção dos jornalistas oitocentistas foi a higiene e a saúde da população do Rio de Janeiro. Mulheres e homens tornaram-se alvo de uma série de prescrições veiculadas na imprensa que detalhavam como a população carioca deveria cuidar da saúde de seu corpo (Chalhoub, 2017, p.49-52). Afinal, um corpo saudável era um requisito na formação de homens e mulheres aptos a contribuir para o futuro do Império. Inúmeros foram os elementos cotidianos que passaram a ser alvo de medidas higiênicas por parte das autoridades e de médicos que atuavam na cidade. Com a publicação dos mais diversos periódicos, incluídos os editados por médicos e cirurgiões (Cf. Ferreira, 1999), foram indicadas maneiras de cuidar do corpo com o “uso diário dos meios de limpeza e asseio, que tão grande influência exercem sobre a saúde” (A Abelha, 9 fev. 1856, p.4).

Os periódicos médicos da primeira metade do século XIX, a propósito, foram quase sempre publicados sob os cuidados de alguma instituição médica do Rio de Janeiro, como a Sociedade de Medicina ou, posteriormente, a Academia Imperial de Medicina, que tinham entre suas principais funções a publicação e manutenção dos jornais, que assumiram o papel de espaço de comunicação entre os próprios médicos e deles com a sociedade letrada carioca (Ferreira, 1996, p.8). Tais instituições e periódicos especializados acabavam por regular o comportamento do corpo médico, estabelecendo normas de cientificidade para a produção, divulgação, revisão e validação dos conhecimentos médicos, sobretudo acerca de problemas relacionado à saúde pública e privada dos habitantes (Edler, 2009, p.157). Os periódicos difundiam o conhecimento médico internacional, por meio de traduções, e davam visibilidade às ações das instituições médicas, com a publicação de suas atas, seus

relatórios e seus discursos (Ferreira, 1999); por esse lado, eram voltados para um público específico e diminuto: os próprios médicos. Por outro lado, esses mesmos jornais e revistas especializados também desempenhavam a função de interlocutores entre a sociedade e a comunidade médica, inserindo em suas páginas artigos sobre higiene que seriam também de interesse do público leigo, ação necessária para a difusão do conhecimento médico e a popularização e legitimação social da medicina profissionalizada (Ferreira, 1996, p.10). Como aponta um desses periódicos, a *Revista Médica Fluminense* (abr. 1839, p.6-7), era necessário chamar a “atenção para objetos de interesse real e permanente para a humanidade”, não sendo “difícil orientar a curiosidade de um povo dócil”. Segue a revista:

É justo, é mesmo necessário, que misturemos aos (na verdade secos e soporosos) artigos de discussões puramente médicas, algumas considerações gerais sobre objetos que não só abranjam o interesse de todos, como que a todos agradem pela ligação mais ou menos imediata que eles tenham com os hábitos, necessidade, gostos, vícios e propensões do povo; desta forma, adubados com o sal do critério e da ironia, irá o povo lenta e agradavelmente bebendo a tênues sorvos a sólida instrução das coisas que lhe cumpre evitar, e daquelas que lhe cumpre adquirir ou conservar (*Revista Médica Fluminense*, abr. 1839, p.7).

Aliada aos periódicos médicos, coexistiu uma série de outros jornais e revistas de caráter literário e científico, voltada para um público mais amplo que a comunidade médica. Essas publicações eram mais miscelâneas do que periódicos especializados, pois reuniam em suas páginas uma gama de conhecimentos provenientes dos mais diferentes saberes, conhecimentos que foram organizados nos periódicos em diversas seções: história, filosofia, literatura, biografia, variedades, poesia, teatro, romances, higiene, indústria, agricultura, botânica, química, catequese, ciências, artes, viagens, política, miscelânea, medicina prática, medicina doméstica, economia doméstica, belo sexo, moda, etiqueta, costumes, educação moral etc. (cf. Freitas, 2006). Como destacou um desses periódicos, a *Revista Popular* (out.-dez. 1860, p.79):

A vantagem de ter tudo, de falar sobre tudo, de tratar de todas as questões, de discutir todos os pontos das ciências, das letras, de aprofundar ou não as matérias, de revelar as invenções, de remontar-se às grandes questões sociais, analisando-as ponto por ponto, com o escarpelo da crítica, com o critério da reflexão ou apenas tocando-as na superfície, como a borboleta, que caprichosa oscula a flor.

Malgrado as diferenças editoriais e de público-alvo dos periódicos, os letrados envolvidos no movimento pedagógico de civilização dos habitantes eram ainda raros em uma sociedade em que o setor cultural dava seus primeiros passos; por isso, um mesmo indivíduo desempenhava as mais diferentes atividades: produzia romances, poesias, peças teatrais, teses médicas e, ainda, crônicas e artigos que eram publicados nos mais diversos jornais e revistas. Suas ideias, portanto, circularam pelos mais diversificados gêneros da produção escrita local. Nesse sentido, ainda que existam claras diferenças entre órgãos de imprensa editados por médicos e outras publicações periódicas de cunho literário e científico para um público mais amplo, o discurso médico-higiênico produzido em jornais e revistas especializados acabou também por ser apropriado e difundido pela imprensa geral da época.

A começar pelas recomendações higiênicas acerca dos trajes: o uso de roupas limpas era, de um lado, indicado para prevenir as enfermidades e contribuir para o restabelecimento dos doentes e, de outro lado, indicativo da virtude e da boa educação dos indivíduos. No primeiro caso, em 23 de fevereiro de 1850, ano em que o Rio de Janeiro foi acometido por um surto de febre amarela, o *Correio Mercantil* (23 fev. 1850, p.1) ressaltou que, para uma melhor recuperação do enfermo, “em toda a febre importa muito que o doente respire ar livre de impuridade e que vista roupa limpa”. No segundo caso, ou seja, como demonstrativo de *status* social, os *Anais Brasilienses de Medicina*, em março de 1874 (p.366), apontaram que “a roupa limpa e cheirosa nunca deslustrou nenhum homem bem-educado”.

No caso dos cuidados com a indumentária masculina, tomemos o exemplo da gravata, peça fundamental da vestimenta formal e elegante do homem oitocentista. Elemento basilar para a composição de uma imagem de distinção, a gravata, quando usada limpa, demonstrava não só a higiene pessoal, mas a riqueza e poder do indivíduo e de sua família, uma vez que pressupunha todo um conjunto de lavadeiras e engomadeiras responsáveis por esse asseio; a gravata limpa era, portanto, um símbolo das virtudes dos senhores (Rodrigues, 2010, p.48-49). O *Diário do Rio de Janeiro* (14 out. 1860, p.2), a propósito, ao analisar certos acontecimentos das disputas políticas travadas entre os partidos ao longo de 1860, ressaltou que “este meio de oposição é mais próprio da canalha, do que de gente que se apregoa de gravata limpa”, um símbolo da honra e da respeitabilidade masculina.

No caso da mulher, frequentar os bailes ou ir ao teatro com o figurino luxuoso, adquirido das lojas francesas da rua do Ouvidor, era sinônimo de riqueza, *status* que se intensificava ainda mais se o traje estivesse devidamente limpo (Sant’Anna, 2011, p.292-293). Isso porque a lavagem das vestimentas demandava uma atenção especial, uma vez que eram fabricadas com tecidos finos, rendas e bordados, e, muitas vezes, enfeitadas com fitas e outros adereços. Um vestido branco, então, era atestado de prestígio e fortuna, tendo em vista a dificuldade e a despesa ainda maiores para sua conservação (Rodrigues, 2010, p.87). A limpeza dos trajes funcionou como termômetro de higiene pessoal, prosperidade, civilidade e poder da família (Sant’Anna, 2008, p.123).

O figurino feminino oitocentista, além de evidenciar o prestígio, a fortuna e o poder das famílias, caracterizava-se por prender o corpo do belo sexo: pelo espartilho que o apertava, pela quantidade de tecidos que carregavam, pelos cabelos também presos em penteados ou, ainda, pelas luvas que cobriam as mãos, a fim de controlar a tentação causada pelo livre toque da pele (Rodrigues, 2010, p.133). Era justamente a partir de todos esses regramentos acerca do bem vestir que a sociedade oitocentista separou as mulheres “respeitáveis” das socialmente indesejadas. O figurino marcava e distinguia socialmente o belo sexo, pois, como asseverava *O Jornal das Senhoras*, em 28 de outubro de 1855 (p.337), “com efeito, muitos indícios da vida moral e do caráter podem-se descobrir na maneira de vestir-se”.

O grande aparato para estar bem vestidas incluía as crinolinas, as anquinhas, as saias amplas e rodadas, as joias e os adereços de todos os tipos, os penteados, com os cabelos necessariamente presos em público, e os chapéus de diferentes tamanhos, que também carregavam seus enfeites próprios, e as cariocas do século XIX tiveram que se acostumar com a pouca mobilidade conferida ao corpo. O luxo e as regras do figurino ditadas pelos padrões europeus da moda praticamente desconsideravam o conforto das mulheres (Rodrigues, 2010, p.15). O espartilho

tornou-se um dos grandes responsáveis por tamanha imobilidade do corpo feminino. Identificado em *O Jornal das Senhoras* (24 out. 1852, p.129-130) como “o mais importante objeto para o *toilette* de uma senhora: com um mau espartilho, não há vestido bem talhado que preste, não há elegância que realce”, o espartilho era indicado para afinar a cintura feminina de modo a atender à construção do estereótipo ideal de mulher: aquela possuidora de uma cintura estreita, representando o corpo intocado, virgem, não deformado pela maternidade.

O espartilho reinou absoluto no que se refere ao figurino feminino, afinando as cinturas e marcando o ideal de beleza durante o século XIX. Apesar de ser considerada a peça mais importante do vestuário da mulher, sofreu inúmeras críticas dos contemporâneos sobre os possíveis danos causados à beleza, ao corpo e à saúde do sexo frágil. Malgrado o padrão de beleza da cintura estreita, os jornais do Rio de Janeiro iniciaram uma ofensiva contra seu uso: partindo do pressuposto de que a definição de beleza era a harmonia perfeita entre o todo e as partes, “a mulher realmente bela não o será mais depois que tiver a cintura esganada como um foguete, pois que este esmagamento quebra os contornos harmoniosos e as linhas corretas que constituem a beleza do corpo humano” (*Revista Popular*, abr.-jun. 1860, p.272). A *Revista Popular* afirmava que o colete era mais “um insulto à natureza e à beleza, e longe de realçar os encantos duma cintura flexível, torna-a empertigada e destituída de graça”. Contrariamente ao modelo usual de vestimenta que aprisionava o corpo da mulher, o periódico enalteceu sua mobilidade: “Se a graça reside na flexibilidade e elegância dos movimentos, jamais mulher imprensada em estreito colete poderá ser graciosa, pois que de necessidade há de mover-se contrafeita e duras hão de ser as suas atitudes”. Ainda segundo a revista, em relação à beleza, o espartilho só deveria ser utilizado no caso das “mulheres mal configuradas do peito ou disformes de construção, para disfarçar-lhes estes defeitos” (p.272).

Além de diminuir a beleza feminina, o espartilho era acusado de provocar prejuízos à saúde da mulher. Em 1860, a *Revista Popular* (abr.-jun. 1860, p.272) ressaltou que “os pulmões, o coração, o fígado, o estômago, o útero, tudo esta compressão constante apertada e desloca; as funções pulmonares, circulatórias, digestivas e reprodutivas sofrem um constrangimento tanto mais forte quanto mais estreito é o colete”. Tais problemas decorreriam do fato de que “a caixa óssea do peito duma mulher bem configurada” deve “ser mais estreita no vértice do que na base”. Era necessário que as últimas costelas fossem se “alargando para dar ao ventre a amplidão necessária aos órgãos da digestão e reprodução. Livremente funcionam num peito de ampla base o coração e os pulmões, que mal podem dilatar-se nesses peitos de base estreita, desfigurados pelo uso do colete”. O uso do espartilho era, inclusive, grande empecilho à maternidade, principal papel destinado à mulher no século XIX:

Não resta, pois, dúvida de que a compressão do colete é nociva à liberdade das quatro funções principais da economia: respiração, circulação, digestão e nutrição. Ora, é impossível pear o livre exercício destas importantes funções sem ocasionar no organismo graves desordens, que se transmitem à posteridade. Facilmente se compreende que se a beleza, força e saúde de uma criança dependem de que nada lhe haja contrariado o desenvolvimento durante a sua existência intrauterina, nunca uma mulher de cintura delgada, ventre chato, extenuada e contundida por um colete poderá dar o ser a um ente bem construído e vigoroso (*Revista Popular*, abr.-jun. 1860, p.273).

Destarte, a *Revista Popular* (abr.-jun. 1860, p.274) pedia o fim do uso dos espartilhos, destacando que “no mesmo dia em que os homens acharem ridícula uma cintura estrangulada, cairão por terra os coletes, as mulheres respirarão livremente, gozarão de melhor saúde, nem darão tão estropiada progênie”. A atenção dedicada às roupas, a propósito, insere-se num leque bem mais amplo de cuidados com o corpo e de preocupações acerca da higiene, pessoal e social, formulado durante o Oitocentos. Durante o século XIX, a imprensa difundiu a ideia de que, por meio da higiene, seria possível alavancar o “progresso econômico e social” do Brasil, tal como teria ocorrido na Europa (Sant’Anna, 2011, p.300-302). A higiene protegeria, ao mesmo tempo, o corpo contra as doenças e a alma contra os vícios, fazendo o indivíduo e, conseqüentemente, a própria sociedade prosperarem (Knibiehler, 1994, p.364). Passou-se a olhar mais intimamente para o corpo, no sentido de refletir cotidianamente sobre suas doenças, sua saúde e as melhores maneiras de deixá-lo saudável. A higiene e a saúde pessoal, portanto, tornaram-se uma preocupação social e moral (Rodrigues, 2010, p.110).

Coube à imprensa a tarefa de divulgar receitas e métodos disponíveis para ampliar a salubridade dos corpos, como a prática dos banhos, a limpeza e o clareamento dos dentes, o combate ao mau hálito, os cuidados com os cabelos etc. Esses ensinamentos se somavam aos direcionados à beleza das damas, como os conselhos para ruborizar os lábios, branquear a pele e perfumar o corpo (Rodrigues, 2010, p.144-145). Remédios e receitas caseiras eram apresentados nas páginas dos jornais, que ensinavam como cuidar de todas as partes do corpo, dos pés à cabeça. Nesta última área, aliás, indicava-se como modo de conservar os cabelos a seguinte receita: “Toma-se uma gema de ovo cru e umedece-se com ela a mão, passa-se algumas vezes sobre os cabelos e penteia-se depois com um pente fino” (Novo Correio das Modas, 1853, p.56). No caso dos pés, pedia-se para “evitar-lhes calçado estreito”, bem como “conservá-los limpos, esfregando todas as manhãs ao erguer-se com um pano lavado e seco”. Além disso, era necessário “mudar de meias frequentemente e tomar alguns banhos de tempo em tempo; deve, enfim, cortar os calos depois de ter metido os pés na água e também as unhas ao sair do banho” (Novo Correio das Modas, 1854, p.55).

Os periódicos também incentivaram cada vez mais os banhos. De acordo com a *Revista Popular* (jan.-mar. 1859, p.234-237), eram úteis “tanto no interesse do asseio, como no da beleza e saúde”. As senhoras deviam sua “beleza às benéficas águas”; sem os banhos, “por mais cuidados que qualquer [um] tenha de sua pessoa, nunca a pele adquire toda a perfeição desejável”. Ainda segundo o periódico, em qualquer estação do ano, “o banho quente é mais favorável à beleza”, pois ele “abre mais os poros e torna a pele mais macia e mais fina ... amolece a pele rústica e a refresca, assim como o interior do corpo, e faz desaparecer as espinhas produzidas pelo calor, as pintas rubras e as manchas, e espalha um ar de frescura sobre todas as pessoas que dele fazem uso” e é necessário “diariamente de noite ao deitar-se e em muitas outras circunstâncias”. Entretanto, se os banhos quentes ajudavam na beleza das mulheres, eles também tinham seu lado negativo: “Enfraquecem, em vez de fortalecer” a pessoa. Desse modo, “quanto mais baixa é a temperatura do banho, menos nos enfraquece e mais se torna salutar. A água amornada em um grau conveniente penetra as fibras, as distende, amolece-as e dá a todo o corpo esse verniz de frescura e nudez rosada que assenta tão bem nas senhoras”; a água, recomenda a matéria da *Revista*

*Popular*, deveria estar “um pouco abaixo do calor natural, a fim de experimentar-se um ligeiro tremor ao entrar nela”. Durante o banho, mais morno que quente, o periódico ainda indicava “ensaboar o corpo com sabão”, bem como “fazer uso da escova de fricção” para limpar corretamente a pele. Os banhos, como também comentou *O Jornal das Senhoras* (5 fev. 1854, p.41; destaque no original), “têm a força de abrir os poros, aceleram a circulação, facilitam e aumentam a transpiração e limpam a pele de todas essas ‘escamas’, por assim dizer, que cobrem a epiderme de nosso corpo”.

Além de prolongar a beleza, os banhos eram considerados “o principal meio de saúde e de frescura” (*Revista Popular*, jan.-mar. 1859, p.234). Nesse sentido, eram recomendáveis “mais que tudo como um grande meio profilático e conservador da saúde”, sem falar que “no nosso clima [são] indispensáveis durante o verão” (*Revista Popular*, out.-dez. 1860, p.43).

Ao lado dos banhos, o cuidado com os dentes era amplamente defendido pela imprensa, que publicava receitas caseiras para os limpar e clarear, bem como para acabar com o mau hálito. Assim como lavar as mãos rotineiramente, escovar os dentes tornou-se tanto um modo de evitar alguma enfermidade quanto um traço de distinção social (Sant’Anna, 2011, p.304). O *Novo Correio das Modas*, em 1852, comentava que “os dentes, que tão essenciais são à saúde como à formosura, ornatos da boca e instrumentos da mastigação, reclamam nossos cuidados de manhã ao erguer-nos e à noite antes de deitar-nos”. A despeito de todos os cuidados caseiros, o jornal considerava “prudente mandá-los examinar todos os três ou quatro meses por um dentista de reconhecida habilidade”. No dia a dia, entretanto, algumas normas deveriam ser seguidas para uma limpeza correta da dentição, como a aquisição de uma escova “fina e branda”, que seria usada para que “a pessoa lhe dirija a esfregadura verticalmente”. Como produto empregado na escovação para melhorar os resultados – assim como hoje são usados os cremes dentais – recomendava-se, normalmente, o “carvão em pó” (*Novo Correio das Modas*, 1852, p.117). Ainda segundo o periódico:

O melhor modo de conservar os dentes é usar a pessoa diariamente de uma escova não áspera, untada de pó fino carbônico e água. ... Tira ele o mal [sic] cheiro que sai dos dentes cariados quando se usa para lavar a boca com uma pouca de água.

Não somente o carvão obra como corpo duro, mas até decompõe o tártaro e a matéria da cárie. Muitas dores de dentes se acalmaram de todo após esta operação, e hálitos fétidos não podem resistir-lhe mormente se a pessoa engole um pouco de pó carbônico (*Novo Correio das Modas*, 1852, p.118).

O pó de carvão era divulgado como possuidor de atributo “ao mesmo tempo desinfetante e antipútrido”. Uma vez aplicado na escovação, “retarda a cárie dos dentes, tira o mau cheiro e conserva asseados e alvos os dentes” (*Revista Popular*, jul.-set. 1861, p.371). Por isso mesmo, como alertava *O Jornal das Senhoras* (30 jan. 1853, p.40), a “limpeza dos dentes é necessária para a decência e para a conservação e asseio dos mesmos dentes”.

Além de todos esses cuidados higiênicos, para um corpo saudável e belo, era necessária uma alimentação adequada. Comer corretamente, dizia uma colunista da *Revista Popular*, “favorece-nos a beleza”. Segundo ela, a alimentação das mulheres deveria ser composta por “um regime suculento, delicado e metódico”, regime este que “afugenta por muito tempo os sinais externos da velhice, a maior desgraça que nos pode sobrevir”. Como explicava:

Uma boa alimentação dá aos olhos mais brilho, mais frescura à pele e aos músculos mais elasticidade; e, estando averiguado em fisiologia que a depressão dos músculos é a causa das rugas, essas temíveis inimigas da beleza, também se não pode negar que, em igualdade de circunstâncias, conserva-se a mulher que sabe comer sempre dez anos mais moça do que outra que ignora esta ciência importantíssima (Revista Popular, abr.-jun. 1861, p.226).

Além da beleza feminina, a ingestão de alimentos e bebidas adequados traria benefícios à vida das pessoas, com aumento de sua longevidade. Como destaca a *Revista Médica Fluminense* (jul. 1839, p.129), “se percorrermos, com escrupulosa atenção, a escala das moléstias crônicas mais frequentes do Rio de Janeiro, acharemos sem custo que a causa mais ordinária delas está nos alimentos de que se faz uso”. Uma alimentação correta proporcionaria melhor saúde à população. Era o que prometia a *Revista Popular* (out.-dez. 1861, p.76) aos seus leitores:

Àqueles que souberem regular, pelos preceitos da ciência, os alimentos destinados a entreter a vida, e cuidar sabiamente da barriga. Honrar seu pai e sua mãe não será, pois, doravante o único meio de viver longo tempo sobre a Terra; igual benefício será partilha dos que honrarem o ventre e o estômago, comendo e bebendo bem, isto é, *secundum artem*.

Ora, que uma boa alimentação é infinitamente superior à outra ruim para a conservação da saúde e prolongação da vida não sofre nem pode sofrer a menor dúvida. A consequência é que, em igual circunstância, os gastrônomos vivem mais que os que o não são.

A alimentação no Rio de Janeiro era considerada demasiadamente forte, pesada e estimulante, o que a tornava inadequada, podendo ocasionar problemas à saúde da população. Em 1839, a *Revista Médica Fluminense* (maio 1839, p.42-43) destacou em suas páginas:

Nossa alimentação é, pela maior parte ou em geral, toda animal e nimamente estimulante. As carnes, e as mais fibrinosas, o porco e o boi, formam o ordinário e trivial sustento da nossa população: ... e a tudo fazemos ainda ajuntar o excessivo uso das bebidas estimulantes. O vinho, a aguardente, o café e a pimenta... Ora, esta alimentação forte e estimulante, reconcentrando as forças distraídas para a periferia [do corpo], comanda uma lentidão dos movimentos, uma inaptidão para o trabalho, convidam o sono, a concupiscência, ... uma digestão imperfeita e, por fim, incômodos mil que se acrescem à proporção que a idade, gastando as molas da vida, lhe dá menos força para a reação. O contrário seria uma alimentação menos forte, como carnes brancas e mais vegetal, se o peixe em vez das carnes, e a água em vez dos espíritos, fizessem a sustentação do povo.

Para a melhor conservação da saúde, indicavam-se refeições mais leves, com alto consumo de água e frutas, o que, inclusive, seria mais adequado ao forte calor dos trópicos (Silva, 1993, p.219-220). Os jornais procuravam indicar “uma alimentação apropriada não só ao clima, mas ainda ao temperamento, predisposições morbosas e gênero de vida”, pois, por meio dela, “muitas moléstias se evitariam e não poucas se corrigiriam” (*Revista Médica Fluminense*, jul. 1839, p.129-130). A *Revista Médica Fluminense* (jul. 1839, p.132)

lamentava que “gradual e seguidamente vão nossos erros em alimentos, bebida e vestimenta deteriorando uma saúde já nimiamente enfraquecida pelo próprio clima, e assim dispondo-nos para essa infinidade de moléstias agudíssimas que nos afligem de tempos em tempos”.

Mas o cuidado com a alimentação não se restringia apenas ao controle das doenças que poderiam ou não acometer a população. Houve também intensificação de uma preocupação estética com o próprio corpo, com sua magreza ou gordura excessivas. Em relação ao corpo magro, dizia-se que ele “sempre é compatível com a saúde”. No entanto, a magreza acentuada poderia ser prejudicial à beleza e ao bem-estar, fazendo-se necessário que suas causas fossem “vantajosamente combatidas pelos meios higiênicos” (*Revista Popular*, jan.-mar. 1859, p.239-240). Isso porque, como afirmou a *Revista Popular* em 1859, ela provocaria a “ausência total do arredondado das formas, a pele amarelada, os olhos côncavos e lívidos, os joelhos salientes, o nariz afilado, a boca funda, o pescoço longo, deixando aparecer todas as articulações”. Como resultado, continua o periódico, as feições do magro “são ásperas; sua fisionomia é seca e árida, o semblante sem frescura, a boca sem encantos; seus membros parecem pegados a um corpo de que não fazem parte; todos os seus movimentos são desordenados e parecem alheios a um corpo sem forças, nem consistência”. Era preciso combater o corpo excessivamente franzino, ingerindo-se “alguma ave gorda ou carneiro, vitela bem gorda ou vaca bem suculenta; estas carnes devem ser assadas ou grelhadas, a fim de que seus sucos nutritivos se não evaporem”; somado a isso, devia-se variar a alimentação com “bom leite, ovos frescos, caldos de substância bem fortes, geleias, azeite doce, manteiga, féculas, tapioca, arroz, batatas e todas as espécies de legumes cozidos com muita gordura ou banha” (*Revista Popular*, jan.-mar. 1859, p.240-241).

O corpo obeso também deveria ser evitado, uma vez que “as pessoas muito obesas vivem menos que as outras”. Era preciso eliminar o “uso abundante de alimentos mui suculentos, de bebidas mui nutritivas, como os vinhos espessos, a cerveja, a cidra, o chocolate”. Além disso, “a falta de sono ou a sua demasiada prolongação, a supressão de certas secreções, a mui grande tranquilidade de espírito e a ausência total de paixões” contribuíam para aumentar a robustez do corpo (*Revista Popular*, jan.-mar. 1859, p.237-238). Tal como a magreza excessiva, a obesidade imprimia suas marcas negativas no que se refere à estética corporal e à saúde. A *Revista Popular* (jan.-mar. 1859, p.238) destacou:

A demasiada gordura, em geral, prejudica a beleza, apagando no rosto esses sutis lineamentos traçados pela mão da delicadeza, destruindo esse talhe fino e esbelto que enleia as vistas e tirando aos membros essa flexibilidade e agilidade que seduzem os sentidos pelas mais vivas e agradáveis emoções.

Já nas ações se não vê senão uma negligência e lentidão que os enjoam ou fazem adormecer o espectador. Neste estado, que deveria anunciar uma saúde robusta e perfeita, são menos vivas as sensações, mais difícil a respiração e mais frequentes as moléstias.

Para que o corpo eliminasse a gordura acumulada, era preciso “fornecer ao sangue menos partes nutritivas” ou, ainda, “expulsar ou destruir as que já se acham assimiladas”. Para isso, continua a *Revista Popular* (jan.-mar. 1859, p.238-239), a primeira exigência prescrita pelos jornais e revistas era “sujeitar-se a uma rigorosa dieta”, ou seja,

ir diminuindo, pouco a pouco, a quantidade dos alimentos, pois que toda mudança repentina é perigosa.

Fazer uso de alimentos leves e pouco nutritivos, como: feijões verdes, azedas, espinafres, cenouras, espargos, alcachofras, couves-flores; tudo cozido em água e bem salgado e avinagrado ou açucarado, conforme a natureza da substância.

A respeito de carnes, escolher-se-ão as de vaca, carneiro, cabrito, lebre, mas bem limpas de gordura, e algumas carnes brancas, contanto que sejam bem guisadas e apimentadas. Quanto a bebidas, não se faça uso senão das ácidas, como: limonadas, águas de Seltz, de groselha, de laranja e de cidra. Sobretudo, tome-se frequentemente café sem leite e vinho branco. Convém almoçar café ou chá bem fortes e com muito açúcar.

Acabada a refeição convém entregar-se logo a alguma ocupação.

A gordura e a magreza em excesso, além de prejudiciais à saúde, eram incompatíveis com a beleza, já que “se uma engrossa as formas, exagera e engorda os contornos, a outra os achata, diseca e reduz as linhas angulosas, que caracterizam fealdade” (Revista Popular, jan.-mar. 1859, p.240-241). A alimentação, entretanto, não agiu sozinha na tentativa de regular o corpo dos cariocas, tendo os exercícios físicos ocupado um papel de suma importância a partir do século XIX. Para emagrecer, além de controlar o consumo dos alimentos, os jornalistas recomendavam “uma ginástica contínua, como passeios, até cansar; corridas, danças, esgrima e natação. Nenhum desses exercícios deverá ao princípio durar mais do que um quarto de hora, mas ir-se-á prolongando em cada dia mais quinze minutos, até completar duas horas” (Revista Popular, jan.-mar. 1859, p.239).

A ginástica era considerada primordial no que se refere à promoção da saúde, ou seja, “um dos mais poderosos recursos da higiene e da terapêutica”, como destacou a *Revista Médica Fluminense* (jan. 1840, p.473). Ainda segundo a publicação médica, “a ginástica era uma das alavancas mais poderosas para assegurar este dom precioso [da conservação da saúde]. Com efeito, quantos não são os benefícios que a humanidade pode dela tirar! Quantos recursos a arte de curar e a higiene aí não encontram!” Por isso mesmo, os médicos defendiam a necessidade “de ocupar algumas páginas da *Revista Médica Fluminense*, para desta maneira chamarmos igualmente a atenção do público sobre um objeto de imenso interesse” (p.473).

Durante o século XIX, uma das táticas utilizadas pela higiene para transformar radicalmente os hábitos e costumes das famílias de elite foi intervir, sobretudo, no cotidiano das crianças. A imprensa, em vista disso, desencadeou uma campanha pela obrigatoriedade do ensino da educação física no Brasil, fazendo “mil votos para vermos esta preciosa arte mais generalizada no nosso país e, principalmente, para a vermos introduzida nos colégios brasileiros, em cujas instituições ela torna-se de absoluta necessidade” (Revista Médica Fluminense, jan. 1840, p.481). Em 1853, *O Jornal das Senhoras* (26 jun. 1853, p.207) argumentava:

Vós, diretoras inteligentes dos colégios de educação da mocidade brasileira, por que não adicionais um curso de ginástica ao catálogo das muitas prendas que ensinai às vossas discípulas, entre os ramos de ciência e belas artes que ostentais pela lista dos vossos professores?

Duvidais do lucro? Não hesiteis: uma de vós seja a primeira. Estabelecei um curso de ginástica adaptado ao sexo e à idade de cada uma de vossas educandas, cuidai dele com solicitude, prossegui, e mais tarde tereis as bênçãos de muitas e muitas mães que vos bendirão por toda a parte.

Os exercícios físicos eram considerados uma das alavancas mais poderosas para assegurar a conservação da saúde. Para a *Revista Médica Fluminense* (jan. 1840, p.474), a ginástica era uma fonte gigantesca de benefícios, devendo ser recomendada pelo fato de influir sobre quase “todos os aparelhos da economia animal, vindo, portanto, sua ação a se estender por toda a parte, e todas as funções a serem por ela mais ou menos modificadas”. Ainda segundo o periódico, a ginástica “não só produz grandes vantagens ao aparelho locomotor, como também a todos os outros aparelhos e até mesmo às faculdades mentais” (p.474).

A premissa principal para a prática das atividades físicas nas escolas era separar as crianças por idade e por sexo (Costa, 2004, p.185). A partir de exercícios específicos, cada aluno obteria melhores resultados pessoais. Para as meninas, as atividades físicas trariam benefícios tanto imediatos quanto vindouros, que iam desde a revitalização das enfermidades e a supressão da vida sedentária até, futuramente, quando estivessem aptas a se casar e procriar, a melhoria das qualidades nutritivas do leite materno (Costa, 2004, p.118). Como asseverou a *Revista Médica Fluminense* (jun. 1839, p.112): “Os estudos porfiados, a falta de exercício ao ar livre, alteram sua constituição e os dispõe às mais graves afecções. Os passeios frequentes, as carreiras, a ginástica, a esgrima, a dança etc., são, pois, indispensáveis na tenra idade”.

Os exercícios físicos propostos pela imprensa – que com o tempo passaram a ser “adotados em todos os colégios bem regulados” (*O Jornal das Senhoras*, 26 jun. 1853, p.207) e praticados também pelo restante da família adulta – foram instrumentos transformadores do corpo feminino. Até o início do Oitocentos, a sociedade colonial isolava as mulheres de elite no interior das casas. Como comentou John Barrow, inglês que visitou o Brasil em 1792, “a maioria das mulheres do Rio de Janeiro, devido ao confinamento a que estão submetidas e ao pouco exercício físico, engorda com tenra idade” (França, 1999b, p.222). Tal parcela das mulheres coloniais tinha um corpo flácido e doentio, o qual foi duramente combatido pela imprensa. Os jornalistas, muitos dos quais eram médicos, recomendavam a ginástica visando desenvolver tanto a beleza das formas quanto “a energia dos músculos correspondentes” (*Revista Médica Fluminense*, jan. 1840, p.474); como observou *O Jornal das Senhoras* (26 jun. 1853, p.206-207): “Além das vantagens de desenvolver belas estaturas, lindas formas, boa saúde, constituição forte, têm também os exercícios corporais a utilidade de poderem servir a muitos doentes; vi eu grande número de pessoas moças, a quem os hábitos do seu sexo conservavam muito sedentárias, sarar prontamente de bronquites ou catarros mais ou menos crônicos que haviam resistido a outros meios da arte”.

O modelo de corpo “saudável” – ou seja, higienizado, exercitado e belo – proposto pelo século XIX era construído em oposição ao corpo flácido e doente dos tempos coloniais, o qual deveria ser superado juntamente com uma série de outros elementos que remetiam a um passado dito “incivilizado”. Tamanho foi o êxito de difusão desse novo modelo corporal que até hoje ainda constitui a base dos padrões de beleza socialmente aceitos (Engel, 2004, p.15).

Além da ginástica, havia outras formas de exercícios físicos específicos para as mulheres. Procurando desenvolver certos órgãos e sentidos, recomendava-se às jovens o canto e a declamação como modo de melhorar o sistema respiratório. Indicava-se também a dança como forma de fortalecer o corpo e o espírito (Costa, 2004, p.185). A valsa francesa, por exemplo, como destacou *A Nova Minerva* (dez. 1845, p.14), “escandece o sangue, promove

a transpiração e tinge de grã o rosto das senhoras; é um movimento suave, lento e gracioso que, ao que parece, é causado por um estado delicioso, imaginativo d'alma". Dez anos depois, *O Jornal das Senhoras* (4 mar. 1855, p.70) comentou a importância da música para o desenvolvimento da civilização no Rio de Janeiro:

A música, cuja história de todos os tempos oferece uma imensa quantidade de exemplos da sua prodigiosa influência sobre a civilidade, os costumes, as paixões, as doenças e heroísmo militar, é um meio necessário da cultura do homem; a música associa a educação física e ginástica, desenvolvendo nela os órgãos da voz e aumentando a força dos pulmões e do peito, e a educação moral e intelectual, despertando em seu coração sentimentos de justiça, amor e benevolência, e dando à sua inteligência maior vivacidade.

No Brasil oitocentista, tal como já vinha ocorrendo na Europa, por mais que os exercícios físicos tivessem conquistado certo espaço entre o belo sexo, inclusive a partir do pressuposto de que seriam benéficos à maternidade, a ginástica, especificamente, era uma atividade, se não exclusiva, ao menos idealizada como pertencente ao universo masculino (Melo, 2013, p.138). Entre seus benefícios, ela poderia servir "tanto para aumentar a esfera da ação dos músculos, como conservar e restabelecer a saúde e favorecer, assim, o aumento das faculdades físicas e morais do homem" (*Revista Médica Fluminense*, jan. 1840, p.473). Como defendido pela imprensa médica do Rio de Janeiro:

Os exercícios ainda têm uma grande influência sobre o encéfalo, os sentidos e as faculdades morais, tanto pelas razões já expendidas como pelas grandes relações que existem entre o físico e o moral. ... já para desenvolver e fortificar o corpo, já para aperfeiçoar os sentidos e a inteligência. É por isso que eles dão ao homem um brio, coragem e energia mui elevada. Quantas vezes não vemos por esta única causa melhorarem-se os sentidos, adquirindo mais força e delicadeza! Quantas outras eles não esclarecem nossas ideias, não tornam mais perspicaz nossa inteligência e não aumentam nossa memória! (*Revista Médica Fluminense*, jan. 1840, p.476).

A *Revista Médica Fluminense* (jan. 1840, p.478) ainda completava:

Ela não só pode melhorar as faculdades morais do homem, como fortificar e melhorar o sistema locomotor, combater a masturbação, facilitar a respiração, tornar mais ativa a circulação, fazer o sangue mais oxigenado e, enfim, além do mais, animar a vitalidade das funções que concorrem para a digestão e nutrição. ... Finalmente, a observação tem mostrado que a longevidade, o maior bem a que o homem pode aspirar, é quase sempre a recompensa das pessoas que se entregam a multiplicados exercícios metódicos.

Se a ginástica resultava em benefícios à saúde dos indivíduos, tinha também uma importância social fundamental: era instrumento de defesa da nação. Ela passou a ser valorizada nas Forças Armadas para a formação de um cidadão preparado para a proteção do Império, pois sua prática permitiria tanto manter a boa forma física do soldado quanto regular a disciplina das tropas (Melo, 2013, p.123).

Mas a ginástica se associou a outras práticas esportivas no controle tanto do corpo do homem adulto quanto dos jovens e crianças. Aos meninos indicavam-se a natação, a equitação e a esgrima (Costa, 2004, p.185). Aos adultos, além dessas, as atividades

esportivas que também acentuassem sua virilidade, como a caça e as lutas; entretanto, os senhores mais “dignos” deveriam combinar sua força e virilidade com a vaidade e a polidez (Raspanti, 2013, p.196-197). Os esportes também ofereciam aos homens a possibilidade de exibir em público sua masculinidade – a qual englobava uma série de papéis sociais aceitos e valorizados –, que deveria ser construída desde a mais tenra idade e respeitada desde a infância (Mauad, 2013, p.151). Tal masculinidade se notava pelas atitudes e ações tanto dos praticantes do esporte, por meio das marcas corporais que adquiriam, como cicatrizes e contusões, quanto pelo modo de comportamento dos espectadores nos ambientes onde as atividades esportivas eram realizadas (Melo, 2013, p.129). Os senhores “de bem” que compareciam às galerias para acompanhar, por exemplo, as corridas de cavalo marcavam sua presença, riqueza e poder como espectadores. Mais do que uma modificação corporal resultante da própria atividade esportiva, pois os jóqueis eram normalmente contratados entre populares e estrangeiros, o universo em torno do turfe contribuiu para regular uma série de condutas dos homens de elite.

No final do século XIX, muitos esportes já tinham conquistado o gosto dos cariocas a ponto de desenvolverem certa estrutura, organizada em clubes e competições, como o atletismo, o críquete e a esgrima, mas principalmente o turfe, a natação e o remo (Melo, 2010, p.46). A natação, diferentemente do turfe, teve papel crucial na modificação do padrão do corpo masculino. A partir do Oitocentos, as praias do Rio de Janeiro, que até então eram utilizadas quase que exclusivamente para ancorar as embarcações e receber as imundices produzidas pela cidade, começaram a receber a população, que diversificava suas práticas de lazer – ainda que, de início, ocupassem mais os espaços da areia. A distância para o mar reduziu-se gradualmente em decorrência tanto de uma preocupação maior com a limpeza e higiene das praias quanto pela indicação médica da qualidade terapêutica dos banhos de mar (Melo, 2010, p.25). A *Revista Médica Brasileira* (jun. 1841, p.68-70) alertava seus leitores para as “indicações higiênicas importantes [que] se podem tirar do emprego dos banhos do mar”. Segundo a publicação, “os banhos do mar convenientemente aplicados podem ainda diminuir ou enfraquecer os efeitos de certas disposições mórbidas gerais ... e mesmo prevenir o aparecimento de certas moléstias”. Partindo do mesmo princípio, a *Revista Popular* (jan.-mar. 1859, p.236) recomendava os banhos de mar pelo fato de darem “às pessoas que os podem suportar uma força e atividade notáveis. Sua ação sobre todas as organizações é tônica, salutar e refrigerante”.

Se inicialmente as praias se tornaram um espaço de diversão e promoção da saúde em razão dos benefícios auferidos pelos banhos de mar, a natação gradualmente adquiriu o *status* de exercício físico capaz de promover modificações não apenas na saúde, mas também no próprio padrão estético do corpo (Melo, 2011, p.517). Em vista disso, passou a ser um esporte altamente recomendado pelos jornais do Rio de Janeiro, como pode ser visto nas páginas da *Revista Médica Brasileira* (jun. 1841, p.60-61):

Todavia, nenhum exercício é por certo tão útil, vantajoso e agradável como a natação, exercício que deveria entrar na educação de todos os homens, por isso que, familiarizando-nos com um dos mais poderosos elementos da natureza, pode ser mui útil à manutenção de nossa existência em muitas circunstâncias diversas. A economia animal em tudo ganha com este exercício, porque, além dos efeitos dos banhos frios,

ela experimenta grandes e profundas modificações, em consequência dos diversos atos locomotores que exigem os diferentes modos de nadar.

A revista continua: “O homem que acaba de nadar, não se fatigando com movimentos fortes e prolongados, apresenta agilidade, boa disposição e vigor; e no caso mesmo de estar cansado, logo que repousa por um pouco, sente os bons efeitos do banho. A continuação deste exercício desenvolve os órgãos locomotores e ativa todas as funções orgânicas” (Revista Médica Brasileira, jun. 1841, p.60-61).

A ginástica, a natação e os exercícios físicos em geral colocaram em destaque, paulatinamente, o tipo físico forte e musculoso, que passou a ser a referência de corpo masculino a partir do século seguinte (Melo, 2010, p.26-29). Mais do que isso: ao intensificar o contato dos senhores com os espaços públicos de sociabilidade e promover a movimentação dos corpos, o esporte também foi um dos responsáveis por retirar o homem “respeitável” do mundo da ociosidade que caracterizava as elites desde os tempos coloniais.

### **Considerações finais**

A imprensa teve papel de destaque entre os esforços direcionados para que o Brasil adentrasse o mundo das “nações civilizadas”, uma vez que se atribuiu a ela a missão de espalhar as luzes e instruir o povo, difundindo saberes e conhecimentos técnicos, científicos e artísticos que estariam na base do “progresso” de qualquer Estado; enfim, a imprensa dedicou suas atividades em prol do “adiantamento” do país, como comumente se dizia. Se a preocupação dos jornalistas era formar um cidadão capaz de colaborar com o futuro do país, seus escritos foram direcionados, sobretudo, às elites locais, ou seja, aos homens e mulheres culturalmente brancos, pertencentes às famílias abastadas e possuidores de uma cultura mais apurada. Eram eles que poderiam conduzir de modo mais direto os rumos que a nação tomaria. Os periódicos, em vista disso, foram responsáveis por prescrever a essa parcela da população uma série de normas que diziam respeito a seus corpos, sua moral e seus costumes, normas que deveriam ser adotadas em benefício de uma família e de um país mais “civilizados”.

A imprensa publicou uma série de prescrições que, em conjunto com outros agentes e discursos, objetivavam uma profunda alteração na sensibilidade dos habitantes em relação a seu corpo. Espalhou-se a ideia de que por meio da higiene e do cuidado com o corpo – responsáveis pela proteção contra moléstias e vícios – era possível desenvolver o “progresso” da nação (Knibiehler, 1994, p.364). Promover a higiene dos habitantes passou a ser uma preocupação social e moral, pois o futuro do Brasil dependia de corpos saudáveis capazes de edificá-lo. Os jornalistas empenharam-se em divulgar uma série de métodos desenvolvidos para ampliar a salubridade física, como a prática regular dos banhos, a limpeza e o clareamento dos dentes, o combate ao mau hálito, os cuidados com os cabelos e barbas e o consumo de uma alimentação adequada. Para as mulheres eram ainda indicados modos de intensificar a beleza, como ruborizar os lábios, branquear a pele e perfumar o corpo.

O corpo, feminino e masculino, deveria ser saudável, ou seja, higienizado, belo e exercitado. Este último aspecto, aliás, foi construído em oposição ao corpo flácido e adoentado

dos tempos coloniais. Era preciso combater a morbidez e a flacidez do corpo sedentário de mulheres enclausuradas e de homens ociosos. Os exercícios físicos eram recomendados às mulheres por trazer benefícios a sua saúde e também à maternidade. Mas foi aos homens que a ginástica, especificamente, tornou-se mais aconselhada, indicação que transformou o padrão estético do corpo masculino durante o Oitocentos. Ainda que o tipo físico magro permanecesse o mais valorizado ao longo desse período, a ginástica e os demais exercícios físicos desenvolveram, gradualmente, o tipo físico de homens fortes e musculosos, que passou a ser a referência de corpo masculino a partir do século XX. Em suma, era necessário cuidar do corpo, pois cuidar do corpo era ao mesmo tempo cuidar do Brasil e de seu futuro.

## NOTAS

<sup>1</sup> O *corpus* documental deste estudo constituiu-se, naturalmente, por periódicos publicados no Rio de Janeiro durante o século XIX. Uma vez que tal missão pedagógica teve seu auge com a imprensa literária e científica, que predominou entre 1841 e 1870 (Sodré, 1999, p.200-201), a seleção dos periódicos privilegiou – mas não se restringiu a eles, já que esse processo se desenvolveu durante todo o Oitocentos – títulos literários e científicos publicados durante esse período. Os periódicos citados foram consultados no portal da Hemeroteca Digital Brasileira, organizado pela Fundação Biblioteca Nacional (<https://bndigital.bn.gov.br/hemeroteca-digital>).

<sup>2</sup> No século XIX, o jornalismo ainda não era uma categoria profissional específica, uma vez que os jornais e revistas eram redigidos por pessoas que exerciam as mais diversas atividades ou se graduavam em diferentes profissões: romancistas, poetas, advogados, médicos, filósofos, militares, diplomatas, políticos e religiosos eram encontrados entre os redatores e escritores colaboradores. Cabe lembrar também, como aponta Carlos Costa (2012, p.435-436), que “normalmente os textos não são assinados pelos autores ... Ao contrário do que ocorre hoje, quando um repórter se empenha por ter seu nome impresso com destaque na autoria do texto, o ocultamento da autoria foi moeda corrente no século XIX”. Daí a opção de referir, em geral, ao título do periódico, e não ao autor do texto nas citações apresentadas no decorrer do artigo.

<sup>3</sup> No sentido de que havia certo lugar social que deveria ser ocupado pela mulher e pelo homem brancos, lugar que exigia determinadas condutas, comportamentos, expectativas e modos de ação e de imaginação, ainda que nem sempre restritos aos indivíduos propriamente brancos.

## REFERÊNCIAS

A ABELHA, ano 1, n.5, p.4, 9 fev. 1856.

A NOVA MINERVA, t.1, n.2, p.14, dez. 1845.

ALGRANTI, Leila Mezan. *Livros de devoção, atos de censura: ensaios de história do livro e da leitura na América portuguesa (1750-1821)*. São Paulo: Hucitec; Fapesp, 2004.

ANAIAS BRASILIENSES DE MEDICINA, t.25, n.10, p.366, mar. 1874.

BARBOSA, Marialva. *História cultural da imprensa: Brasil, 1800-1900*. Rio de Janeiro: Mauad X, 2010.

CANDIDO, Antonio. *Formação da literatura brasileira: momentos decisivos*. Belo Horizonte: Itatiaia, 1981.

CHALHOUB, Sidney. *Cidade febril: cortiços e epidemias na Corte imperial*. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

CORREIO BRAZILIENSE, v.22, n.130, p.318, mar. 1819.

CORREIO BRAZILIENSE, v.1, n.1, p.A2, jun. 1808.

CORREIO MERCANTIL, ano 7, n.52, p.1, 23 fev. 1850.

COSTA, Carlos. *A revista no Brasil do século XIX: a história da formação das publicações, do leitor e da identidade do brasileiro*. São Paulo: Alameda, 2012.

COSTA, Jurandir Freire. *Ordem médica e norma familiar*. Rio de Janeiro: Graal, 2004.

DIÁRIO DO RIO DE JANEIRO, ano 40, n.201, p.2, 14 out. 1860.

EDLER, Flávio Coelho. A natureza contra o hábito: a ciência médica no Império. *Acervo*, v.22, n.1, p.153-166, 2009.

- ENGEL, Magali. *Meretrizes e doutores: saber médico e prostituição no Rio de Janeiro (1840-1890)*. São Paulo: Brasiliense, 2004.
- FERREIRA, Luiz Otávio. Os periódicos médicos e a invenção de uma agenda sanitária para o Brasil (1827-1843). *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, v.6, n.2, p.331-351, 1999.
- FERREIRA, Luiz Otávio. *O nascimento de uma instituição científica: os periódicos médicos brasileiros da primeira metade do século XIX*. Tese (Doutorado em História Social) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1996.
- FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. Petrópolis: Vozes, 2011.
- FOUCAULT, Michel. O sujeito e o poder. In: Dreyfus, Hubert Lederer; Rabinow, Paul. *Michel Foucault: uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2010.
- FOUCAULT, Michel. *A arqueologia do saber*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2007.
- FRANÇA, Jean Marcel Carvalho. A construção de um público. In: Dines, Alberto; Lustosa, Isabel. *Hipólito José da Costa e o Correio Braziliense*. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado; Brasília: Correio Braziliense, 2002.
- FRANÇA, Jean Marcel Carvalho. *Literatura e sociedade no Rio de Janeiro oitocentista*. Lisboa: Imprensa Nacional; Casa da Moeda, 1999a.
- FRANÇA, Jean Marcel Carvalho. *Visões do Rio de Janeiro colonial: antologia de textos, 1531-1800*. Rio de Janeiro: Eduerj; José Olympio, 1999b.
- FREITAS, Maria Helena. Considerações acerca dos primeiros periódicos científicos brasileiros. *Ciência da Informação*, v.35, n.3, p.54-66, 2006.
- FREYRE, Gilberto. *Sobrados e mucambos: decadência do patriarcado e desenvolvimento do urbano*. São Paulo: Global, 2004.
- KNIBIEHLER, Yvonne. Corpos e corações. In: Fraisse, Geneviève; Perrot, Michelle (dir.). *História das mulheres no Ocidente: o século XIX*. Porto: Afrontamento, 1994. p.351-375.
- MACHADO, Roberto et al. *Danação da norma: medicina social e construção da psiquiatria no Brasil*. Rio de Janeiro: Graal, 1978.
- MALERBA, Jurandir. *A corte no exílio: civilização e poder no Brasil às vésperas da Independência (1808-1821)*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- MAUAD, Ana Maria. A vida das crianças de elite durante o Império. In: Priore, Mary Del (org.). *História das crianças no Brasil*. São Paulo: Contexto, 2013. p.137-176.
- MELO, Victor Andrade de. Novas performances públicas masculinas: o esporte, a ginástica, a educação física (século XIX). In: Priore, Mary Del; Amantino, Marcia (org.). *História dos homens no Brasil*. São Paulo: Editora Unesp, 2013. p.119-152.
- MELO, Victor Andrade de. O corpo esportivo nas searas tupiniquins: panorama histórico. In: Priore, Mary Del; Amantino, Marcia. *História do corpo no Brasil*. São Paulo: Editora Unesp, 2011. p.507-529.
- MELO, Victor Andrade de (org.). *Os sports e as cidades brasileiras: transição dos séculos XIX e XX*. Rio de Janeiro: Apicuri, 2010.
- MOREL, Marco; BARROS, Mariana Monteiro de. *Palavra, imagem e poder: o surgimento da imprensa no Brasil do século XIX*. Rio de Janeiro: DP&A, 2003.
- NOVO CORREIO DAS MODAS, t.1, n.7, p.55, 1854.
- NOVO CORREIO DAS MODAS, t.2, n.7, p.56, 1853.
- NOVO CORREIO DAS MODAS, t.1, n.16, p.117-118, 1852.
- O CRUZEIRO DO SUL, v.1, n.1, p.4, 7 jul. 1849.
- O JORNAL DAS SENHORAS, t.8, n.43, p.337, 28 out. 1855.
- O JORNAL DAS SENHORAS, t.7, n.9, p.70, 4 mar. 1855.
- O JORNAL DAS SENHORAS, t.5, n.6, p.41, 5 fev. 1854.
- O JORNAL DAS SENHORAS, t.3, n.26, p.207, 26 jun. 1853.
- O JORNAL DAS SENHORAS, t.3, n.5, p.40, 30 jan. 1853.
- O JORNAL DAS SENHORAS, t.2, n.43, p.129-130, 24 out. 1852.
- PALLARES-BURKE, Maria Lucia Garcia. A imprensa periódica como uma empresa educativa no século XIX. *Cadernos de Pesquisa*, n.104, p.144-161, jul. 1998.
- RASPANTI, Márcia Pinna. O que “eles” vestem: moda, vaidade e masculinidade no Brasil. In: Priore, Mary Del; Amantino, Marcia (org.). *História dos homens no Brasil*. São Paulo: Editora Unesp, 2013. p.185-212.
- REVISTA MÉDICA BRASILEIRA, v.1, n.2, p.60-61, 68-70, jun. 1841.
- REVISTA MÉDICA FLUMINENSE, v.5, n.10, p.473, 474, 476, 478, 481, jan. 1840.

REVISTA MÉDICA FLUMINENSE, v.5, n.4, p.129-130, 132, jul. 1839.

REVISTA MÉDICA FLUMINENSE, v.5, n.3, p.112, jun. 1839.

REVISTA MÉDICA FLUMINENSE, v.5, n.2, p.42-43, maio 1839.

REVISTA MÉDICA FLUMINENSE, v.5, n.1, p.6-7, abr. 1839.

REVISTA POPULAR, ano 3, t.12, p.76, out.-dez. 1861.

REVISTA POPULAR, ano 3, t.11, p.371, jul.-set. 1861.

REVISTA POPULAR, ano 3, t.10, p.226, abr.-jun. 1861.

REVISTA POPULAR, ano 2, t.8, p.43, 79, out.-dez. 1860.

REVISTA POPULAR, ano 2, t.6, p.272-274, abr.-jun. 1860.

REVISTA POPULAR, ano 1, t.1, p.234-241, jan.-mar. 1859.

RODRIGUES, Mariana Tavares. *Mancebos e mocinhas: moda na literatura brasileira do século XIX*. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2010.

RORTY, Richard. *Verdade e progresso*. Barueri: Manole, 2005.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Higiene e higienismo entre o Império e a República. In: Priore, Mary Del; Amantino, Marcia. *História do corpo no Brasil*. São Paulo: Editora Unesp, 2011. p.283-312.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. *Cidade das águas*. São Paulo: Senac, 2008.

SCHULTZ, Kirsten. *Versalhes tropical: império, monarquia e a corte real portuguesa no Rio de Janeiro, 1808-1821*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008.

SILVA, Maria Beatriz Nizza da. *Vida privada e cotidiano no Brasil na época de D. Maria I e D. João VI*. Lisboa: Estampa, 1993.

SODRÉ, Nelson Werneck. *História da imprensa no Brasil*. Rio de Janeiro: Mauad, 1999.

VELLOSO, Monica Pimenta. Percepções do moderno: as revistas do Rio de Janeiro. In: Neves, Lúcia Maria Bastos Pereira das; Morel, Marco; Ferreira, Tania Maria Bessone da Cruz (org.). *História e imprensa: representações culturais e práticas de poder*. Rio de Janeiro: DP&A; Faperj, 2006.

VEYNE, Paul. *Foucault: seu pensamento, sua pessoa*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

