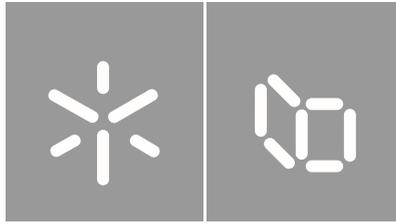


**Universidade do Minho**  
Instituto de Letras e Ciências Humanas

Melissa Monteiro Dias

**A sabedoria do chá:  
uma revisão e retradução de propostas  
de tradução Chinês-Português**





Universidade do Minho  
Instituto de Letras e Ciências Humanas

Melissa Monteiro Dias

**A sabedoria do chá:  
Uma revisão e retradução comentada  
a propostas de tradução Chinês–Português**

Dissertação de Mestrado  
Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês:  
Tradução, Formação e Comunicação Empresarial

Trabalho efetuado sob a orientação da  
**Professora Doutora Sun Lam**

**Professora Doutora Bruna Peixoto**

## DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos. Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.



Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações

CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# Agradecimentos

Este trabalho não estaria completo sem as minhas palavras de agradecimento a todas as pessoas que, de alguma forma, ajudaram a realizar. Deixo aqui o meu reconhecimento a quem me deu a oportunidade de escrever esta dissertação.

Em primeiro lugar, gostaria de expressar a minha gratidão às minhas orientadoras, Professora Doutora Bruna Peixoto e Professora Doutora Sun Lam, por todo o acompanhamento, recomendações e orientação ao longo da redação desta dissertação.

Aos meus pais, Margarida Maria e Joaquim, e irmã, Jessica, pelo apoio incondicional, pela confiança que depositaram em mim e ainda por toda a paciência e compreensão que demonstraram durante todo o processo de redação.

Às minhas amigas, Nádía e Isadora, pelos seus conselhos e amizade.

Por último, ao Leandro, por toda a força e confiança que me deu. Pela sua paciência e apoio incansáveis, muito obrigada!

## DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração. Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

## A sabedoria do chá:

### Uma revisão e retradução comentada a propostas de tradução Chinês – Português

#### Resumo

Este trabalho foca-se no processo de revisão de tradução Chinês – Português, particularmente na tradução da cultura do chá chinês, partindo-se da revisão de traduções da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente - 喝茶的智慧: 养生养心中国茶 *Hē chá de zhihui: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” para o desenvolvimento do mesmo. O primeiro capítulo destaca algumas teorias de tradução em contexto intercultural, as quais demonstram que o tradutor é um consultor cultural. De seguida aborda-se o papel da revisão na tradução, demonstrando a sua importância e influência na qualidade da mesma. O capítulo termina com uma apresentação do estado da arte na tradução de Chinês – Francês, Chinês – Inglês e Chinês – Português.

No segundo capítulo, oferece-se uma breve apresentação da cultura do chá em Portugal e na China, seguida de uma análise sobre a tradução de terminologia com ela relacionada. A análise da terminologia do chá sugere algumas soluções para questões de interpretação, bem como recursos a usar na tradução desta temática. O último capítulo explora as problemáticas presentes na tradução de chinês como língua de partida, havendo uma análise da revisão levada a cabo, com o objetivo de mostrar os problemas e soluções encontradas.

**Palavras-chave:** Cultura do chá chinês, Revisão, Terminologia do chá, Tradução intercultural.

The wisdom of tea:

A commented revision and retranslation of proposed Chinese – Portuguese translations

### Abstract

This project focuses on the revision process of Chinese – Portuguese translation. Particularly on the translation of Chinese tea culture. Its development starts from the revision of the book “The wisdom of Chinese tea for body and mind” - 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” translations’. The first chapter highlights some of the translation theories in an intercultural context, which shows the translator as a cultural consultant. Thereafter, the chapter tackles the role of revision in translation, demonstrating its importance as well as influence in the quality of the translation. It ends with a presentation of the state of the art of Chinese – French translation, Chinese – English and Chinese – Portuguese translation.

On the second chapter, there is a brief presentation of the tea culture in Portugal and in China, followed by an analysis concerning the translation of its related terminology. This analysis on tea terminology suggests some solutions for interpreting problems, as well as some resources to use in the translation of this topic. The last chapter explores the issues found when translating Chinese as the source language, analyzing the revision work that was done with the goal of showing some of the problems and solutions encountered throughout it.

**Keywords:** Chinese tea culture, Chinese tea terminology, Intercultural translation, Revision.

**茶的智慧：**

**一篇对于汉-葡翻译草稿的评论修订和重译**

## **摘要**

本篇论文的主要内容是汉-葡翻译的修订过程，草稿涉及了中国茶文化的各个方面。本文围绕《喝茶的智慧：养生养心中国茶》的葡语翻译修订和重译过程中所遇到的问题来展开讨论。第一章回顾了一些跨文化翻译理论，这些理论说明翻译者有文化顾问的作用。此后，本章尝试从翻译角度显示修订的重要性，指明它对翻译质量的影响。最后，还表现汉-法、汉-英和汉-葡翻译技巧的研究现状。

第二章描述葡萄牙和中国的茶文化，并分析与其关的术语翻译。通过这段对于茶学术语的分析来展现对一些特殊术语的考证、阐释和翻译的解决方法，以及译者对相关领域的知识进行探究的重要性。最后一章，探索汉语作为源语言的特殊性并提出在修订过程中所遇问题的解决办法。

**关键词：**茶文化，茶术语，跨文化翻译，修订

# Índice

Introdução.....	1
<b>Capítulo I - Enquadramento teórico: Tradução e revisão .....</b>	<b>5</b>
1. Algumas noções básicas sobre tradução e revisão .....	6
1.1 Teorias de tradução em contexto intercultural.....	6
1.2 A revisão na tradução.....	12
1.3 Estado da arte da tradução Chinês – Francês / Inglês / Português.....	23
<b>Capítulo II - Traduzir a cultura do chá.....</b>	<b>29</b>
2. Apresentação da obra .....	30
2.1 Cultura do chá em Portugal: algumas notas de interesse para o trabalho de revisão.....	31
2.1.1 A introdução do chá .....	31
2.1.2 A produção de chá .....	32
2.1.3 O consumo de chá.....	33
2.2 A cultura do chá nas línguas ocidentais .....	36
2.3 A temática do chá na tradução .....	38
2.3.1 Tradução de nomes de chás chineses .....	38
2.3.2 Terminologia relacionada com a produção e prova de chá .....	42
<b>Capítulo III - Análise e revisão da tradução da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente” – “喝茶的智慧：养生养心中国”<i>Hē chá de zhihui: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá</i>” .....</b>	<b>50</b>
3. Análise e revisão da tradução da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente” – “喝茶的智慧：养生养心中国” <i>Hē chá de zhihui: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá</i> ” .....	51
3.1 Problemas recorrentes na tradução da língua chinesa como língua de partida .....	51
3.2. Metodologia .....	54
3.3 Técnicas e práticas de tradução encontradas na revisão.....	56
3.4 Problemas de tradução recorrentes e sugestões de correção.....	63
<b>Conclusão.....</b>	<b>70</b>
<b>Referências .....</b>	<b>74</b>
Bibliografia.....	75
Webgrafia .....	79
Anexo - Proposta de revisão.....	81

## Índice de figuras

Figura 1 Adaptação simplificada do processo de Gouadec (2007, p. 15). .....	11
Figura 2 Registos com base no Index Translationum (UNESCO).....	24
Figura 3 Importação de chá em Portugal. Fonte: FAOSTAT .....	33
Figura 4 Produção de chá em Portugal. Fonte FAOSTAT.....	34
Figura 5 Crescimento do consumo de chá em Portugal Fonte: Statista .....	34
Figura 6 Consumo de chá em saquetas de Camomila e Cidreira, em percentagem (%). Fonte: Markttest, TGI.....	35
Figura 7 Definição do termo 杀青 <i>Shāqīng</i> de The Oxford Chinese Dictionary. ....	43
Figura 8 Definição do termo 杀青 <i>Shāqīng</i> de A New Century Chinese-English Dictionary. ....	43
Figura 9 Definição do termo 杀青 <i>Shāqīng</i> no dicionário Yellowbridge .....	44
Figura 10 Definição do termo 杀青 <i>Shāqīng</i> no dicionário MDBG .....	44
Figura 11 Definição do termo 杀青 <i>Shāqīng</i> no dicionário Line Dictionary .....	45
Figura 12 Definição do termo 杀青 <i>Shāqīng</i> no dicionário online Hanci. ....	46
Figura 13 Explicação do termo 杀青 <i>Shāqīng</i> como gíria da área da agricultura no dicionário online Hanci. ....	47
Figura 14 Definição do termo 杀青 <i>Shāqīng</i> no Grande Dicionário de Chá Chinês 中国茶叶大 辞典.....	47

## Índice de imagens

Imagem 1 Pesquisa de obras traduzidas para inglês do ano 2008 (Translation Database). ....	25
Imagem 2 Pesquisa de obras traduzidas em inglês do ano 2014 (Translation Database). ....	26
Imagem 3 Pesquisa de obras traduzidas para inglês do ano 2018 (Translation Database). ....	26
Imagem 4 Pesquisa de obras traduzidas para inglês do ano 2019 (Translation Database). ....	27
Imagem 5 Top 10 de países que traduzem obras chinesas. Fonte: Index translationum .....	28
Imagem 6 Capa na língua de partida de "A sabedoria do chá chinês para corpo e mente" .....	31

# Índice de tabelas

Tabela 1 Correlação entre os tipos de texto e os métodos de tradução.....	8
Tabela 2 Exemplo de revisão. ....	15
Tabela 3 Exemplo de revisão baseada nos parâmetros de exatidão e integridade .....	17
Tabela 4 Exemplo de verificação de factos na revisão.....	18
Tabela 5 Exemplo de revisão baseada no parâmetro da lógica.....	19
Tabela 6 Exemplo de revisão da fluidez do texto e estilo do discurso numa tradução.....	20
Tabela 7 Exemplo de revisão de terminologia adequada na tradução. ....	22
Tabela 8 Exemplo de problemas de adaptação gramatical.....	52
Tabela 9 Exemplo de problemas de distorção de significado.....	52
Tabela 10 Exemplo de revisão com tradução adicional .....	63
Tabela 11 Exemplo de poema adicionalmente traduzido na revisão. ....	65
Tabela 12 Exemplo de revisão do estilo do discurso e gramática. ....	66
Tabela 13 Exemplo de revisão de problemas lexicais e contextualização. ....	68

## Introdução

O consumo de chá tem vindo a aumentar nas últimas décadas. A adoção de um estilo de vida mais saudável pode ser o que mais leva os portugueses a optar pelo chá como bebida de conforto pelo seu efeito positivo na saúde. No que diz respeito à cultura associada ao chá, a arte e literatura que o envolve é vasta e ainda está por descobrir em Portugal. A tradução de fontes da cultura do chá, como é o caso da China, é um dos meios que pode levar à disseminação de tudo o que se relacione com o chá. Na cultura do chá chinês, o chá é o laço entre diversas áreas distintas. Áreas como a medicina tradicional chinesa, a filosofia, a política, a beleza, a arte, a literatura, a ciência e a etiqueta social estão ligadas através do chá.

O meu primeiro contacto com a cultura do chá chinês ocorreu nas aulas de Cultura Popular Chinesa, no meu primeiro ano de Licenciatura em Línguas e Culturas Orientais, onde assisti a várias provas de chá. A tradução foi igualmente outra área cujo interesse se iniciou na mesma licenciatura, começando com os exercícios de tradução, dos quais curiosamente um deles foi a tradução da lenda do Chá Capa Vermelha, 大红袍 *Dàhóng páo*<sup>1</sup>. Esta dissertação é o cruzamento entre duas temáticas que aprecio profundamente e que tenciono continuar a desenvolver.

O conhecimento da cultura do chá dá-nos a visão holística da medicina tradicional chinesa, o que nos permite cuidar melhor do nosso bem-estar físico e mental. Dá-nos ainda uma forma de apreciar a natureza através da arte e da literatura. A nível prático, obtemos conhecimento sobre os diferentes tipos de chá e como usar cada um a favor da nossa saúde. Acreditando que a tradução de literatura relacionada com o chá é uma mais valia para aprender a usar o mesmo no nosso quotidiano, propõe-se com este trabalho uma análise crítica sobre o processo de revisão da tradução de uma obra que dá a conhecer a sabedoria do chá, “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*”, escrita por Zhao Yingli e publicada no ano de 2010, sendo ainda oferecido em anexo a este documento a proposta de revisão realizada, ainda incompleta.

Para tal, este trabalho divide-se em três capítulos, sendo que o primeiro apresenta noções básicas de tradução e revisão, bem como o estado da arte da tradução Chinês – Francês, Chinês – Inglês e Chinês – Português. O segundo expõe uma breve descrição da obra, mostrando algumas notas de interesse sobre a cultura do chá em Portugal, bem como a cultura do chá na China, criando-se uma base de comparação entre ambas. O último capítulo aborda o processo de revisão,

---

<sup>1</sup> 大红袍, *Dàhóng páo*, literalmente “grande capa vermelha”, é um chá da província de Fujian e é um dos chás mais caros do mundo. O seu nome tem origem numa lenda que conta a descoberta dos seus efeitos benéficos por parte de um imperador que depois ofereceu a sua capa vermelha à montanha onde o chá se produzia.

procedendo à análise crítica dos problemas encontrados ao longo do mesmo.

O processo de revisão mostra os obstáculos que a tradução entre duas línguas tão diferentes como o chinês e o português levanta. Havendo a necessidade de associar à revisão teorias de tradução em contexto intercultural, de modo a produzir uma tradução que represente a cultura da língua de partida, que é a língua chinesa. Adicionalmente verifica-se a importância da revisão durante a tradução, sendo esta uma etapa crucial para garantir a qualidade da tradução.

A tradução de obras chinesas em Portugal, em comparação com países de língua inglesa ou francesa, é ainda bastante reduzida. O reduzido número de traduções Chinês – Português faz com que os portugueses se mantenham afastados da cultura chinesa, ou que sejam obrigados a procurar outras formas de acesso à sabedoria do chá. A revisão da tradução da obra em questão tem como objetivo a sua publicação, o que fará com que haja mais oferta relativamente à cultura do chá no mercado português. Atualmente, o interesse crescente nesta área incentiva a publicação de guias para um estilo de vida mais saudável que incluem o chá na alimentação.

A modalidade de revisão adotada é a revisão bilingue/comparativa, pelo seu nível de revisão ser superior à revisão monolíngue/simples. Recorrendo a todos os materiais disponíveis, consultou-se a tradução, o texto de partida e ainda outras obras paralelas ao mesmo, tanto na língua de partida como na língua de chegada. Para além da terminologia do chá que normalmente se encontra a nível científico, há ainda uma longa lista de termos associados às áreas em que esta bebida se insere. Entende-se, portanto, que, em termos profissionais, deve haver um conhecimento acrescido ao do que geralmente se assume ser a terminologia da área.

A revisão proposta evidencia os problemas encontrados aquando da tradução da obra, oferecendo, através da sua análise, propostas de solução, através de exemplos e justificações das alterações realizadas aquando a mesma. A maioria dos problemas devem-se à limitação de conhecimento sobre o que se traduziu, restringindo a tradução a uma interpretação descontextualizada. Todavia, há um fator que dificultou ainda mais o trabalho de revisão. A tradução do livro “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中 国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*”, realizou-se através de um projeto de tradução levado a cabo por diferentes colegas do Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial, levando à falta de uma uniformização linguística final.

Com este trabalho de revisão, bem como a elaboração desta dissertação, tão valiosos para mim a nível pessoal e académico por auxiliarem a minha procura de conhecimento em duas áreas

que adoro e permitir ainda aproximar as culturas chinesa e portuguesa, espero contribuir para uma discussão mais aprofundada sobre as questões de tradução Chinês – Português, focando a área da cultura chinesa do chá.

## Capítulo I

Enquadramento teórico: Tradução e revisão

## 1. Algumas noções básicas sobre tradução e revisão

Este capítulo é dedicado à tradução e revisão em contexto intercultural, abordando teorias de tradução e conceitos de revisão na tradução. Há ainda uma análise do estado da arte de tradução de Chinês – Inglês, Chinês – Francês e Chinês – Português. Este enquadramento teórico é uma base para a realização do caso prático de revisão apresentado no final desta dissertação.

### 1.1 Teorias de tradução em contexto intercultural

Este subcapítulo aborda algumas das teorias de tradução em contexto intercultural, comparando as mesmas entre si, com ênfase nas que se consideram necessárias ao trabalho prático apresentado no Capítulo III, uma vez que são usados argumentos das mesmas para justificar decisões tomadas ao longo do processo de revisão e retradução do livro “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhihui: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*”.

As primeiras observações funcionalistas<sup>2</sup> e comunicativas de problemas encontrados no processo de tradução surgiram com autores de traduções da Bíblia e foram evoluindo ao longo da história. Inicialmente, tendo por base teorias linguísticas, a “fidelidade” de uma tradução ao texto de partida era dada pela correspondência de palavra a palavra, havendo uma nota de advertência dada por St. Jerome (ca. 396 d.C.) e Martin Luther (1530) para a importância ao ajustamento do texto de chegada aos leitores do mesmo. Segundo a teoria de tradução linguística de Catford (1965, p. 20), a “Tradução pode ser definida da seguinte forma: a substituição de material textual de uma língua (língua de partida) pelo seu equivalente numa outra língua (língua de chegada).”<sup>3</sup>. O autor aponta que o termo “material textual” transmite que o texto traduzido pode não ser a totalidade do texto de partida e vê a procura de equivalência como um problema central na prática de tradução (Catford, 1965, p. 21).

Com o aprofundar da investigação na área, foi-se alterando a ideia de o texto de chegada corresponder palavra a palavra ao texto de partida, i.e., de recorrer a uma estrutura literal, passando-se a enfatizar o conteúdo e sentido. É neste contexto que surgem as teorias de equivalência formal e equivalência dinâmica defendidas por Eugene Nida (1964), sendo a primeira uma tradução com uma forte ligação aos elementos estruturais do texto de partida, associada

---

<sup>2</sup> Uma abordagem que analisa a função da tradução no seu contexto recetor cultural e social (Holmes, 1988).

<sup>3</sup> A minha tradução de “Translation may be defined as follows: the replacement of textual material in one language (SL) by equivalent material in another language (TL).”

fundamentalmente a teorias de tradução linguística, e a segunda, uma forma com um efeito tendencialmente comunicativo e sociolinguístico, ou seja, uma adaptação à língua e cultura do texto de chegada. O autor, em conjunto com Charles Taber (1969, p. 12) defende que “Traduzir consiste na reprodução da mensagem da língua de partida no equivalente mais natural possível na linguagem recetora.”<sup>4</sup>

Anos mais tarde, Nida (1976) defendeu o objetivo ou propósito da tradução, tanto no papel do tradutor como no dos recetores e as implicações que o processo tem a nível cultural (Nida, 1974, p. 64), o que resultou na adição de elementos mais flexíveis a nível estrutural e orientados para o aspeto cultural da tradução no paradigma da equivalência. Apesar dessa adição, haviam ainda determinados requisitos que a tradução deveria respeitar para assim ser considerada, como por exemplo a prioridade dada à equivalência ser o mais próxima possível ao texto de partida e à compreensão do estilo e conteúdo original (Wilss, 1982, p. 62).

Seguindo a questão do propósito da tradução, encontramos o trabalho de Reiss (1971), que deu origem a uma teoria funcionalista onde o objetivo ou propósito da tradução é o ponto de partida da mesma, havendo uma relação entre a função comunicativa do texto de chegada com o texto de partida. Reiss (1976) identificou os tipos de texto e relacionou-os com diferentes técnicas de tradução, trazendo uma solução mais prática aos profissionais desta área. Na tabela 1 podemos observar a correspondência entre os géneros literários e os métodos recomendados para cada um. A classificação dos textos, segundo uma análise feita por Pym (2014, p.73) aos tipos de texto de Reiss, inspira-se nos três pronomes pessoais, “eu”, “tu” e “eles”. O texto expressivo é orientado pela primeira pessoa – eu – e cobre textos pessoais, como cartas, e géneros literários mais personalizados, como seja a poesia. O texto operativo envolve tipos de texto cujo objetivo é obter um efeito numa segunda pessoa – tu – o recetor, devendo causar a reação pretendida do mesmo. Já o texto informativo é um texto que se refere a um mundo exterior desconhecido – eles – devendo, por isso, ter referências exatas.

---

<sup>4</sup> A minha tradução de “Translating consists in reproducing in the receptor language the closest natural equivalent of the source-language message.”

Tabela 1 Correlação entre os tipos de texto e os métodos de tradução (adaptado de Reiss, 2000, p.26)

Tipos de texto (1971)	Tipos de texto (1976)	Método de tradução
<b>Centrado no conteúdo</b>	Texto informativo	Conteúdo correto e estrutura aceitável na LC <sup>5</sup>
<b>Centrado na estrutura ou forma</b>	Texto expressivo	Conteúdo correto e estrutura equivalente
<b>Centrado na apazibilidade</b>	Texto operativo	Efeito com prioridade sobre a estrutura e conteúdo

Esta teoria, apesar de se basear no paradigma da equivalência, trouxe mais liberdade na escolha de soluções a problemáticas da tradução, originando procedimentos mais pragmáticos no processo. Como resultado, questões como “para quem será a tradução?” e “qual a função da tradução?” ganharam poder no processo de tradução e consideravam-se determinantes na seleção dos métodos e técnicas existentes. Para Reiss, o objetivo da relação entre o texto de partida e o texto de chegada era que o último tivesse refletido o conteúdo intelectual, a estrutura linguística e a função comunicativa do texto de partida, chamando a este tipo de tradução “desempenho comunicativo integral”<sup>6</sup> (Reiss, 1977, p. 99).

Havia, ainda assim, alguns problemas práticos por resolver que levaram ao desenvolvimento da teoria de *skopos* (Vermeer, 1978), sendo que a palavra *skopos* deriva do Grego e significa “objetivo”, “meta” ou “propósito”. Vermeer partiu do raciocínio em que dava prioridade à relatividade do comportamento humano em diferentes contextos culturais, associando-o à língua e ao ato de traduzir. Desta forma, sendo que as circunstâncias estão enraizadas na cultura de cada língua, uma determinada situação será transmitida de acordo com a forma como a cultura na língua de chegada a vê. Esta abordagem é mais holística, pois, tem em conta a relação indissociável entre cultura e língua, sendo a tradução a produção de “(...) um texto no contexto de chegada para a função pretendida e para os recetores nas circunstâncias de chegada (...)”<sup>7</sup> (Vermeer, 1987, p. 29).

Na teoria de *skopos*, toda a tradução se fundamenta na função que o texto irá ter na

<sup>5</sup> Língua de chegada.

<sup>6</sup> A minha tradução de “integralen Kommunikationsleistung”.

<sup>7</sup> A minha tradução de “(...) to produce a text in a target setting for a target purpose and target addressees in target circumstances (...)”

cultura e língua de chegada, o que inclui os recetores, divergindo um pouco da teoria de Reiss (1988, p. 70) no facto de esta partir da função do texto de partida para uma metodologia de tradução; mais precisamente, coloca a função do texto de partida como o único instrumento para todas as decisões a tomar no processo de tradução. Para Vermeer, o texto de partida é um recurso informativo que é passado completa ou parcialmente para o texto de chegada. Todavia, as teorias de Reiss e Vermeer integram-se numa teoria generalizada, sendo a primeira mais específica nas soluções do que a segunda.

A teoria de *skopos* seguiu a da ação translacional e foi maioritariamente desenvolvida por Vermeer e Reiss, tentando chegar a uma teoria generalizada de tradução. Desta forma, a tradução é entendida neste contexto como um texto produzido para um determinado propósito cuja função vai ao encontro do contexto em que irá ser usado (Reiss e Vermeer, 2014, p. 90). É enfatizada como primeira regra a intenção da ação como determinante do objetivo ou propósito, pelo que essa intenção da ação vai decidir as estratégias a aplicar e o que é transferido na tradução (Reiss e Vermeer, 2014, p. 85). Uma outra regra é a regra sociológica<sup>8</sup> que apresenta os recetores da tradução como variável do *skopos* da mesma (Reiss e Vermeer, 2014, p. 90). De uma forma simplificada, esta teoria dá ao tradutor a responsabilidade de escolher entre uma tradução livre<sup>9</sup> e uma tradução literal<sup>10</sup>, apesar de o *skopos* ou propósito da tradução ter de ser justificado pelo mesmo.

Semelhante a algumas abordagens mencionadas acima que incluem o aspeto cultural da tradução, é a teoria de ação translacional de Justa Holz-Mänttari (1984), que se caracteriza por uma forma de transferência intercultural. Esta metodologia dá mais destaque aos tradutores como mensageiros culturais, bem como a outros agentes envolvidos na tradução, como sejam o cliente, o tradutor e o recetor da tradução. O tradutor é considerado um especialista a nível sociocultural das línguas com as quais trabalha, pois, a língua é uma parte indissociável da cultura, especialmente se esta for identificada como a “totalidade de conhecimento, proficiência e perceção”<sup>11</sup> (Snell-Hornby, 1988, p. 40). É uma teoria que se situa na área dos processos psicolinguísticos e cognitivos, em vez das teorias de tradução linguística. Holz-Mänttari vê a

---

<sup>8</sup> Esta regra leva-nos a crer que a teoria se fundamenta na adaptação do texto de partida à cultura do texto de chegada, todavia, Nord (2018) considera que na realidade esta foca-se no *skopos* ou propósito da tradução que mesmo não deixando de ter em conta os recetores da tradução, não significa necessariamente que a tradução se anua aos contextos socioculturais da língua de chegada.

<sup>9</sup> Um método de tradução que prioriza a produção de um texto natural na língua de chegada, em vez de deixar as unidades de tradução (unidades mais pequenas na língua de partida com um equivalente na língua de chegada) da língua de partida inalteradas (Shuttleworth & Cowie, 2014, p. 62).

<sup>10</sup> Em termos linguísticos, é uma tradução feita com base nas normas estruturais da língua de partida, podendo incluir o método de tradução palavra por palavra, sendo que neste caso a unidade de tradução não é modificada (Shuttleworth & Cowie, 2014, p. 95).

<sup>11</sup> A minha tradução de “totality of knowledge, proficiency and perception”.

tradução como “uma ação complexa feita com o propósito de atingir um objetivo específico”<sup>12</sup> (Holz-Mänttari e Vermeer, 1985, p. 4)

A ação translacional não requer que exista obrigatoriamente um texto de partida e um texto de chegada escritos. Como é comum na tradução, pode dar-se o caso de uma situação que exija um intermediário que auxilie a comunicação. O tradutor pode simplesmente assumir o papel de “**consultor cultural**” (Löwe, 1989, p. 105; Ammann, 1990; Ammann e Vermeer, 1990).

A metodologia desta teoria é mais completa e contempla aspetos que resolvem problemas encontrados em interações de comunicação, quer sejam escritas ou orais. Podendo ser considerada uma abordagem de cooperação entre indivíduos, é um conceito que mostra a tradução na forma de comunicação intercultural.

Os profissionais desta área foram, portanto, dando cada vez mais atenção à função e natureza dos textos, bem como a uma visão cultural e comunicativa desta prática textual ao longo das várias teorias introduzidas nas últimas décadas (Hatim, 2013). Faltava, no entanto, analisar uma etapa, de um ponto de vista mais prático, nomeadamente a do papel do resumo descritivo que indica, de certa forma, o contexto cultural da tradução, orientando o seu processo e todos os passos e indivíduos envolvidos até chegar ao produto final que é o texto traduzido.

Após a criação do projeto de tradução é feito um resumo descritivo que irá incluir as especificidades da mesma, aspetos como a terminologia a usar, o tipo de discurso, a função do texto, o texto de partida, entre outros. Nesta etapa entra a posição do tradutor que irá receber a informação contida no resumo descritivo. Muitos apoiantes de teorias funcionalistas identificam o papel do tradutor como crucial na conclusão de um resumo descritivo e listam as suas tarefas. Tarefas como analisar a viabilidade do resumo descritivo a nível económico e legal, bem como estabelecer atividades exigidas no resumo descritivo do projeto (Vermeer, 1986, p. 276 e Holz-Mänttari, 1984, p. 109). O recetor do texto de chegada terá uma função determinante, uma vez que é um dos factores a ter em conta na realização do resumo descritivo da tradução. Quanto mais informação houver sobre o contexto sociocultural, conhecimento de cultura geral e sensibilidade do recetor, melhor será o trabalho produzido pelo tradutor (Reiss e Vermeer, 2014, p. 90).

Gouadec (2007) apresenta esse estudo com a descrição do que um tradutor deve fazer numa fase antes da tradução e durante a tradução, onde há uma fase de pré-transferência e pós

---

<sup>12</sup> A minha tradução de “a complex action designed to achieve a particular purpose”.

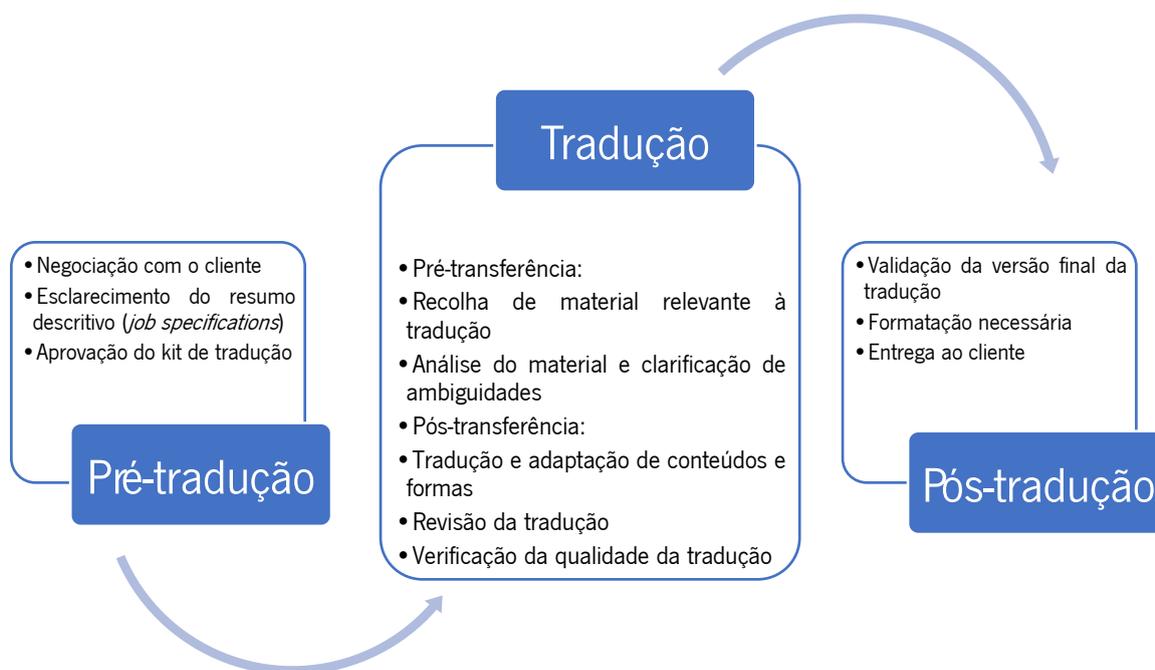


Figura 1 Adaptação simplificada do processo de Gouadec (2007, p. 15).

transferência, na qual o tradutor analisa material necessário à tradução e verifica a qualidade da mesma.

Na verdade, Gouadec aborda a tradução como um projecto de grande escala que envolve clientes, empresas, equipas de tradução, terminólogos e outros profissionais de comunicação (*cf.* figura 1). Defende que deve ser dada especial atenção às instruções dadas pelos clientes, o que ele denomina por “job specifications”, que é o que Vermeer e Holz-Mänttari chamaram de resumo descritivo. Caso estas especificações sejam completas, o tradutor saberá exatamente como realizar o seu trabalho. Se as especificações não forem completas o suficiente, o tradutor deverá procurar os detalhes em falta.

Esta preparação mostra que o tradutor é visto como um **técnico de língua** capaz de seguir instruções em equipa, algo que não está na teoria de *skopos*, uma vez que Vermeer e Holz-Mänttari vêem o tradutor como um individuo especializado e treinado em comunicação intercultural (Pym, 2014).

Na etapa da tradução estão presentes macroestruturas essenciais ao trabalho do tradutor, nomeadamente, o registo (a necessidade de comunicar apropriadamente nos meios profissionais em que se insere); o texto (organizado e bem escrito); o discurso (negociado e/ou decidido com base em ideologias e atitudes); e, por fim, o género do texto (o enquadramento da transação comunicativa) (Hatim, 2009, p. 37). A transferência é naturalmente uma adaptação de conteúdo e estrutura com base nas diferenças linguísticas, culturais, comerciais, morais, técnicas, etc., das

línguas de partida e de chegada (Gouadec, 2007, p. 18). Num planeta que vive na era da globalização, a comunicação intercultural tem vindo a ter mais peso na tradução e as teorias funcionalistas não realçam o que existe em comum nas culturas de partida e chegada (Sun, 2018, p. 103). O tradutor é, neste contexto, um **mediador** entre culturas (Katan, 2013, p. 84), interpretando e identificando as nuances e significados menos claros, o que assegura uma comunicação cultural bem sucedida. O texto de chegada é, portanto, considerado uma mediação da cultura de partida dentro das normas do sistema cultural recetor (Toury, 1995, p. 34). Esta mediação é uma forma de preencher lacunas culturais que passam para o texto de chegada; palavras com peso cultural tendem a criar essas lacunas originadas por diferenças culturais (Ning, 2013).

Em conclusão, a tradução em contexto intercultural exige a consideração de vários aspetos, tanto a nível cultural como social, sendo estes fatores essenciais para atingir os objetivos da mesma. Este tipo de tradução transforma o tradutor num mediador, consultor cultural ou técnico de língua, adaptado às necessidades da tradução.

## 1.2 A revisão na tradução

Como apresentado na figura 1 do ponto anterior, a revisão é um elemento do processo de tradução, sendo uma forma de o próprio tradutor rever ou verificar o seu trabalho. Este elemento – revisão – tem um papel importante na qualidade da tradução. A tarefa fundamental da revisão é a leitura, a qual consiste em diferentes etapas, desde a verificação da ortografia e gramática à análise de informação contextual, sendo que engloba uma série de exigências, dependendo de quem a pede e do tempo disponível. No caso de o tradutor ser o próprio revisor<sup>13</sup>, este pode focar-se nos objetivos dados no resumo descritivo (*cf.* 1.1, pág. 10), baseando a revisão no mesmo. A necessidade de rever, como qualquer outra profissão que envolva produção de texto, parte da facilidade de cometer erros de vários tipos e criar frases que levem o leitor a interpretar algo que pouco ou nada tenha a ver com o objetivo do texto (Mossop, 2014, p. 18). A qualidade do texto traduzido é assegurada com a revisão e, como tal, seguem-se normas de qualidade estipuladas, de forma a evitar problemas originados por uma tradução cuja qualidade seja fraca.

A organização internacional de normalização assegura a qualidade dos serviços de

---

<sup>13</sup> Este tipo de revisão é designado por muitos estudiosos como “autorrevisão” – *self-revision* – ou ainda de “verificação” – *checking* – nas normas europeias de qualidade.

tradução com um conjunto de procedimentos e normas registados, existindo, até à data, duas normas de qualidade, a primeira do ano 2006 – EN 15039 – e a segunda do ano 2015 – ISO 17100. Ambas se focam na normalização da qualidade dos serviços de tradução, havendo poucas diferenças entre elas. Apesar disso, destaca-se na segunda, e mais recente, a adição de competências do gestor de projeto e a sua importância no processo de tradução e revisão, bem como uma lista de aspetos a ter em conta, por parte do cliente, no acordo/contrato de projeto.

É comum recorrer a uma revisão realizada por outro profissional, o que se denomina de “revisão por terceiros” – *other revision* – que não seja o próprio tradutor, sendo este um dos pontos referidos nas normas europeias de qualidade (EN 15038, 2006 e ISO 17100, 2015). É este o contexto de revisão efetuado no objeto de estudo deste trabalho, ou seja, uma revisão de tradução elaborada por um agente diferente. No processo de revisão, seja uma revisão efetuada por terceiros ou uma autorrevisão, procura-se fundamentalmente rever problemas na transferência de significado, por outras palavras, avalia-se a **exatidão** da mensagem transmitida e a **integridade** da informação apresentada na tradução; procuram-se problemas de conteúdo, avalia-se a **lógica** do texto e **verificam-se factos**; observam-se problemas de estilo e linguagem, a **fluidez do texto**, o **estilo do discurso** e a **adequação de terminologia**; por fim, analisam-se problemas de apresentação visual, verifica-se o **esquema**, a **tipografia** e a **organização** do texto (Mossop, 2014, p. 134).

A **exatidão** é o parâmetro mais importante, uma vez que este garante que não haja erros na mensagem transferida e o texto de chegada transmite o que o texto de partida apresenta (Mossop 2014, p. 135). Os problemas de exatidão que se encontram aquando do processo de revisão são, maioritariamente, criados pela interpretação incorreta do texto de partida, o que leva o revisor a recorrer à fonte. Uma revisão com vista a verificar a exatidão do texto encontra-se na modalidade de **revisão bilingue/comparativa**, pois esta recorre a ambos os textos, o de partida e o de chegada, havendo uma comparação entre a informação traduzida e a informação do texto de partida. A modalidade de revisão referida é um dos pontos mencionados na norma europeia de 2006 (EN 15038) e na de 2015 (ISO 17100).

Sendo que a revisão bilingue/comparativa é considerada uma revisão pragmática com um nível de revisão superior à revisão monolingue/simples (Galiano, 2007, p. 180), o caso de revisão apresentado neste trabalho recorreu a esta modalidade por ser mais completa. Pode, no entanto, dar-se o caso de uma revisão ser realizada apenas a uma parte do texto, o que pode tornar, naturalmente, a mesma mais fraca e incompleta, ao contrário de uma revisão completa.

As normas europeias definem dois tipos de revisão, o primeiro é uma revisão a nível linguístico<sup>14</sup> para a deteção de erros na língua de chegada como estruturas fráscas inadequadas, frases pouco idiomáticas, discurso inapropriado, etc... Este tipo de revisão apela ao uso da modalidade de revisão comparativa. O segundo tipo de revisão tem uma abordagem a nível técnico<sup>15</sup>, ou seja, é uma verificação de terminologia e conceitos mais particulares da temática do texto, podendo recorrer à modalidade de revisão monolíngue. Tanto na revisão linguística como técnica, deve ter-se em conta se o texto corresponde à função da tradução.

As recomendações mais frequentes de profissionais experientes é evitar o perfeccionismo e a retradução, tentando ver as razões e a perspetiva do tradutor. Não obstante, por vezes, a revisão pode levar a uma retradução parcial ou completa do texto e a designação do processo pode continuar a ser “revisão” ou passar a ser chamado de “retradução”. Esta divergência na designação deve-se à falta de consenso entre o conteúdo das normas europeias e alguns profissionais da área relativamente a esta questão. Mossop (2014) afirma que uma retradução não é, de todo, o que uma revisão deve ser, apesar de as normas europeias fazerem uma nota a informar que as correções da revisão podem levar à retradução, sem alterar a terminologia, continuando a usar-se o termo “revisão”.

Segundo as normas europeias, a competência do revisor passa pela sua experiência na área da tradução e, evidentemente, pelo bom domínio nas línguas de partida e de chegada. Acrescentam ainda a necessidade de justificar as alterações ou correções realizadas à entidade encarregada pelo serviço de tradução, analisando as razões que levaram à modificação do texto. Para tal, o revisor deve aplicar capacidades de pesquisa e processamento de informação, fazendo uso da sua competência cultural e conhecimento técnico, deve ser um especialista na língua de chegada, o que se assemelha às competências do tradutor. É conveniente que o mesmo tenha ainda competências editoriais, pois, poderá haver trabalhos de revisão que exijam conhecimento de edição (Mossop, 2014).

A edição é, de certa forma, semelhante à revisão, quer esta seja autorrevisão ou realizada por terceiros. Juntar, preparar ou adaptar um artigo ou livro para que este seja adequado a ser publicado; reformular, rever ou alterar um texto de forma a corrigir ou enfatizá-lo são definições frequentes do que é a edição ou o trabalho de um editor. Mossop (2014) descreve quatro tipos de retificações que envolvem a edição, sendo estas a revisão textual<sup>16</sup>, a edição estilística, a edição

---

<sup>14</sup> O termo encontrado nas normas europeias é “*revision*”, sendo a sua descrição interpretada como revisão linguística.

<sup>15</sup> O termo encontrado nas normas europeias é “*review*”, sendo o mesmo interpretado como revisão técnica.

<sup>16</sup> *Copyediting*.

estrutural e a edição de conteúdo. Na revisão textual trabalha-se a coerência da terminologia, o uso correto de gramática e ortografia de acordo com as regras da língua de chegada e ainda aspetos visuais, como a numeração e o posicionamento de capítulos e subcapítulos (Mossop, 2014, p. 30). A edição estilística trata de aperfeiçoar o texto e ajustá-lo ao público alvo de leitores, ao passo que a edição estrutural assume a responsabilidade de fazer uma reorganização que relacione partes da mensagem a transmitir, facilitando e esclarecendo a leitura. Por fim, na edição de conteúdo há uma sugestão de omitir ou adicionar informação pertinente, bem como a resolução de problemas factuais e erros de lógica.

Em oposição à necessidade de o revisor justificar as alterações feitas no processo de revisão referida anteriormente, existe a possibilidade de esta ser descartada, dado que se definem dois tipos de revisores, o revisor pragmático e o revisor didático (Brunette, 2000). Os revisores pragmáticos não precisam de justificar as suas modificações, não havendo contato com o tradutor, sendo o seu trabalho direcionado para o cliente. Neste caso, a qualidade da revisão recai nos conhecimentos e competências do revisor. Já os revisores didáticos, devem apresentar razões e provas que justifiquem as correções feitas à tradução, estando em contato com o tradutor. Este último tipo de revisão é considerado uma forma de potenciar as capacidades do tradutor, e, portanto, o mesmo é direcionado para o tradutor, não para o leitor. Tanto a revisão pragmática como a didática possuem um objetivo qualitativo e ambas fazem uso das línguas de partida e de chegada no seu processo – revisão comparativa (Brunette, 2000).

Vejamos a seguinte tabela, onde se apresentam as alterações elaboradas de uma passagem retirada do trabalho de revisão em foco no terceiro capítulo desta dissertação.

*Tabela 2 Exemplo de revisão.*

**Língua de partida**

茶与养生的结合是先天的。在茶的起源诸说中，无论“药用说”、“食用说”还是“饮用说”，都使茶与养生结下了不解之缘。

Pinyin	<i>Chá yǔ yǎngshēng de jiéhé shì xiāntiān de. Zài chá de qǐyuán zhū shuō zhōng, wúlùn “yàoyòng shuō”, “shíyòng shuō” háishì “yǐnyòng shuō”, dōu shǐ chá yǔ yǎngshēng jié xià liǎo bù jiě zhī yuán.</i>
--------	--

<b>Tradução literal</b>	Chá/e/cuidar/saúde/relação/ser <b>natural/inata</b> . No/a/origem/(de)/chá/vários/falar/entre, /seja/“remédio/usar”,/“comer/usar”,/ou /“beber/usar”,/todos/usos/chá/e/cuidar/saúde /unir/abaixo/ <b>laço/indissociável</b> .
<b>Tradução dos colegas</b>	O chá, seja originalmente como erva medicinal ou como bebida, tem uma relação muito estreita com a preservação da saúde.
<b>Revisão da autora</b>	O chá está <b>naturalmente</b> presente num estilo de vida saudável, seja o mesmo originalmente usado como planta medicinal ou como bebida, o chá e a saúde têm uma <b>relação indissociável</b> .

Recorrendo a uma revisão comparativa e com base nos parâmetros de exatidão, integridade da informação, estilo do discurso e fluidez do texto, podem verificar-se alterações no mesmo. Lendo o texto na língua de partida, ou apenas a tradução literal, e comparando-o à tradução apercebe-se a falta de ênfase na relação inata/natural e indissociável entre o chá e a saúde, como se verifica nas partes destacadas a negrito da tabela 2. Haverá, evidentemente, perspectivas que possam levar o leitor a pensar que não seria necessário adicionar ênfase à relação entre o chá e a saúde, no entanto, esta alteração é justificada pela função ou propósito da tradução. O objetivo da tradução é transmitir uma cultura de chá milenar, mostrando que o chá está, desde sempre, associado ao bem-estar e à saúde. Nota-se também uma alteração no estilo e fluidez do discurso, fazendo uso de uma linguagem mais apropriada e contextualizada, como se verifica em “O chá está naturalmente presente num estilo de vida saudável (...)”

Este exemplo é, de certa forma, uma prova do valor e importância que a revisão tem na tradução. Havendo várias formas de a realizar, a revisão passa por garantir a qualidade da tradução, sendo legalmente estipulada como uma norma para os serviços de tradução.

De forma a esclarecer os parâmetros de revisão mencionados neste ponto, recorreu-se a outros exemplos da revisão efetuada do livro “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*”, os quais se apresentam abaixo por alíneas em tabelas numeradas (3 a 7).

a) Exatidão e integridade

Tabela 3 Exemplo de revisão baseada nos parâmetros de exatidão e integridade

Língua de partida	二是满足人们的精神需要(赏美、抒情、礼仪, <b>悟道</b> 等), 这就是我们说的养心。
Pinyin	<i>Èr shì mǎnzú rénmen de jīngshén xūyào (shǎng měi, shūqíng, lǐyí, <b>wùdào</b> děng), zhè jiùshì wǒmen shuō de yǎng xīn.</i>
Tradução literal	Dois/ser/satisfazer/necessidades /psicológicas/(de)/pessoas/(apreciar/beleza, /expressar/emoção,/etiqueta/cerimónia, / <b>atingir/iluminação</b> ),/estes/(partícula que enfatiza o que se segue [=é que é/são])/nós /falar/de/bem-estar/mental.
Tradução dos colegas	A segunda é satisfazer as necessidades mentais (desfrutar a beleza, expressar a emoção, seguir rituais, <b>compreender o dao</b> , etc.), isto é, a promoção de um bom estado de espírito.
Revisão da autora	A segunda, satisfaz as nossas necessidades psicológicas, aquilo a que chamamos de bem-estar mental (ex.: apreciar a beleza, expressar emoções, respeitar os ritos, <b>atingir a iluminação</b> , etc.).

Destacado a negrito estão as unidades de tradução que foram alteradas de forma a manter a exatidão e integridade da tradução. Comparando a tradução literal com a tradução, verifica-se uma interpretação incorreta do termo 悟道 *wùdào*, que na realidade é um termo que nos remete para uma filosofia religiosa que usa o mesmo para descrever a iluminação espiritual ou paz de espírito. Considerando a integridade da informação transmitida na tradução, a revisão permite o esclarecimento da interpretação confusa da tradução, possivelmente originada pela separação dos caracteres 悟 *wù* (compreender, entender) e 道 *dào* (doutrina do Taoísmo, caminho).

b) Verificação de factos

Tabela 4 Exemplo de verificação de factos na revisão

Língua de partida	《晏子春秋》中说：“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同。”
Pinyin	“Yànzǐ chūnqiū” zhōng shuō: “Jú shēng huáinán zé wéi jú, shēng yú huáiběi zé wéi zhǐ, yè tú xiāngsì, qíshí wéi bùtóng.
Tradução literal	“Primavera/Outono/Yanzi”/dentro/falar: /“Laranja/nascer/Huai/sul/ser/laranja, /nascer/em/Huai/norte/ser/ <i>Poncirus trifoliata</i> / limão-amargo,/folha/parecida, /verdade/sabor/não/igual.
Tradução dos colegas	Segundo um livro muito antigo, “as laranjas que nascem na margem sul do Rio Huai são verdadeiras laranjas, mas na margem norte as frutas são diferentes, chamam-se <b>clementinas</b> , que têm um sabor diferente.
Revisão da autora	Em Anais do Mestre Yan <sup>17</sup> lê-se: “As laranjas colhidas na margem sul do rio Huai designam-se de laranjas, já as que se colhem na margem norte chamam-se de <b>limões-amargos</b> <sup>18</sup> , o sabor difere, apesar de as folhas serem semelhantes.

A verificação de factos recorre às capacidades de pesquisa e recolha de informação por parte do revisor. Confirma-se a ocorrência deste tipo de revisão na tabela 4, observando a unidade de

<sup>17</sup> 《晏子春秋》 *Yàn Zi Chūn Qiū*, também conhecido como “A primavera e outono do mestre Yan”, é um livro compilado no período da história chinesa conhecido como período dos estados combatentes (475-221 a.C.). O livro relata os conselhos do autor, primeiro-ministro do estado Qi, ao Duque de Qi no período da primavera e do outono (770-476 a.C.).

<sup>18</sup> Cf. Ficha técnica da espécie encontrada em [http://ib.utad.pt/especie/Citrus\\_trifoliata](http://ib.utad.pt/especie/Citrus_trifoliata) a 3 de Dezembro de 2018.

tradução realçada a negrito, 枳 *zhǐ*, traduzido como clementina e revisto como limões-amargos, com uma nota que remete para uma ficha técnica de botânica por ser um facto que passou despercebido na tradução.

c) Lógica

Tabela 5 Exemplo de revisão baseada no parâmetro da lógica.

<p>Língua de partida</p>	<p>一般认为，热为蒸腾相，不易造成堵的症状，但极热之人恰巧相反，很可能也是极堵之人，所谓“物极必反”之理。此类人因堵，轻则伤腠理，重则伤心、肝、肾、脑。</p>
<p>Pinyin</p>	<p><i>Yībān rènwéi, rè wèi zhēngténg xiāng, bùyì zàochéng dǔ de zhèngzhuàng, dàn jí rè zhī rén qiàqiǎo xiāngfǎn, hěn kěnéng yěshì jí dǔ zhī rén, suǒwèi “wùjībìfǎn” zhī lǐ. Cǐ lèi rén yīn dǔ, qīng zé shāng còu lǐ, zhòng zé shāngxīn, gān, shèn, nǎo.</i></p>
<p>Tradução literal</p>	<p>Normalmente/considerar,/calor/provocar /vapor,/nãofácil/tornar-se/doente (por bloqueio),/mas/extremamente/quente/pessoas, /o/que/se/chama/“coisas extremas tornam-se contra si”( tudo o que é demais é moléstia)./ Este /tipo/pessoas/razão/bloquear,/um/pouco /danificar/órgão/interno,/muito/danificar /coração,/ fígado,/rins,/cérebro.</p>
<p>Tradução dos colegas</p>	<p>Normalmente acreditava-se que o calor da transpiração, não é causa de sufoco, mas nas pessoas quentes funciona precisamente ao contrário. Este tipo de pessoas podem ter vários problemas de saúde, nomeadamente de coração, fígado, rins e cabeça.</p>
<p>Revisão da autora</p>	<p>É comum considerar-se que o calor estimula a</p>

	<p>transpiração e, portanto, <b>não prejudica o fluxo de energia vital nos feixes condutores</b><sup>19</sup>. Todavia, nas pessoas que possuem naturalmente uma temperatura corporal alta<sup>20</sup>, o calor pode ter efeitos negativos. <b>Criam-se bloqueios</b> no fluxo que danificam em certa medida a pele, sendo, no entanto, os órgãos mais afetados o coração, fígado, rins e cérebro.</p>
--	---

Atendendo à definição de lógica como uma sequência de ideias coerente para uma compreensão clara do que se expressa por escrito, nota-se na tradução uma sucessão de informação que suscita dúvidas (*cf.* tabela 5, negrito), obrigando a que na revisão haja um esclarecimento da mesma. Adicionalmente, o texto de partida menciona conceitos de medicina tradicional chinesa, devendo ainda haver o cuidado de se contextualizar a informação.

#### d) Fluidez do texto e estilo do discurso

*Tabela 6 Exemplo de revisão da fluidez do texto e estilo do discurso numa tradução.*

#### Língua de partida

上述四种境界亦可称为四种方法，均是泡茶的养生层面的冲泡方法，冲泡的好坏主要由技术和经验决定，一般的人只要经过一段时间学习均可达到相当高的水平。

<b>Pinyin</b>	<i>Shàngshù sì zhǒng jìngjiè yì kě chēng wèi sì zhǒng fāngfǎ, jūn shì pào chá de yǎngshēng céngmiàn de chōng pào fāngfǎ, chōng pào de hǎo huài zhǔyào yóu jìshù hé jīngyàn juédìng, yībān de rén zhǐyào jīngguò yīduàn shíjiān xuéxí jūn kě dá dào xiāngdāng gāo de shuǐpíng.</i>
<b>Tradução literal</b>	Acima/mencionado/quatro/tipo/domínio/também

<sup>19</sup> São as vias pelas quais circula a energia vital Qi, as suas direções são comparadas por médicos europeus às coordenadas geográficas da esfera terrestre. De acordo com a teoria de medicina tradicional chinesa, à semelhança do que acontece com a nossa conhecida circulação sanguínea ou com o sistema nervoso, o organismo está todo ligado por um entrelaçamento de feixes condutores (Dinalivro, 2007).

<sup>20</sup> Esta passagem encontra-se no subcapítulo “Quem manifesta uma temperatura corporal alta”, este conceito encontra-se na medicina tradicional chinesa e relaciona-se com o equilíbrio do Yin e do Yang no organismo das pessoas, ao Yin estão associadas características como o frio e ao Yang o calor.

	<p>/poder/chamar/quatro/tipo/método,/igualmente  /fazer/chá/(tem) aspetos/cuidar/saúde/(na)  /técnica/infusão,/infusão/(ser) bom/mau  /principal/razão/técnica/e/experiência  /determinar,/pessoa/comum/só/precisar/passar  /um/tempo/estudar/tudo/poder/chegar  /equivalente/alto/nível.</p>
<b>Tradução dos colegas</b>	<p>Estas quatro níveis até agora referidos podem também se designar as quatro maneiras de fazer chá para cuidar da saúde física. A qualidade da infusão do chá depende da técnica e da experiência de cada um, e normalmente, após algum tempo de aprendizagem e prática, todos nós conseguimos ser um “mestre do chá” para nós próprios.</p>
<b>Revisão da autora</b>	<p>Estes últimos quatro conceitos apresentados têm como base os métodos de preparação do chá; o mais importante a entender é que a técnica vem com a prática. Geralmente, basta estudar as técnicas de infusão por um breve período para conseguir servir-se de todas as vantagens desta bebida.</p>

A revisão da fluidez do texto tenta garantir fluidez na leitura, a qual, se estiver em falta, mostra falhas gramaticais ou uma pobre organização de estrutura frásica, criando pausas ou diminuição na velocidade de leitura a que normalmente se lê. O estilo do discurso é avaliado dentro do parâmetro da fluidez do texto, este determina o uso de uma terminologia em particular, dependendo do género literário. No caso em análise, a revisão dá preferência a um discurso formal, como se pode verificar na tabela 6.

e) Adequação da terminologia

Tabela 7 Exemplo de revisão de terminologia adequada na tradução.

Língua de partida	特殊的土壤、温度、湿度、日照时间等自然环境再加上优良的树种，成就了诸多闻名天下的好茶。
Pinyin	<i>Tèshū de tǔrǎng, wēndù, shīdù, rìzhào shíjiān děng zìrán huánjìng zài jiā shàng yōuliáng de shùzhǒng, chéngjiùle zhūduō wénmíng tiānxià de hǎo chá.</i>
Tradução literal	Especial/(de) solo,/temperatura/grau, /humidade/grau,/sol/refletir/tempo/etc /natureza/ambiente/voltar/adicionar/por /cima/bom/(de) árvore/tipo,/tornar/imenso /famoso/mundo (de)/bom/chá.
Tradução dos colegas	As condições naturais favoráveis, como bons solos, temperaturas, <b>humidades</b> , <b>tempos de exposição ao Sol</b> e castas do chá são factores para produzir os melhores chás do mundo.
Revisão da autora	Entre outros fatores, as características especiais do solo, a temperatura, o <b>índice de humidade</b> e a <b>taxa de insolação</b> influenciam a qualidade da planta do chá, dando origem a alguns dos melhores chás conhecidos mundialmente.

No parâmetro da adequação de terminologia revê-se a terminologia que é específica à temática presente no texto, tendo, por isso, de recorrer a textos paralelos da mesma área para a confirmação da terminologia usada. Se o revisor possuir conhecimentos no tema tratado no texto tanto melhor. Na tabela 7 verifica-se a alteração da terminologia usada nas unidades de tradução destacadas a negrito, 湿度 *shīdù* e 日照时间 *rìzhào shíjiān* para “índice de humidade” e “taxa de insolação”, respetivamente. Neste caso, a consulta de outras obras relacionadas com o tema do texto traduzido revelou-se essencial para uma revisão que prioriza a qualidade.

### 1.3 Estado da arte da tradução Chinês – Francês / Inglês / Português

A literatura chinesa tem vindo a ganhar terreno no ocidente, desde os clássicos que contam já com várias edições, até a algumas obras contemporâneas. Variando no género, todos eles mostram a riqueza da literatura chinesa e, felizmente, o número de obras traduzidas continua a crescer. O autor contemporâneo mais conhecido talvez seja Mo Yan<sup>21</sup>, que ganhou o prémio nobel da literatura<sup>22</sup> no ano de 2012. O autor publicou o seu primeiro romance em 1981 e em 1987 publicou a obra que se tornou num *bestseller*, *Sorgo Vermelho*<sup>23</sup>, tendo a mesma sido adaptada ao cinema um ano depois.

As línguas de chegada ocidentais que mais traduziram e traduzem obras chinesas são o francês e o inglês, sendo os clássicos e textos budistas os primeiros trabalhos literários a ser traduzidos. Hoje em dia, existe uma grande variedade de livros chineses traduzidos para essas línguas, o que leva a uma melhor compreensão entre culturas tão distantes geograficamente. No caso da literatura chinesa traduzida para a língua francesa, pode esperar-se um maior número de traduções, pois, desde cedo que os franceses começaram a interessar-se pela literatura chinesa e, de acordo com as estatísticas do *Index Translationum*<sup>24</sup> da UNESCO, a França é o país que mais traduz a língua chinesa, estando em terceiro lugar, antes da língua inglesa. Em 2016, a editora chinesa Thinkingdom iniciou uma parceria estratégica com a editora francesa Philippe Picquier, uma editora de obras asiáticas, de forma a estimular a publicação de obras chinesas em França.

Na pesquisa de traduções de obras chinesas publicadas em 2008 surgiram 82 registos tendo como língua de chegada o francês, e, nesse mesmo ano, foram apresentados 57 registos tendo como língua de chegada o inglês (*cf.* figura 2).

---

<sup>21</sup> 管谟业, *Guǎn Mòyè*, mais conhecido por 莫言, *Mòyán* (literalmente “Não falo” ou “Sem palavras”), nasceu em 1955 na província de Shandong.

<sup>22</sup> Mo Yan – Facts. NobelPrize.org. Nobel Media AB 2019. Tue. 17 Sep 2019. <<https://www.nobelprize.org/prizes/literature/2012/yan/facts/>>

<sup>23</sup> 红高粱, *Hóng gāoliang*, traduzido para inglês como Red Sorghum.

<sup>24</sup> *Cf.* weblink consultado a 17 de setembro de 2019: <http://www.unesco.org/xtrans/bsstatlist.aspx?lg=0>

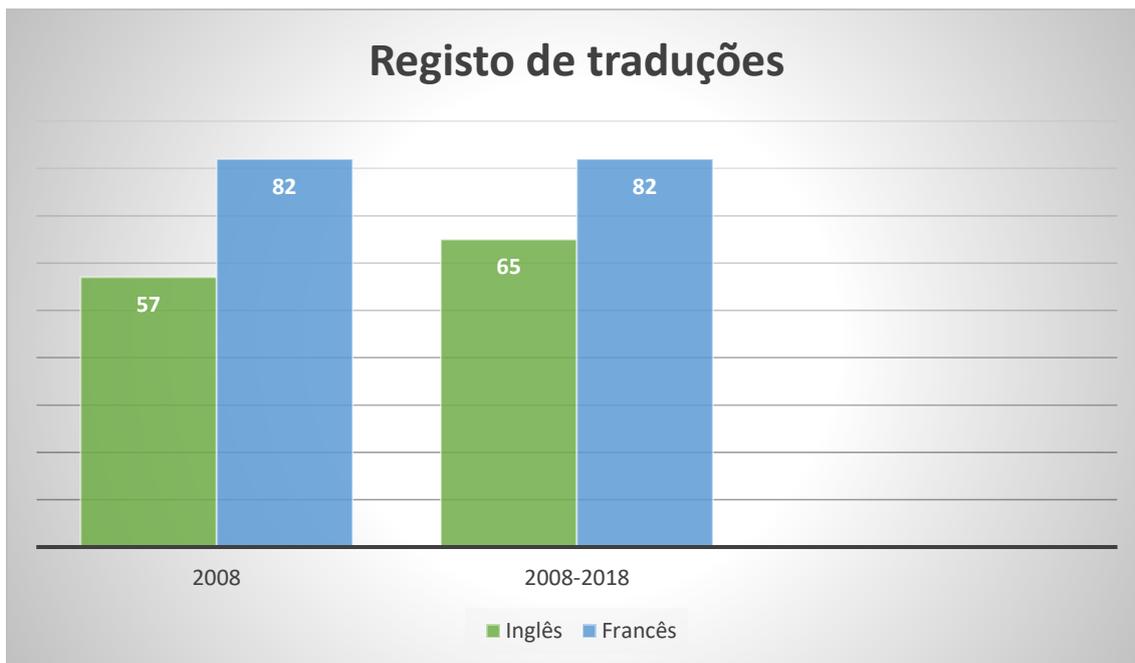


Figura 2 Registos com base no *Index Translationum* (UNESCO<sup>25</sup>).

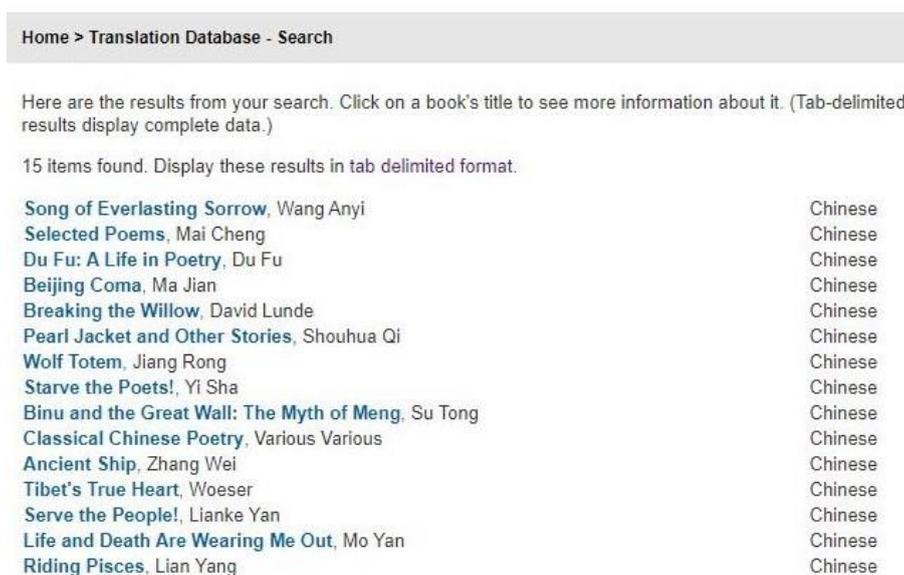
Nos dados encontrados entre os anos de 2008 a 2018, o número total de registos não mostra uma divergência significativa nas estatísticas. Sendo que no total se apurou o número de 1438 publicações de obras chinesas traduzidas para francês e 1413 nas obras traduzidas para a língua inglesa. Na sua origem poderá estar o facto de os números apresentados mostrarem apenas uma fração da realidade, uma vez que o *Index Translationum* está ainda a adicionar os registos dos anos seguintes a 2008.

No que diz respeito ao estudo de tradução Chinês – Inglês/Francês, existe uma variedade de análises e casos de estudo de obras traduzidas. Com o crescente interesse de diversas áreas profissionais na tradução da língua chinesa, facilmente se encontram livros sobre a história da teoria de tradução chinesa, livros concebidos para cursos pedagógicos de tradução Chinês – Inglês/Francês, entre tantos outros que analisam expressões idiomáticas e desenvolvem técnicas de tradução específicas à língua de partida em questão. As instituições académicas e jornais da área da tradução são as entidades que mais publicam e investigam sobre o tema. Embora relativamente recente, a editora Routledge do grupo Taylor & Francis lançou em 2018 um manual de tradução chinesa que aborda a tradução de diferentes perspetivas, entre outras a tradução em contexto académico, linguístico, social, literário e tecnológico. A cooperação entre as instituições académicas ocidentais e chinesas tem um papel importante na divulgação e promoção de literatura chinesa nas línguas de chegada ocidentais, já que a formação de profissionais na área

<sup>25</sup> Cf. weblink consultado a 17 de setembro de 2019: <http://www.unesco.org/xtrans/bsform.aspx?lg=0>

da tradução incentiva uma troca de conhecimento literário entre as línguas nas quais os alunos se especializam.

No caso dos EUA, de acordo com a base de dados de tradução que pode, desde 2008, ser consultada no site *Publisher's Weekly*<sup>26</sup>, foram traduzidas e publicadas, nesse mesmo ano, para a língua inglesa 15 obras literárias de origem chinesa (cf. Imagem 1). Dessas obras surgem livros cujo género pode ser, entre outros, ficção ou poesia, com nomes de autores como Mo Yan, Lian Yanke<sup>27</sup> e ainda Du Fu (712-770)<sup>28</sup>.



Home > Translation Database - Search	
Here are the results from your search. Click on a book's title to see more information about it. (Tab-delimited results display complete data.)	
15 items found. Display these results in tab delimited format.	
<a href="#">Song of Everlasting Sorrow</a> , Wang Anyi	Chinese
<a href="#">Selected Poems</a> , Mai Cheng	Chinese
<a href="#">Du Fu: A Life in Poetry</a> , Du Fu	Chinese
<a href="#">Beijing Coma</a> , Ma Jian	Chinese
<a href="#">Breaking the Willow</a> , David Lunde	Chinese
<a href="#">Pearl Jacket and Other Stories</a> , Shouhua Qi	Chinese
<a href="#">Wolf Totem</a> , Jiang Rong	Chinese
<a href="#">Starve the Poets!</a> , Yi Sha	Chinese
<a href="#">Binu and the Great Wall: The Myth of Meng</a> , Su Tong	Chinese
<a href="#">Classical Chinese Poetry</a> , Various Various	Chinese
<a href="#">Ancient Ship</a> , Zhang Wei	Chinese
<a href="#">Tibet's True Heart</a> , Woenser	Chinese
<a href="#">Serve the People!</a> , Lianke Yan	Chinese
<a href="#">Life and Death Are Wearing Me Out</a> , Mo Yan	Chinese
<a href="#">Riding Pisces</a> , Lian Yang	Chinese

Imagem 1 Pesquisa de obras traduzidas para inglês do ano 2008 (Translation Database).

No ano 2014, verifica-se um aumento significativo no número de obras publicadas em relação a 2008, quase o dobro, com um total de 28 livros traduzidos (cf. imagem 2).

<sup>26</sup> Cf. weblink consultado a 17 de setembro de 2019: <https://www.publishersweekly.com/pw/translation/search/index.html>

<sup>27</sup> 阎连科, *Yán Liánkē*, escritor nascido em 1958 na província de Henan, reconhecido em inúmeros prêmios literários nacional e internacionalmente (*Lu Xun Literary Prize*, *Franz Kafka Prize*).

<sup>28</sup> 杜甫, *Dùfǔ*, um grande poeta da dinastia Tang (618-907).

Home > Translation Database - Search

Here are the results from your search. Click on a book's title to see more information about it. (Tab-delimited results display complete data.)

28 items found. Display these results in tab delimited format.

<a href="#">Mirage</a> , Anonymous	Chinese
<a href="#">Last Lover</a> , Xue Can	Chinese
<a href="#">Book of Sins</a> , Xiwo Chen	Chinese
<a href="#">Across Borders</a> , Xue Di	Chinese
<a href="#">Tabby-Cat's Tale</a> , Han Dong	Chinese
<a href="#">Song of Shadows</a> , Xiao Hai	Chinese
<a href="#">Mystery of Dragon Bridge: A Peach Blossom Village Story</a> , Ann Howard	Chinese
<a href="#">Boy in the Twilight</a> , Yu Hua	Chinese
<a href="#">Decoded</a> , Mai Jia	Chinese
<a href="#">Phoenix</a> , Ouyang Jianghe	Chinese
<a href="#">Child's Past Life</a> , Cai Jun	Chinese
<a href="#">Canyon in the Body</a> , Lan Lan	Chinese
<a href="#">Three-Body Problem</a> , Cixin Liu	Chinese
<a href="#">Derangements of My Contemporaries</a> , Li Shangyin	Chinese
<a href="#">Mountain Poems of Stonehouse</a> , Stonehouse	Chinese
<a href="#">Snow and Shadow</a> , Dorothy Tse	Chinese
<a href="#">Exemplary Women of Early China: The Lienu Zhuan of Liu Xiang</a> , Various Various	Chinese
<a href="#">Full Load of Moonlight</a> , Various Various	Chinese
<a href="#">Decayed Land</a> , Chung Wenyin	Chinese
<a href="#">Something Crosses My Mind</a> , Wang Xiaoni	Chinese
<a href="#">Grass Roots</a> , Xiang Yang	Chinese
<a href="#">Salsa</a> , Hsia Yu	Chinese
<a href="#">Beijing Women</a> , Wang Yuan	Chinese
<a href="#">Running through Beijing</a> , Xu Zechen	Chinese
<a href="#">I Did Not Kill My Husband</a> , Liu Zhenyun	Chinese
<a href="#">Old Land, New Tales</a> , Chen Zhongshi	Chinese
<a href="#">Waverings</a> , Dun Mao	Chinese
<a href="#">Chinese Love Poetry</a> , Various Various	Chinese

Imagem 2 Pesquisa de obras traduzidas em inglês do ano 2014 (Translation Database).

Comparando a pesquisa anterior com o ano de 2018, dez anos mais tarde, nota-se uma ligeira redução no número de traduções publicadas, como pode observar-se na imagem 3, abaixo.

Home > Translation Database - Search

Here are the results from your search. Click on a book's title to see more information about it. (Tab-delimited results display complete data.)

21 items found. Display these results in tab delimited format.

<a href="#">Little Reunions</a> , Eileen Chang	Chinese
<a href="#">October Dedications</a> , Mang Ke	Chinese
<a href="#">Golden Hairpin</a> , Qinghan Cece	Chinese
<a href="#">Someone to Talk To</a> , Zhenyun Liu	Chinese
<a href="#">Ma Bole's Second Life</a> , Hong Xiao	Chinese
<a href="#">Invisible Valley</a> , Su Wei	Chinese
<a href="#">Floral Mutter</a> , Ya Shi	Chinese
<a href="#">First Mountain</a> , Er Zhang	Chinese
<a href="#">Death Notice</a> , Zhou Haohui	Chinese
<a href="#">Wild Great Wall</a> , Zhu Zhu	Chinese
<a href="#">Day the Sun Died</a> , Lianke Yan	Chinese
<a href="#">Love in the New Millennium</a> , Xue Can	Chinese
<a href="#">Ball Lightning</a> , Cixin Liu	Chinese
<a href="#">Record of Regret</a> , Xi Dong	Chinese
<a href="#">Reincarnated Giant: An Anthology of Twenty-First Century Science Fiction</a> , Varius Various	Chinese
<a href="#">April 3rd Incident</a> , Yu Hua	Chinese
<a href="#">Li Shangyin</a> , Shangyin Li	Chinese
<a href="#">Never Grow Up</a> , Jackie Chan	Chinese
<a href="#">Enticement</a> , Pema Tsenden	Chinese
<a href="#">History of the Adventures of Vivi and Vera</a> , Kai-Cheung Dung	Chinese
<a href="#">Chilli Bean Paste Clan</a> , Ge Yen	Chinese

Imagem 3 Pesquisa de obras traduzidas para inglês do ano 2018 (Translation Database).

Ao contrário do que os números revelaram em 2018, no ano de 2019 verificou-se um grande aumento de publicações de obras chinesas traduzidas, com um total de 41 livros (cf. imagem 4). Na base de dados encontra-se ainda uma lista de 30 obras a publicar em 2020, o que, em comparação com a lista de há dez anos, mostra um aumento do interesse na tradução de literatura chinesa por parte das editoras ocidentais.

Here are the results from your search. Click on a book's title to see more information about it. (Tab-delimited results display complete data.)

41 items found. Display these results in tab delimited format.

<a href="#">Mirage</a> , Anonymous	Chinese
<a href="#">Last Lover</a> , Xue Can	Chinese
<a href="#">Book of Sins</a> , Xiwo Chen	Chinese
<a href="#">Across Borders</a> , Xue Di	Chinese
<a href="#">Tabby-Cat's Tale</a> , Han Dong	Chinese
<a href="#">Song of Shadows</a> , Xiao Hai	Chinese
<a href="#">Mystery of Dragon Bridge: A Peach Blossom Village Story</a> , Ann Howard	Chinese
<a href="#">Boy in the Twilight</a> , Yu Hua	Chinese
<a href="#">Decoded</a> , Mai Jia	Chinese
<a href="#">Phoenix</a> , Ouyang Jianghe	Chinese
<a href="#">Child's Past Life</a> , Cai Jun	Chinese
<a href="#">Canyon in the Body</a> , Lan Lan	Chinese
<a href="#">Three-Body Problem</a> , Cixin Liu	Chinese
<a href="#">Derangements of My Contemporaries</a> , Li Shangyin	Chinese
<a href="#">Mountain Poems of Stonehouse</a> , Stonehouse	Chinese
<a href="#">Snow and Shadow</a> , Dorothy Tse	Chinese
<a href="#">Exemplary Women of Early China: The Lienu Zhuan of Liu Xiang</a> , Various Various	Chinese
<a href="#">Full Load of Moonlight</a> , Various Various	Chinese
<a href="#">Decayed Land</a> , Chung Wenyin	Chinese
<a href="#">Something Crosses My Mind</a> , Wang Xiaoni	Chinese
<a href="#">Grass Roots</a> , Xiang Yang	Chinese
<a href="#">Salsa</a> , Hsia Yu	Chinese
<a href="#">Beijing Women</a> , Wang Yuan	Chinese
<a href="#">Running through Beijing</a> , Xu Zechen	Chinese
<a href="#">I Did Not Kill My Husband</a> , Liu Zhenyun	Chinese
<a href="#">Old Land, New Tales</a> , Chen Zhongshi	Chinese
<a href="#">Waverings</a> , Dun Mao	Chinese
<a href="#">Chinese Love Poetry</a> , Various Various	Chinese
<a href="#">Life</a> , Lu Yao	Chinese
<a href="#">Broken Stars</a> , Various Various	Chinese
<a href="#">Redemption of Time</a> , Baoshu	Chinese
<a href="#">Waste Tide</a> , Chen Qiufan	Chinese
<a href="#">Magpie at Night</a> , Qingzhao Li	Chinese
<a href="#">Handsome Monk and Other Stories</a> , Tsering Dondrup	Chinese
<a href="#">Lake Like a Mirror</a> , Ho Sok Fong	Chinese
<a href="#">China Dream</a> , Ma Jian	Chinese
<a href="#">Hero Born: Legends of the Condor Heroes, Vol. 1</a> , Jin Yong	Chinese
<a href="#">Supernova Era</a> , Cixin Liu	Chinese
<a href="#">Written in Exile</a> , Liu Tsung-yuan	Chinese
<a href="#">Handbook of Ordinary Heroes</a> , Jigme Rinpoche	Chinese
<a href="#">Fu Ping</a> , Anyi Wang	Chinese

Imagem 4 Pesquisa de obras traduzidas para inglês do ano 2019 (Translation Database).

Portugal encontra-se ainda a desenvolver o estado da arte da tradução Chinês – Português, sendo que a maioria das publicações relacionadas com a tradução de chinês são realizadas por instituições académicas. Há, contudo, registos de obras chinesas publicadas na língua portuguesa, sendo o seu número total de 63 entradas no *Index Translationum*. Estatisticamente, a língua portuguesa não faz parte do top 10 de traduções cuja língua de partida seja o chinês (cf. imagem 5).

	<b>"TOP 10" Country</b>	
1	<b>China, People's Republic of</b>	4363
2	<b>Japan</b>	1831
3	<b>France</b>	1430
4	<b>United States of America</b>	1386
5	<b>Germany</b>	1063
6	<b>United Kingdom</b>	554
7	<b>Spain</b>	470
8	<b>Korea, Republic of</b>	316
9	<b>Netherlands</b>	230
10	<b>Russian Federation</b>	200

*Imagem 5 Top 10 de países que traduzem obras chinesas. Fonte: Index translationum*

A língua portuguesa tem um longo caminho a percorrer no que respeita a tradução de Chinês – Português. Desde 2017 que se organiza um concurso de tradução mundial Chinês – Português que visa fortalecer as técnicas de tradução entre as duas línguas, bem como promover a relação intercultural e comercial de Portugal e China. Este concurso é uma cooperação entre o Instituto Politécnico de Macau, o governo da Região Administrativa Especial de Macau e a direção dos serviços do Ensino Superior de Macau. A região de Macau é talvez a que mais tem promovido a formação de tradutores Chinês – Português devido à sua história. A sua contribuição permitiu um maior desenvolvimento na análise de tradução entre estas duas línguas, havendo já um grande número de estudos e investigações publicados pelas suas instituições académicas.

Independentemente do local onde se investiga o tema de tradução Chinês – Português, deve continuar-se a realizar este trabalho, de forma a estabelecer laços mais fortes entre estas duas línguas e transmitir as suas culturas através da tradução.

## Capítulo II

### Traduzir a cultura do chá

## 2. Apresentação da obra

“A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” é uma obra escrita por Zhao Yingli<sup>29</sup> no ano de 2010, publicado pela editora de belas artes de Hunan<sup>30</sup>. Esta obra aborda o tema do chá, contextualizando-o nas diferentes áreas em que este está presente na sociedade e cultura chinesa. Parte de uma área mais técnica e científica, como a composição das folhas do chá e os tipos de chá, desenvolvendo uma base prática para os leitores tirarem o melhor partido do chá como bebida saudável consoante as suas necessidades físicas. O autor faz uma análise de como se reconhece um bom chá, descrevendo as funções de vários tipos de chá e o processo de produção dos chás que considera ser os mais benéficos à saúde. Contextualiza o uso do chá na medicina tradicional chinesa, revelando que é usado como remédio para determinados problemas físicos e psicológicos. Como tal, difunde conceitos básicos da teoria de medicina tradicional chinesa. Apresenta a relação desta bebida com aspetos socioculturais do seu país, aprofundando a cultura do chá na China.

O livro é extremamente completo no que diz respeito à cultura do chá, acompanha a sua história e aplicação nas mais variadas profissões e estilos de vida, com um fluxo de complexidade de informação crescente em relação ao tema. Inclui a história do chá e como o mesmo foi sendo inserido na literatura por amantes do chá, desde imperadores a poetas que se dedicaram a esta bebida. Por consequência, apresenta poemas que elogiam e recomendam o chá, evidenciando alguma da literatura mais importante sobre a cultura do chá na China. Mostra como a bebida era usada na política e no budismo como um instrumento de valores morais, prosperidade e paz de espírito. A sua tradução para a língua portuguesa é uma forma de dar a conhecer não só o uso do chá para um estilo de vida saudável, mas também para uma perceção intelectual e espiritual que não é conhecida em Portugal. A revisão foca-se na contextualização de informação que não existe na língua e na cultura portuguesa, de forma a facilitar a interpretação dos leitores.

Na sua tradução ver-se-á um guia prático do uso de chá e ainda a envolvente cultural do mesmo nos seus diferentes contextos literários, históricos e filosóficos. Esta conjugação de arte

---

<sup>29</sup> 赵英立 Zhào Yīnglì, nascido no ano de 1957 em Pequim, começou por estudar literatura chinesa e depois o chá que o levou a interessar-se pelo budismo.

<sup>30</sup> Tradução de 湖南美术出版社 Húnán měishù chūbǎnshè.

e técnica permite a introdução a uma parte da cultura chinesa, promovendo a compreensão de costumes e artes desconhecidas ao povo português.



Imagem 6 Capa na língua de partida de "A sabedoria do chá chinês para corpo e mente".

## 2.1 Cultura do chá em Portugal: algumas notas de interesse para o trabalho de revisão

De forma a contextualizar a cultura do chá em Portugal, neste ponto fala-se de como o chá se tornou parte do dia a dia dos portugueses, da forma como é consumido e produzido. Serve também como base de comparação em relação ao trabalho de revisão realizado, o qual retrata esta bebida na cultura propulsora do consumo de chá.

### 2.1.1 A introdução do chá

O termo “chá” em português é a tradução fonética da palavra em mandarim ou em cantonês, 茶 *chá*, tendo a língua portuguesa adotado esta tradução, enquanto que outras línguas europeias optaram pela tradução fonética do dialeto de Xiamen<sup>31</sup>, *t’è* ou *tê*. O contato com culturas que produziam e consumiam a bebida de forma contínua nos meados do século XVI mostra uma grande probabilidade de terem sido os portugueses os primeiros a introduzir o chá na Europa. O convívio e comércio entre portugueses e chineses dava a conhecer aos portugueses os costumes locais, o que, por consequência levou ao consumo de chá e ao reconhecimento deste produto com um forte contexto social.

Ao longo do desenvolvimento das relações comerciais entre a Europa e o Extremo Oriente, o chá foi primeiramente reconhecido pelos seus efeitos medicinais e só mais tarde viria a ser aplicado como um hábito diário e social. Como aconteceu na China, também em Portugal

<sup>31</sup> 厦门话 *Xiàmén huà*, dialeto de Xiamen, na província de Fujian.

o chá terá sido inicialmente consumido por classes sociais altas até chegar ao povo, sendo uma das razões o seu preço de venda elevado. Todavia, o chá em Portugal não era tomado da mesma forma e tão pouco existia uma cerimónia de chá como na China ou no Japão. Houve uma adaptação do seu consumo ao gosto dos portugueses com a adição de açúcar e/ou leite<sup>32</sup>.

Acredita-se que o costume inglês do chá das cinco terá tido uma grande influência por parte de D. Catarina de Bragança, casada com D. Carlos II de Inglaterra em 1662. D. Catarina de Bragança levou como parte do dote uma arca cheia de chá e o hábito do seu consumo da corte portuguesa para a sociedade inglesa.

Edmund Waller escreveu um poema em língua inglesa no ano de 1663, relacionando o chá com D. Catarina de Bragança. Na língua portuguesa encontram-se referências ao chá nas obras de Eça de Queirós, Camilo Castelo Branco, Almeida Garrett, Vitorino Nemésio, entre outros.

### **2.1.2 A produção de chá**

Houve várias tentativas de criação de um cultivo de chá no continente, mas a sua produção prosperou apenas nas ilhas onde as condições atmosféricas e geográficas correspondem às necessidades das plantas do chá. Assume-se que a falta de sucesso no continente se deva em grande parte à ausência das condições do solo e do clima necessárias para o desenvolvimento das plantas do chá, sendo que outra razão possa estar relacionada com obstáculos económicos e sociais.

Atualmente, o arquipélago dos Açores é o único local onde a produção prosperou a nível industrial, sendo o seu cultivo excecional na Europa. O seu cultivo teve lugar em São Miguel, entre 1750 e 1878, não havendo um consenso quanto a uma data específica (Vieira, 2016). No que diz respeito à forma como se deu o início da produção de chá, não existe igualmente concordância entre investigadores. Uma das hipóteses é a de as sementes da planta do chá terem vindo do Brasil em 1820, país onde se cultivava chá desde 1812. Uma outra hipótese é a de o cultivo de chá ter vindo com a chegada à ilha de dois macaenses em 1878, contratados para ensinar as técnicas de produção de chá, trazendo consigo sementes e sugestões de adição de outras plantas, como o jasmim (Vieira, 2016).

A produção de chá na ilha de São Miguel deve-se ao seu clima tropical e subtropical. A exploração das plantações faz-se em dois períodos distintos que se inserem num ciclo, havendo

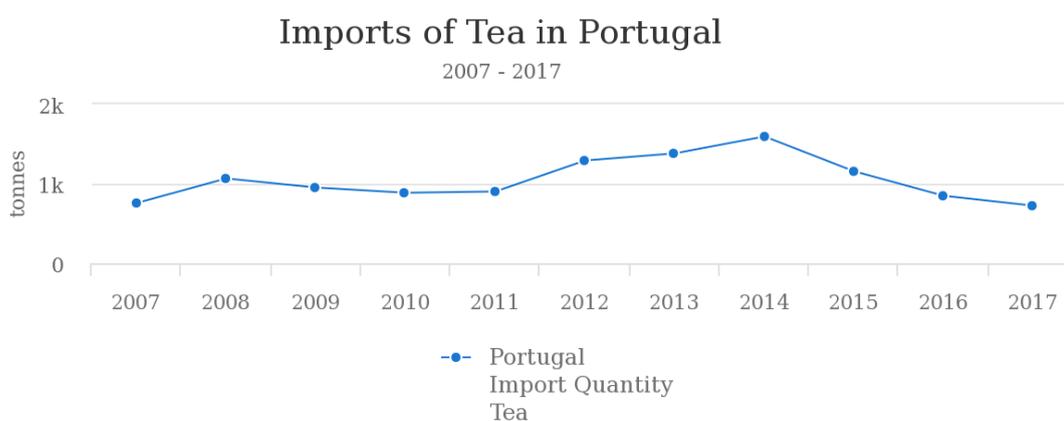
---

<sup>32</sup> Em Portugal também se adicionava leite, um poema de Pedro António Correia Garção que descreve o chá das cinco prova que havia este hábito. Cf. a Garção, Pedro António Correia. (1825). *Obras poéticas de Pedro António Correia Garção*, Impressão Régia, Lisboa.

colheitas entre abril e setembro. Esta produção contribuiu significativamente para o desenvolvimento de atividades culturais associadas ao chá promovidas pela Confraria Atlântica do Chá<sup>33</sup>, de forma a promover o conhecimento das várias aplicações e benefícios desta bebida.

### 2.1.3 O consumo de chá

Quanto ao consumo de chá por parte da população portuguesa, verifica-se uma ligeira redução na importação do mesmo. Estatisticamente, em 2007, ano em que foi criada a Confraria Atlântica de Chá, a importação de chá rondava as 757 toneladas. Já no ano de 2017 foram importadas 723 toneladas (*cf.* figura 3).



Source: FAOSTAT (Oct 10, 2019)

Figura 3 Importação de chá em Portugal. Fonte: FAOSTAT<sup>34</sup>

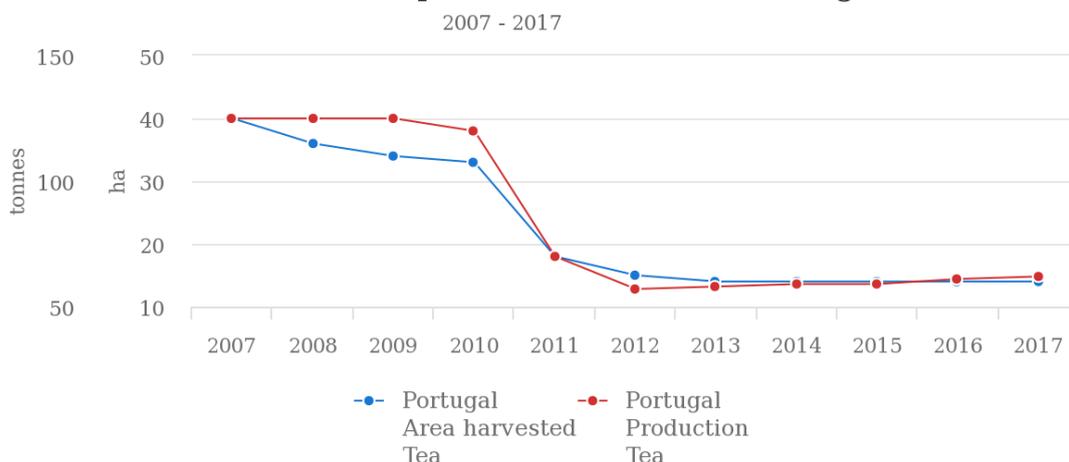
Curiosamente, a produção de chá no país sofreu uma redução na sua quantidade, tendo entre os anos 2007 e 2017 passado de 125 toneladas para 62 toneladas, podendo esta ser a razão para a média de importação se manter mais ou menos igual. A área usada para a produção do chá, ou seja, a área das plantações, diminuiu para menos de metade, sendo a mesma em 2007 de 40 hectares e em 2017 apenas de 14 hectares (*cf.* figura 4). Observou-se, no entanto, que os dados recolhidos nas bases estatísticas da FAO não correspondem a informações recolhidas das fábricas de chá nos Açores, como é o caso do Chá Gorreana que apresenta uma produção de 33 toneladas de uma plantação com 32 hectares<sup>35</sup>.

<sup>33</sup> Criada em abril de 2007.

<sup>34</sup> *Cf.* weblink consultado a 13 de outubro de 2019: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/TP/visualize>

<sup>35</sup> *Cf.* weblink consultado a 4 de outubro de 2020: <https://grandeconsumo.com/destaques/dos-aco-res-para-o-mundo/#.X3m752hKjIU>

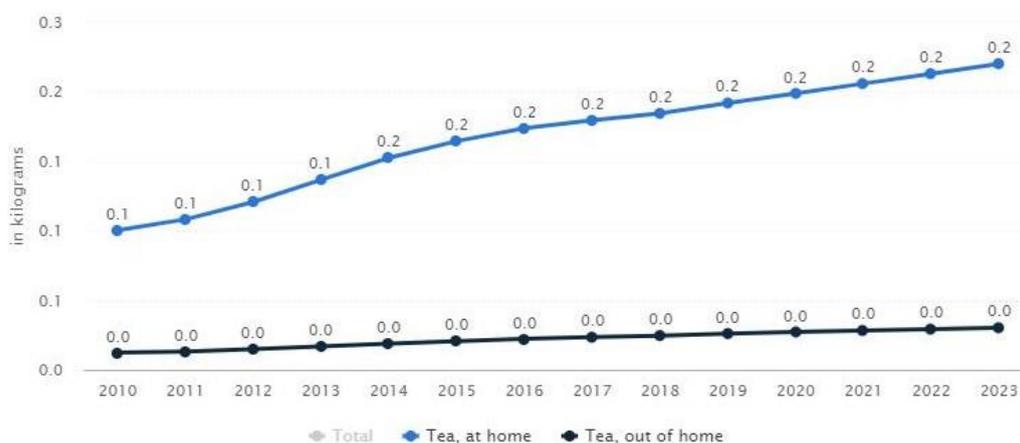
## Production/Yield quantities of Tea in Portugal



Source: FAOSTAT (Oct 10, 2019)

Figura 4 Produção de chá em Portugal. Fonte FAOSTAT<sup>36</sup>

No ano de 2019, o consumo de chá per capita em Portugal encontra-se a 0,19kg. Comparando este número ao consumo da Irlanda ou de Inglaterra no ano de 2015, que se encontrava já entre os 2.2kg e os 1,9kg, respetivamente, verifica-se uma diferença significativa no consumo de chá entre os países europeus. Apesar disso, o seu consumo em Portugal tem vindo a crescer, prevendo-se um aumento de 0,03% em 2023, ou seja 0,22kg de chá consumido por pessoa (cf. figura 5).



Source: Statista, August 2019

Info

Figura 5 Crescimento do consumo de chá em Portugal Fonte: Statista<sup>37</sup>

De acordo com um estudo realizado em 2015, existem no mercado pelo menos 327 produtos de chá e cerca de 21 marcas diferentes. A grande maioria destes produtos são

<sup>36</sup> Cf. weblink consultado a 13 de outubro de 2019: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC/visualize>

<sup>37</sup> Cf. weblink consultado a 13 de outubro de 2019: <https://www.statista.com/outlook/30020000/147/tea/portugal?currency=eur#market-volumePerCapita>

vendidos em saquetas, sendo a folha solta ainda pouco comercializada (Ribeiro, 2015). No ano de 2018, um estudo do grupo Marktest<sup>38</sup> mostrou a preferência dos portugueses por chás em saquetas mais tradicionais como o chá de camomila ou cidreira (cf. figura 6).

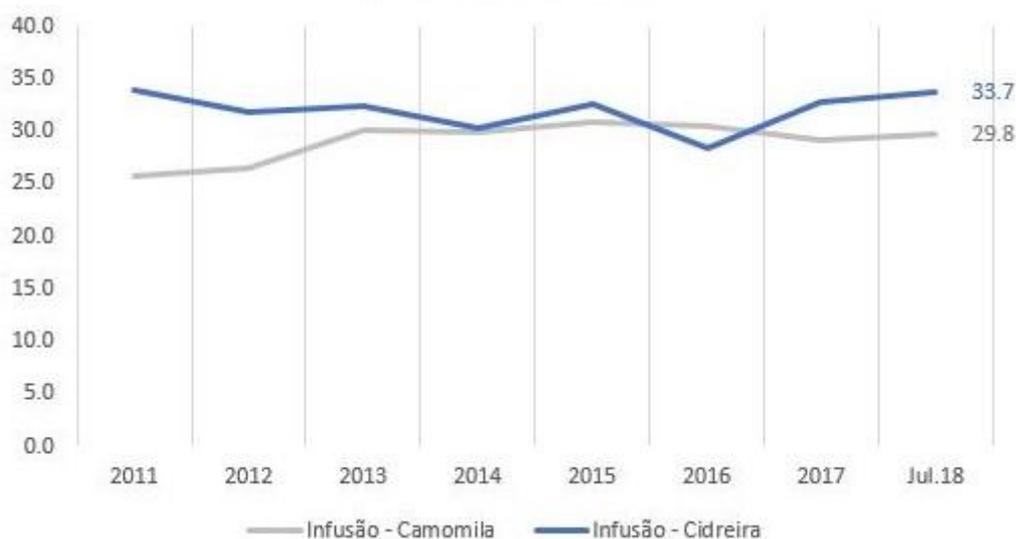


Figura 6 Consumo de chá em saquetas de Camomila e Cidreira, em percentagem (%). Fonte: Marktest, TGI

A propósito do consumo de chá em Portugal, é necessário realçar que o chá consumido no país é maioritariamente chá em saquetas. Note-se que, na China, o chá em saquetas não tem a mesma designação e chás de flores ou plantas que não tenham origem na planta do chá – *Camellia Sinensis* – são consideradas infusões.

Um questionário realizado no ano 2014, a um grupo de 585 pessoas, identifica as três maiores razões para o consumo de chá, sendo que as respostas mais obtidas são o sabor, o efeito relaxante e, por fim, o benefício que este hábito tem na saúde humana. Outra questão interessante foi a do contexto associado ao chá: os resultados apresentam o conforto em primeiro lugar entre as respostas, sendo a segunda e terceira respostas o contexto de saúde e família. O questionário conclui que há uma preferência por chá de qualidade quente, tomado em casa (Silva, 2014).

Embora o consumo de chá e a sua cultura em Portugal não se compare a outros países europeus que adotaram a bebida, este é um hábito que se encontra em desenvolvimento e cada vez mais, por razões de saúde, por razões de conforto ou de cariz social, se consome e cultiva uma cultura em volta do chá.

<sup>38</sup> Cf. weblink consultado a 13 de outubro de 2019: <https://www.marktest.com/wap/a/n/id~249f.aspx>

## 2.2 A cultura do chá nas línguas ocidentais

A cultura do chá chinês tem-se espalhado pelo mundo desde as primeiras edições e reedições do Clássico do Chá<sup>39</sup>, escrito por Lu Yu na dinastia Tang (618-907), no ano de 780. Esta monografia sobre o chá está traduzida em chinês moderno numa edição comentada de 1983 da autoria de Fu Shuqin<sup>40</sup> e Ou Yangxun<sup>41</sup>, publicada pela Hubei People's Press. Esta obra, no que ao chá diz respeito, poderá ser a mais traduzida para outras línguas, incluindo Espanhol, Inglês, Francês, Italiano, Russo, Alemão e Português. Apesar de ser uma obra curta, com pouco mais de uma centena de páginas, é concisa e divide-se em dez capítulos. O livro retrata a origem do chá, a planta e as suas qualidades medicinais, os seus utensílios, a sua produção e os instrumentos de produção, a apanha e secagem das folhas e a sua fermentação, o método de infusão, as regras de apreciação do chá, a sua história, as regiões produtoras de chá e a classificação dos mesmos, e ainda formas de armazenar esta bebida. O último capítulo é dedicado ao chá como tema de caligrafia e pintura (Sun, 2013).

Para além do Clássico do Chá, há outros géneros de literatura que transmitem a sua cultura, como os poemas de escritores que nutriram outrora um grande apreço por esta bebida. Poetas como Li Bai<sup>42</sup>, Bai Juyi<sup>43</sup>, Jiao Ran<sup>44</sup>, Lu Tong<sup>45</sup> e Su Shi<sup>46</sup>, representam nos seus trabalhos artísticos a cultura do chá. O poema abaixo tem como objetivo descrever os passos de apreciação do chá, desde a recolha da água, passando pela infusão até ao estado de espírito no final deste ato. Note-se que o ato de beber chá na cultura chinesa difere da portuguesa no facto de este ser uma forma de reflexão e de introspeção. A prova de chá é vista como uma maneira de cultivar a mente.

*Águas indomáveis em lume fulgurante,  
Procurei nas suas profundezas e nelas vi o luar, estou certo.  
Resquícios de folhas flutuam na água escaldante,  
Ouvindo-se apenas o borbulhar fragrante.  
Não! Três chávenas não quebram o meu pensamento deserto<sup>47</sup>,*

---

<sup>39</sup> 茶经 *Chájīng*, escrito por 陆羽 *Lùyǔ* (733-804).

<sup>40</sup> 傅树勤 *Fùshùqín*

<sup>41</sup> 欧阳勛 *Ouyáng xūn*

<sup>42</sup> 李白 *Lǐbái*, viveu entre 701 e 762, durante a dinastia Tang (618-907), é tido como o primeiro poeta a escrever sobre chá.

<sup>43</sup> 白居易, *Báijūyì*, poeta e oficial do governo da dinastia Tang, viveu entre 772 e 846.

<sup>44</sup> 皎然, *Jiǎorán*, poeta e monge budista, viveu entre 730-799 e foi um dos três grandes monges poetas da dinastia Tang.

<sup>45</sup> 卢仝, *Lú tóng*, poeta conhecido por ser um ávido amante do chá, viveu entre 790 e 835.

<sup>46</sup> 苏轼 *Sūshì* poeta e calígrafo que viveu entre 1037 e 1101, durante a dinastia Song (960-1279).

<sup>47</sup> A escolha deste termo baseia-se na tradução do poema “Sete chávenas de Chá” de Lu Tong, uma vez que Su Shi se refere ao mesmo neste

*Findo e aprecio a azáfama dançante.*

*Su Shi, “A água do rio”<sup>48</sup>*

A poesia é, infelizmente, uma área da cultura do chá ainda pouco explorada em Portugal, havendo uma centralização nos aspetos medicinais que a bebida traz a um estilo de vida saudável.

Relativamente a obras mais recentes, há um leque de guias que contemplam vários aspetos culturais do chá, semelhante ao livro do qual a tradução se reviu para a realização deste trabalho. Encontram-se também livros de gastronomia que mostram receitas que incluem o chá, embora a sua grande maioria seja produzida por autores de línguas ocidentais que se interessam pela culinária chinesa. Vê-se, portanto, uma oferta crescente de divulgação da cultura do chá nas línguas ocidentais, sendo que Portugal está a acompanhar a onda de interesse por um estilo de vida saudável e, conseqüentemente, pelo chá.

O interesse pela cultura chinesa é um fator para a produção de literatura que nos ajuda a comparar e perspetivar culturas. As instituições académicas são uma fonte de informação e a cultura do chá é um dos aspetos abrangidos nos seus estudos e monografias publicados. Entre essas publicações encontra-se “A Herança de Confúcio” cujo primeiro capítulo nos introduz a cultura do chá. A arte do chá é considerada como um dos aspetos mais marcantes da arte chinesa de viver (Sun, 2013). Encontram-se ainda dissertações que abordam esta temática, como é o caso de “O chá em Portugal: História e Hábitos de Consumo” (Silva, 2014), “O Café e o Chá nas Culturas da China e de Portugal” (Zhu, 2016), “Estudo sobre os Recursos do Chá e Plantas Medicinais para Turismo de Saúde em Terras de Bouro: uma Perspetiva Intercultural Luso-chinesa” (Wang, 2019). Havendo publicações de outras instituições, como o “Chá dos Açores” (Vieira, 2016).

Adicionalmente à produção literária, há ainda a emissão de documentários relativos ao tema, como é o caso de uma série de documentários emitidos pela RTP, em parceria com a Embaixada da China<sup>49</sup>. Sendo esta uma forma de chegar a um maior número de pessoas, é possível despertar a curiosidade da população portuguesa sobre a cultura do chá chinês.

---

poema, em tom de brincadeira. Cf. tabela 11, página 65.

<sup>48</sup> A minha tradução de:

活水还须活火烹，自临钓石取深清。Huóshuǐ hái xū huó huǒ pēng, zì lín diào shí qǔ shēn qīng.  
大瓢贮月归春瓮，小杓分江入夜瓶。Dà piào zhù yuè guī chūn wèng, xiǎo biāo fēn jiāng rù yè píng.  
雪乳已翻煎处脚，松风忽作泻时声。Xuě rǔ yǐ fān jiān chù jiǎo, sōng fēng hū zuò xiè shí shēng.  
枯肠未易禁三碗，坐听荒城长短更。Kū cháng wèi yì jìn sān wǎn, zuò tīng huāngchéng chángduǎn gèng.

《汲江煎茶》Jí jiāng jiānchá

<sup>49</sup> Cf. weblink consultado a 8 de janeiro de 2020: <http://www.rtp.pt/programa/tv/p17271>

É ainda promovido pelo Museu Fundação Oriente um curso de chá<sup>50</sup>, que visa dar a conhecer os benefícios do chá para a saúde, bem como vários tipos de chá, com uma explicação das suas origens e produção, havendo provas de chá que demonstram os métodos de preparação e os utensílios usados.

## **2.3 A temática do chá na tradução**

Este subcapítulo apresenta uma análise de problemáticas encontradas na tradução, tendo como tema o chá. Serve ainda o propósito de informar algumas técnicas a usar na tradução de terminologia do chá.

### **2.3.1 Tradução de nomes de chás chineses**

Os nomes são a imagem de marca dos chás. É pelo nome que se vendem e comercializam inicialmente estes produtos chineses que começaram a ganhar terreno em todo o mundo pelos seus benefícios saudáveis. A tradução adequada dos nomes de chás chineses é uma mais valia para a comunicação a nível internacional do chá. A complexidade e forte nuance cultural existente nos nomes de chás cria facilmente traduções que desinformam ou confundem, levando ao desinteresse por parte de potenciais consumidores.

Na maioria das vezes, a simples transliteração do nome de um chá, sem a sua explicação, gera falta de compreensão, uma vez que o consumidor não obtém informação suficiente para entender qual o tipo de chá de que se trata, perdendo ainda o seu contexto cultural. A existência de várias traduções para o mesmo nome de chá leva a uma maior dificuldade na sua identificação e cria confusão desnecessária. Este tipo de problema deve-se à falta de normas no que respeita a terminologia de chá, havendo, no entanto, uma tentativa de resolver o mesmo com estratégias de tradução eficazes e adequadas por parte de especialistas. A tradução de terminologia de chá tem sido analisada nos últimos anos por profissionais chineses, havendo propostas de solução baseadas em diferentes teorias de tradução. Soluções que se relacionam com as capacidades do tradutor, como uma maior flexibilidade na tradução de nomes de chá, a aprendizagem do contexto cultural que envolve o chá e toda a sua terminologia, bem como a consideração da compreensão da tradução por parte dos leitores foram propostas em análises de problemas de tradução na terminologia do chá em contexto de exportação para a comercialização do produto (Xu, 2016). A maioria das propostas não fogem

---

<sup>50</sup> Cf. weblink consultado a 9 de janeiro de 2020: <http://www.museudoorientep.pt/3392/curso-de-cha.htm#Xhcx80f7TIU>

de estratégias de tradução como a amplificação e a tradução livre, com uma grande ênfase no conhecimento do tradutor.

Um estudo realizado em 2019 analisa e propõe estratégias de tradução com base na ética de tradução de Chesterman (Guo & Yang, 2019), a qual propõe a classificação de nomes de chá em cinco grupos com um modelo de ética correspondente para cada um, obtendo uma estratégia de tradução que visa desenvolver a qualidade da tradução de nomes de chá chineses. Os cinco grupos mencionados designam-se de “nomes de chá baseados em características associadas ao mesmo”<sup>51</sup>, “nomes de chá com conotação cultural específica”<sup>52</sup>, “nomes de chá com conceitos diferentes nas culturas chinesa e ocidental”<sup>53</sup>, “nomes de chá usados para diferentes níveis de leitores alvo”<sup>54</sup>, “nomes de chá amplamente aceites no ocidente”<sup>55</sup>. Explicando que estes cinco grupos surgiram segundo os cinco modelos de ética de tradução de Chesterman, os autores argumentam ser necessário considerar estes grupos para uma normalização da tradução de terminologia associada ao chá.

Os modelos nos quais esta classificação se baseou são a ética de representação, a ética de serviço, a ética de comunicação, a ética segundo as normas e a ética de compromisso. A ética de representação defende que se atinja o expoente máximo da representação das características linguísticas, da intenção e da conotação cultural do texto de partida com um alto nível de “lealdade” ao original. A ética de serviço concentra-se no lado comercial da tradução, considerando as necessidades de adaptação do texto aos leitores alvo da tradução. A ética da comunicação aponta que a tradução serve fundamentalmente como um meio de comunicação e o tradutor deve gerir o processo de forma a construir uma ponte entre duas ou mais culturas. A ética segundo as normas assenta no critério de transmitir o texto de acordo com as normas e regras socioculturais da língua de chegada, para que esta seja aceite de forma natural pelos leitores alvo. Por último, a ética de compromisso é a de responsabilidade assumida pelo tradutor de realizar o seu trabalho profissionalmente.

Tendo em conta os modelos de ética e os grupos de nomes de chá acima descritos, verifica-se uma relação entre o modelo de ética de representação e o grupo de “nomes de chá baseados em características associadas ao mesmo”. Este grupo foca-se nos nomes que apresentam características físicas visíveis no chá, como a cor, a forma; e ainda a sua origem,

---

<sup>51</sup> A minha tradução de *Tea Terminology Named According to Tea Affiliated Characteristics*

<sup>52</sup> A minha tradução de *Tea Terminology with Specific Cultural Connotation*

<sup>53</sup> A minha tradução de *Tea Terminology with Different Meanings in Chinese and Western Culture*

<sup>54</sup> A minha tradução de *Tea Terminology Used for Different Levels of Target Readers*

<sup>55</sup> A minha tradução de *Tea Terminology Widely Accepted in the West*

como o local de produção. Temos como exemplo chás cuja tradução inclui a cor, como o chá branco<sup>56</sup>, o chá verde<sup>57</sup>, o chá preto<sup>58</sup>, etc. Encontram-se traduções cujo nome indica a origem e aspeto do produto, como o chá preto de Qimen<sup>59</sup>, um chá produzido no condado de Qimen da província de Anhui. Neste grupo, recomenda-se o uso de técnicas de tradução como a transliteração e a tradução literal (Guo & Yang, 2019).

O grupo de “nomes de chá com conotação cultural específica” está ligado ao modelo de ética de comunicação, o que confere ao tradutor uma maior liberdade, podendo usar estratégias de tradução livres com a adição de notas explicativas (Guo & Yang, 2019). Oferece-se como exemplo o chá *Baihao Yinzhēn*<sup>60</sup>. A sua tradução pode ser encontrada na revisão da tradução da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*”. Devido ao seu significado literal e conotação cultural, “fios brancos e agulhas prateadas”, que revela a forma e cor das folhas do chá, optou-se pela transliteração com uma nota de rodapé a explicar o seu nome, uma vez que um chá com a palavra “agulhas” seria pouco apelativo aos leitores portugueses e poderia levar os mesmos a tirarem conclusões erróneas.

“Nomes de chá com conceitos diferentes na cultura chinesa e ocidental” corresponde ao modelo de ética de compromisso, uma vez que conceitos com conotação cultural positiva numa dada língua e país pode ter uma conotação oposta num outro país. Um exemplo bastante conhecido de conceitos diferentes entre o ocidente e a cultura chinesa é o de um ser mitológico como o dragão que é tido na China como um símbolo de poder e dignidade e visto no ocidente como uma besta que traz destruição e caos. Relativamente a este grupo de nomes de chá, o tradutor deve procurar respeitar os diferentes significados da mesma terminologia, considerando os tabus culturais e crenças religiosas. Um dos casos apresentados pelos autores do estudo é o do chá Longjing<sup>61</sup>, cujo nome em chinês se refere à localização onde o mesmo é produzido, numa vila chamada Longjing, perto do Lago ocidental. O nome da vila é traduzido na versão sem revisão da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” de forma literal como “Poço de dragão”, ficando o nome do chá como “chá poço do dragão”, “*dragon well tea*” em

---

<sup>56</sup> 白茶 *Báichá*

<sup>57</sup> 绿茶 *Lùchá*

<sup>58</sup> 红茶 *Hóngchá*

<sup>59</sup> 祁门红茶 *Qīmén hóngchá*

<sup>60</sup> 白毫银针 *Báiháo yínzhēn*

<sup>61</sup> 西湖龙井 *Xīhú lóngjīng* Literalmente “lago ocidental Longjin”.

inglês. É considerado um erro de interpretação, uma vez que uma pesquisa sobre a origem e contexto do seu nome iria evitar uma tradução que modifica o seu significado real.

Seguindo para o grupo de “nomes de chá usados para diferentes níveis de leitores alvo”, entende-se que o mesmo está em conformidade com o modelo de ética de serviço, mostrando compreensão e sensibilidade perante os diferentes níveis de conhecimento dos leitores. Este grupo incentiva os profissionais a proporcionar traduções com base no conhecimento dos leitores alvo em relação ao tema. Desta forma poderá haver traduções que, devido ao pouco conhecimento do público alvo, adicionam mais informação sobre o chá, enquanto que outras poderão ser abreviadas, contando ser reconhecidas facilmente pelos leitores mais informados sobre a temática em questão. A adoção de estratégias de tradução flexíveis permite ao tradutor escolher a forma como há de transmitir o significado e conteúdo do nome do chá.

Por fim, o grupo de “nomes amplamente aceites no ocidente” refere-se aos nomes de chás chineses bastante famosos já adotados no ocidente com uma forte presença internacionalmente. O modelo associado a este grupo é o da ética segundo as normas da língua de chegada, uma vez que os nomes estão presentes e são bem conhecidos na língua de chegada, como é o caso do chá Oolong<sup>62</sup> ou o do chá Pu-er<sup>63</sup>.

A criação de regras ou critérios a seguir na tradução de terminologia do chá é uma mais valia para a qualidade das traduções realizadas na área, bem como uma forma de informar outras culturas sobre o mundo ainda um tanto ou quanto desconhecido que é o do chá chinês. A justificação das traduções de acordo com a miríade de contexto cultural que os nomes de chá transmitem é, sem dúvida, o argumento que mais se destaca para futuras referências, pois a identificação de problemas torna-se mais fácil. No fim, o profissionalismo dos tradutores e o modelo de ética de compromisso merecem os holofotes, uma vez que, sem eles, nenhum outro critério poderia ser posto em prática.

---

<sup>62</sup> 乌龙茶 *Wūlóngchá*

<sup>63</sup> 普洱茶 *Pǔ'ěr chá*

### 2.3.2 Terminologia relacionada com a produção e prova de chá

A língua chinesa descreve de forma elegante e, muitas vezes, poética processos e sentimentos, estando nela presente uma espécie de sensibilidade cultural que torna a sua tradução complexa numa outra língua que, por norma, limita a descrição de processos e sentimentos a uma compreensão mais simples. No processo de produção do chá e da sua prova, sendo o chá indissociável da arte e da cultura, encontram-se inúmeras expressões repletas de metáforas e contextos ocultos aos olhos de quem os vê sem a sensibilidade linguística adequada, tornando a tarefa de as traduzir num quebra-cabeças. Neste contexto, deve haver um cuidado acrescido para que nada passe despercebido, devendo-se ter ainda em conta a forma como a terminologia em questão é utilizada na língua de chegada.

No processo de transformação da folha de chá, de forma a obter diferentes produtos, como chá verde, chá preto, chá fermentado ou *dark tea*<sup>64</sup>, etc., a terminologia inclui termos que diferenciam os mesmos, como a fermentação ou oxidação das folhas através do calor, seja este natural, como o sol, ou por manipulação, como o uso de fogo. Um termo com uso frequente é 杀青 *shāqīng*, cuja tradução literal resultaria em “matar o verde”, sendo que qualquer profissional familiarizado com a temática do chá deverá saber que este “matar o verde” se refere à oxidação das folhas de chá através do calor (Vieira, 2016, p. 54), havendo uma inibição enzimática que controla a sua atividade.

De forma a perceber o que os recursos, neste caso os dicionários, oferecem aos tradutores, fez-se uma pesquisa a vários dicionários impressos e online. Os dicionários impressos mostraram-se mais fidedignos do que os dicionários online, embora alguns dicionários impressos sejam igualmente parcos a nível de oferta de terminologia do chá. De todos os dicionários consultados, o *Oxford Chinese Dictionary* e o *A New Century Chinese-English Dictionary* 新世纪汉英大词典 *Xīn shìjì hàn yīng dà cídiǎn* foram os que apresentaram mais informação relativamente ao termo 杀青 *shāqīng* (cf. figuras 7 e 8). O uso de dicionários Chinês – Inglês justifica-se pelo reduzido número de recursos deste tipo em língua portuguesa.

---

<sup>64</sup> Este chá é um chá que é completamente fermentado.

**【杀青】** shāqīng 〈动〉 ① (指竹筒) heat bamboo strips for writing ② (指作品) finalize a piece of work: 她的处女作现已~。 She has already finished her maiden work. || 这部影片将于明年~。 The film will be completed next year. ③ (指茶叶) heating process

Figura 7 Definição do termo 杀青 Shāqīng de *The Oxford Chinese Dictionary*.

O *Oxford Chinese Dictionary* (Kleeman & Yu, 2010, p. 634) define o termo, na sua terceira entrada, como “processo de aquecimento” (heating process) com menção à área do chá em chinês entre parênteses (指茶叶 *Zhǐ cháyè*), oferecendo assim alguma informação sobre a especificidade da palavra. Todavia, não há uma explicação sobre o processo, cabendo ao tradutor procurar saber mais sobre o mesmo.

**【杀青】** shāqīng ① 〈动〉 heat the green bamboo strips to prepare them for writing ② 〈动〉 complete a book/film; finalize a manuscript; 她的处女作现已~。 She has already finished her maiden work. || 这部影片将于明年~。 The movie will be completed next year. ③ 〈名〉 heat-process; baking process (of green tea)

Figura 8 Definição do termo 杀青 Shāqīng de *A New Century Chinese-English Dictionary*.

O *A New Century Chinese-English Dictionary* (Hui, 2002, p. 1395) revela um pouco mais sobre o termo, também na sua terceira entrada, adicionando “processo de cozedura (de chá verde)” (baking process [of green tea]) à sua definição. Ainda que não haja uma explicação mais detalhada sobre o processo, os dicionários impressos oferecem um ponto de partida para uma pesquisa que nos dê acesso a um equivalente na tradução de 杀青 *shāqīng*.

Infelizmente, nos dicionários online Chinês – Inglês a situação afigura-se menos positiva. A tradução literal do termo é o método aplicado com maior frequência. Consultaram-se três populares dicionários online, nomeadamente os Yellowbridge (*cf.* figura 7), MDBG (*cf.* figura 8) e Line Dictionary (*cf.* figura 9).

Main	
English Definition	to put the last hand to (a book, a film etc); to finalize; to kill-green (a step in the processing of tea leaves)
Simplified Script	杀青
Traditional Script	殺青
Pinyin	shāqīng
Effective Pinyin (After Tone Sandhi)	Same
Zhuyin (Bopomofo)	尸 丫 ㄑ 一 ㄥ
Cantonese (Jyutping)	saat <sup>3</sup> ceng <sup>1</sup>
Word Decomposition	
杀	shā to kill; to murder; to fight; to weaken or reduce; to smart (dialect); to counteract; (used after a verb) extremely
青	qīng nature's color; green or blue; greenish black; youth; young (of people); abbr. for 青海, Qinghai Province

Figura 9 Definição do termo 杀青 Shāqīng no dicionário Yellowbridge<sup>65</sup>

Simplified Pinyin	English Definition	Traditional HSK
杀青 shāqīng	» to put the last hand to (a book, a film etc) / to finalize / to kill-green (a step in the processing of tea leaves)	殺青

Figura 10 Definição do termo 杀青 Shāqīng no dicionário MDBG<sup>66</sup>

Tanto no dicionário *Yellowbridge* como no *MDBG* (杀青 shāqīng, 2019) é mencionado que o termo é uma etapa no processo de transformação de folhas de chá (a step in the processing of tea leaves), sendo apresentado como um verbo, *to kill-green*. No dicionário *Yellowbridge* (杀青, 2019) há ainda uma apresentação do significado de cada caracter que constitui o termo, evidenciando que foi traduzido caracter a caracter (杀 shā “matar” e 青 qīng “verde ou azul”).

<sup>65</sup> Cf. weblink consultado a 8 de novembro de 2019 em: yellowbridge.com

<sup>66</sup> Cf. weblink consultado a 8 de novembro de 2019 em: mdbg.net



Figura 11 Definição do termo 杀青 Shāqīng no dicionário Line Dictionary<sup>67</sup>

O último dicionário bilingue consultado, o Line Dictionary (杀青 *shāqīng*, 2019), mostra ainda menos informação sobre o significado do termo, sendo traduzido igualmente como um verbo, mas diferindo com os outros dois quanto ao seu sentido, sendo a sua definição apenas a de “estar completo” (be complete), num contexto não relacionado com o chá. De facto, é um dos possíveis significados encontrados nos outros dicionários, sem qualquer relação com a terminologia de chá. Não obstante, a oferta apenas de uma definição leva a uma interpretação inadequada e até confusa do contexto do termo.

Consultaram-se também diversos recursos monolingues, dos quais é relevante mencionar o dicionário online de língua chinesa Hanci (杀青 *shāqīng*, 2020), que embora seja bilingue, a sua explicação do termo é monolingue, tendo este se mostrado muito útil e completo na informação que oferece (*cf.* figura 12). A segunda entrada deste dicionário apresenta uma explicação sobre o processo a que o termo se refere, esclarecendo que “é uma parte do processamento do chá verde, cozem-se as folhas delicadas de forma a ficarem maleáveis, interrompendo a sua atividade enzimática e parando a fermentação; este passo, para além de manter a cor esverdeada original é ainda essencial para se dar continuidade ao processamento do chá”<sup>68</sup>

<sup>67</sup> Cf. weblink consultado a 08/11/2019 em: dict.naver.com

<sup>68</sup> 加工绿茶的一道工序，把嫩叶加高温烤软，破坏其中的酵素，防止发酵并使茶叶保持原有绿色，以便进一步加工。  
*Jiāgōng lǜchá de yīdào gōngxù, bǎ nèn yè jiā gāowēn kǎo ruǎn, pòhuài qízhōng de xiàosù, fángzhǐ fāxiào bìng shǐ chá yè bǎochí yuán yóu lǜsè, yìbiàn jìnyībù jiāgōng.*

**杀青 (殺青)**  
 拼音 shā qīng  
 注音 尸 丫 ㄔ 一 ㄥ

词语解释 网络解释 网友讨论

**杀青** 词语解释

**解释**

◎ 杀青 shāqīng

(1) [dry green bamboo strips on the fire before writing on them; completion of a book manuscript]: 古时把书写在竹简上,为防虫蛀须先用火烤干水分,叫“杀青”。后泛指写定著作欲杀青简以写经书。——《后汉书·吴祐传》

《三苞》奇字已杀青。——宋·陆游《读书》

(2) [heat green tea]: 加工绿茶的一道工序,把嫩叶加高温烤软,破坏其中的酵素,防止发酵并使茶叶保持原有绿色,以便进一步加工

Figura 12 Definição do termo 杀青 Shāqīng no dicionário online Hanci<sup>69</sup>.

O mesmo dicionário menciona ainda a descrição deste termo como uma gíria da agricultura (农业词汇 *Nóngyè cíhuì*), revelando que este “processamento das folhas do chá ocorre no chá verde, chá amarelo, chá fermentado ou *dark tea*, chá oolong, chá pu-er e, em parte, no chá preto”<sup>70</sup> Dizendo que “o objetivo principal deste passo é a quebra ou inatividade da fermentação por atividade de oxidação enzimática, limitando a oxidação enzimática dos polifenóis nas folhas frescas”<sup>71</sup> Seguidamente, refere que “parte da água presente nas folhas frescas é vaporizada, fazendo com que as mesmas se tornem mais macias, adquirindo uma forma enrolada, ao mesmo tempo dispersa o cheiro a fumo, sendo uma forma de melhorar a sua fragrância”<sup>72</sup>.

<sup>69</sup> Cf. weblink consultado a 21 de janeiro de 2020 em: [www.zdic.net/hans/%E6%9D%80%E9%9D%92](http://www.zdic.net/hans/%E6%9D%80%E9%9D%92)

<sup>70</sup> 杀青, 是绿茶, 黄茶, 黑茶, 乌龙茶, 普洱茶, 部分红茶等的初制工序之一 *Shāqīng, shì lǜchá, huáng chá, hēi chá, wūlóngchá, pǔ'ěr chá, bīfēn hóngchá dēng de chū zhì gōngxù zhī yī*

<sup>71</sup> 主要目的是通过高温破坏和钝化鲜叶中的氧化酶活性, 抑制鲜叶中的茶多酚等的酶促氧化 *Zhǔyào mùdì shì tōngguò gāowēn pòhuài hé dùn huà xiān yè zhōng de yǎnghuà méi huóxìng, yìzhì xiān yè zhōng de chá duō fēn dēng de méi cù yǎnghuà*

<sup>72</sup> 蒸发鲜叶部分水分, 使茶叶变软, 便于揉捻成形, 同时散发青臭味, 促进良好香气的形成 *Zhēngfā xiān yè bùfēn shuǐfēn, shǐ chá yè biàn ruǎn, biànyú róu niǎn chéng xíng, tóngshí sànfā qīng chòu wèi, cùjìn liánghǎo xiāngqì de xíngchéng*

## 百度百科

### 杀青 (农业词汇)

- 杀青，是绿茶、黄茶、黑茶、乌龙茶、普洱茶、部分红茶等的初制工序之一。主要目的是通过高温破坏和钝化鲜叶中的氧化酶活性，抑制鲜叶中的茶多酚等的酶促氧化，蒸发鲜叶部分水分，使茶叶变软，便于揉捻成形，同时散发青臭味，促进良好香气的形成。

© 汉典

Figura 13 Explicação do termo 杀青 Shāqīng como gíria da área da agricultura no dicionário online Hanci.

Quanto a dicionários impressos em língua chinesa, é importante referir que o acesso a dicionários específicos ao chá é valiosíssimo para o trabalho do tradutor. Foi consultado o Grande Dicionário de Chá Chinês (中国茶叶大辞典 *Zhōngguó cháyè dà cídiǎn*) (Chen, 2000, p. 367), encontrando-se a definição do termo em questão (*cf.* figura 14).

**杀青〔Fixation〕** 绿茶、黑茶、黄茶等茶类茶叶初制的第一道工序。目的是利用高温破坏酶活性，防止多酚类物质的酶性氧化；除去青草气，并发生一定的热化学变化，为茶叶品质的形成奠定基础；蒸发部分水分，使叶质软化，便于塑造美观的外形。分手工杀青和机械杀青，后者采用锅式、槽式、筒式杀青机或蒸汽杀青机等。影响杀青质量的因素主要是温度、时间、投叶量和机具。杀青的技术要点是：高温杀青，先高后低；投叶适度；嫩叶老杀、老叶嫩杀；抖闷结合，杀匀杀透，忌红梗红叶、生青叶和焦边焦叶。当叶质柔软，青气消失，香气显露时，即为杀青适度。

Figura 14 Definição do termo 杀青 Shāqīng no Grande Dicionário de Chá Chinês.

Para além da explicação monolíngue dada pelo dicionário online, este dicionário faz ainda a “diferenciação entre inibição enzimática artesanal e inibição enzimática mecânica”<sup>73</sup>. A inibição enzimática mecânica ou industrial usa máquinas concebidas para este processo, sendo que “os fatores que poderão influenciar a sua qualidade são a temperatura, o tempo, a quantidade de folhas e os instrumentos usados. A técnica deve ter em conta a elevada

<sup>73</sup> 分手工杀青和机械杀青 *Fēn shǒugōng shāqīng hé jīxiè shāqīng*

temperatura (primeiro mais alta e depois reduzida) e a quantidade de folhas adequada; as folhas tenras devem passar mais tempo por este processo, já as folhas robustas devem passar menos tempo pelo mesmo, devendo haver uma combinação entre o ato de mexer as folhas ou tapá-las conforme a necessidade das mesmas, evitando o escurecimento da haste e das folhas para que estas não fiquem torradas nas margens”<sup>74</sup>.

A partir da definição descrita no Grande Dicionário de Chá Chinês, o tradutor terá meios para interpretar o conceito e traduzi-lo de forma adequada. Esta comparação de recursos prova que o conhecimento do tradutor ou revisor na área é fundamental para a qualidade da tradução, sendo a pesquisa e a procura constante de informação contextualizada pelos profissionais que trabalham com esta temática a forma mais eficaz de resolver problemas de interpretação. Todavia, esta temática entrelaça-se com outras como a de medicina tradicional chinesa e a de literatura chinesa clássica, tendo de haver um redobrado cuidado especial, ou seja, mais investigação dos contextos em que a terminologia do chá está presente. A título de exemplo, veja-se o termo que surge no Clássico do Chá<sup>75</sup> de Lu Yu na descrição da natureza do chá, 茶性 *cháxìng*, como frugal ou moderada<sup>76</sup>. A tradução deste termo deve considerar o contexto em que se insere o mesmo, pois há possíveis alternativas devido à tradução literal do carácter 性 *xìng*, nomeadamente “caráter”, “inclinação”, “propriedade”, “qualidade”, etc. Este termo pode ser interpretado e traduzido como a “natureza intrínseca do chá”, ou de forma mais simples, como a “qualidade medicinal<sup>77</sup> do chá”.

Na mesma obra, no capítulo que aborda a origem do chá o autor descreve o chá como uma bebida especialmente adequada a pessoas com um forte sentido moral e de virtude<sup>78</sup>, demonstrando a necessidade de um determinado estado mental para apreciar o mesmo. A expressão usada, 精行俭德 *jīngxíng jiǎndé*, pode ser dividida e traduzida de dois em dois caracteres, 精行 *jīngxíng* como “comportamento honesto” e 俭德 *jiǎndé* como “virtuoso e humilde”, ficando assim como “adequado a pessoas de forte sentido moral e sobriedade”,

---

<sup>74</sup> 影响杀青质量的因素主要是温度、时间、投叶量和机具。杀青的技术要点是：高温杀青，先高后低；投叶适度；嫩叶老杀、老叶嫩杀；抖闷结合，杀匀杀透，忌红梗红叶；生青叶和焦边焦叶。Yīngxiǎng shāqīng zhìliàng de yīnsù zhūyào shì wēndù, shíjiān, tóu yè liàng hé jījù. Shāqīng de jìshù yàodiǎn shì: Gāowēn shāqīng, xiān gāo hòu dī; tóu yè shūdu; nèn yè lǎo shā, lǎo yè nèn shā; dòu mèn jiéhé, shā yún shā tōu, jì hóng gěng hóngyè; shēng qīng yè hé jiāo biān jiāo yè.

<sup>75</sup> 《茶经》*Chájīng*, “O Clássico do Chá”, é um clássico chinês escrito por Lu Yu entre os anos 760 e 780 d.C., durante a Dinastia Tang (618-907). Este livro é a primeira monografia sobre chá do mundo.

<sup>76</sup> “茶性俭” *cháxìng jiǎn*

<sup>77</sup> Na medicina tradicional chinesa, o chá possui qualidades medicinais, estas dividem-se em “Propriedades térmicas” 气(qì) e “Sabor” 味(wèi), definidas como propriedade quente (热 rè), morna (温 wēn), fresca (凉 liáng) e fria (寒 hán). Existe ainda uma quinta propriedade, a neutra (平, píng). Sendo que o “sabor” se refere aos Cinco Sabores (五味, wǔwèi): azedo (酸, suān), amargo (苦 kǔ), doce (甘 gān), picante (辛 xīn) e salgado (咸 xián) (Wang, 2019, p.13).

<sup>78</sup> 精行俭德之人 *Jīng xíng jiǎn dé zhī rén*

sendo que “sentido moral” inclui uma postura honesta e correta, com boas qualidades morais. Já “sobriedade” mostra a qualidade de moderação e virtude, cuja definição pode ser vista como “austeridade no viver”. Verifica-se na tradução da expressão em português a presença da elegância da língua de partida, permitindo, desta forma, transmitir adequadamente o espírito de um apreciador de chá.

Muito embora os adjetivos acima analisados possam surgir fora do contexto da cultura do chá, quando se encontram incluídos nesta temática deve haver uma especial atenção, dado que o chá está relacionado com filosofias religiosas como o Budismo e o Taoísmo, filosofias estas que seguem uma doutrina que coloca a natureza humana em análise. Consequentemente, na tradução do chá, essa doutrina deve estar implícita.

Pode afirmar-se que traduzir a cultura do chá chinês deve ser uma área de especialização na tradução. Apesar de o chá ser parte da cultura chinesa em geral, a sua terminologia não é conhecida a nível geral. Como se pôde verificar neste capítulo, conhecimento de cultura geral não é suficiente, o que, em parte, é revelado pela existência de revistas académicas específicas à área do chá na China. É fundamental que esta especificidade seja conhecida por tradutores desta área, uma vez que até os melhores dicionários podem levar a problemas de tradução.

### Capítulo III

Análise e revisão da tradução da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中

国 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó*

*chá”*

### 3. Análise e revisão da tradução da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*”

Este capítulo destaca os principais problemas na tradução de chinês para uma outra língua de chegada. Apresenta uma análise da revisão da tradução de “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” com base nos problemas de tradução encontrados. Oferece a metodologia aplicada na revisão da tradução, havendo ainda espaço para a identificação de técnicas e práticas de tradução encontradas na revisão.

#### 3.1 Problemas recorrentes na tradução da língua chinesa como língua de partida

O tema central deste ponto foca-se nos problemas que surgem com mais frequência na tradução da língua chinesa como língua de partida, independentemente da língua de chegada, sendo estes problemas encontrados e resolvidos no processo de revisão.

De uma forma geral, no exercício de tradução de Chinês – Inglês há oito passos a seguir, de modo a facilitar a tradução e iniciar a sua prática. Estes são listados como delimitação dos limites das frases<sup>79</sup>, extração de significado<sup>80</sup>, seleção de vocabulário<sup>81</sup>, adaptação das frases às normas da língua de chegada<sup>82</sup>, ajustamento da gramática<sup>83</sup>, adequação de expressões idiomáticas e a colocação de adjetivos<sup>84</sup>, aperfeiçoamento pragmático<sup>85</sup> (consideração e identificação de implicações controversas do discurso) e, por fim, reajustamento de texto<sup>86</sup> (ajustes na coesão, coerência e sequência de informação) (Shei, 2018, p. 82). Estes passos são, de certa forma, uma prevenção de problemas que são recorrentes apontados por professores de tradução na formação de tradutores. A grande maioria do conteúdo listado acima representa uma tipologia de problemas, sendo que a adaptação gramatical, a extração de significado, a seleção de vocabulário e a adaptação às normas da língua de chegada, como o uso de elipses e redundâncias, são reconhecidos como os erros mais recorrentes (Pinkham, 1998; Tian, 2005; Shei, 2018). Sendo por isso importante ter estes passos em conta quando se realiza um projeto

---

<sup>79</sup> A minha tradução de “*sentence boundary delineation*”.

<sup>80</sup> A minha tradução de “*extraction of meaning*”.

<sup>81</sup> A minha tradução de “*selection of vocabulary*”.

<sup>82</sup> A minha tradução de “*sentence pattern allocation*”.

<sup>83</sup> A minha tradução de “*grammatical adjustment*”.

<sup>84</sup> A minha tradução de “*collocation and idiomaticity*”.

<sup>85</sup> A minha tradução de “*pragmatic refinement*”.

<sup>86</sup> A minha tradução de “*textual readjustment*”.

de tradução ou ainda de revisão.

Outros problemas frequentemente encontrados são lacunas lexicais e a associação de palavras em determinados contextos (Tian, 2005). As lacunas lexicais criam dificuldades na seleção do vocabulário, dado que existem termos ou conceitos únicos da língua de partida inexistentes nas línguas ocidentais. Já a associação de certas palavras, ou caracteres em diferentes contextos levam a significados que divergem da sua aceção original. Adicionalmente, na tradução de poesia, linguagem publicitária ou figuras de estilo há ainda o problema do ritmo e da forma, para o qual é recomendado haver uma compensação ou substituição por formas ou ritmos que transmitam os aspetos cruciais da língua de partida (Tian, 2005).

Na análise de traduções de sinais públicos levada a cabo por Leong Ko (2010), concluiu-se que estas partilham alguns dos problemas de tradução de outros géneros, nomeadamente os erros gramaticais e a distorção de significado. Adicionalmente, deu-se conta de problemas relacionados com a ortografia. Estes problemas são encontrados principalmente em sinais de locais turísticos, os quais tendem a apelar à empatia dos visitantes para cumprirem sinais de segurança e ordem (Ko, 2010, p. 115). O autor examina um total de 42 sinais, chegando à conclusão de que os problemas presentes na tradução dos mesmos se devem a três tipos de tradução. A abordagem na tradução destes sinais são a tradução literal, a tradução livre e ainda a tradução semiliteral e semilivre, sendo esta última uma mistura das duas primeiras. O método mais usado é o da tradução literal e o que é aplicado menos vezes é o da tradução livre, sendo que ambos levantaram questões nas problemáticas assinaladas pelo autor, i.e., falta de adaptação gramatical e distorção de significado. Nas tabelas abaixo podem observar-se exemplos de problemas encontrados em sinais turísticos.

*Tabela 8 Exemplo de problemas de adaptação gramatical*

Encontrado na cidade de Chengdu em 2006	非工作人员请勿入内 <i>Fēi gōngzuò rényuán qǐng wù rùnnèi</i>
Tradução	Not the worker please not into the inside!
Significado	Staff only

*Tabela 9 Exemplo de problemas de distorção de significado*

Encontrado na cidade de Hangzhou, em 2008	小心台阶 <i>Xiǎoxīn táijiē</i>
Traduzido	Carefully step

Significado	Mind the steps
-------------	----------------

Wen Yang (2016) faz uma análise aprofundada na sua obra intitulada “Lost in Translation: Common Errors in Chinese – English Translation”, com um formato parecido ao de um dicionário de termos e estruturas fráscas problemáticas, nos seus contextos semânticos e gramaticais. Esta obra dá exemplos específicos de erros comuns na tradução de Chinês para Inglês, apresentando possíveis interpretações de expressões chinesas, sendo que estas interpretações não se encontram em dicionários. O autor demonstra a complexidade da língua chinesa e como o tradutor deve adaptar-se conforme o contexto em que traduz determinados termos ou expressões, chamando a atenção para os problemas que podem surgir na associação de caracteres. Entre outros, dá como exemplo palavras como 坚持 *jiānchí* e 文明 *wénmíng*. A primeira tem pelo menos três formas de interpretação, podendo ser “insistir”, “aderir” ou “seguir” e ainda “persistir”. Dependendo do seu contexto, pode ser traduzida de forma diferente. Veja-se a tradução deste termo na frase “坚持使用，效果显著。 *jiānchí shǐyòng, xiàoguǒ xiǎnzhù.*”<sup>87</sup>, como regularmente, “Se for usado regularmente, terá efeitos notáveis”. No caso de 文明 *wénmíng*, explica que “civilizado/a” é frequentemente usado como equivalente, embora seja uma má decisão de tradução. “Cortês”, “educado”, “cívico” e “amável” são alternativas mais adequadas ao sentido que o termo transmite.

Apointa ainda para algumas interpretações incorretas que advêm de um pobre conhecimento da pontuação na língua de partida. Podendo associar este problema a um dos passos que se seguem na tradução Chinês – Inglês, sendo este a delineação dos limites das frases com base na pontuação. Outros autores fazem a mesma advertência em relação à pontuação no processo de tradução Chinês – Inglês (Pellatt & Liu, 2010).

Tanto Wen (2016), como Pellatt e Liu (2010) abordam os aspetos mais subjetivos ao conhecimento cultural dos tradutores na interpretação de significados implícitos das palavras<sup>88</sup>, sendo estes uma fonte de problemas frequentes na tradução da língua chinesa como língua de partida. O facto de a língua chinesa não usar, na grande maioria das vezes, pronomes é tido como uma das razões que levam à ausência de significados implícitos da língua de partida na tradução. Um exemplo de significados implícitos é o de 组织 *zǔzhī* cuja tradução é geralmente

<sup>87</sup> Esta frase encontra-se traduzida na obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente” 喝茶的智慧：养生养心中国 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” como “Se for usado regularmente os efeitos desta técnica são notáveis.”

<sup>88</sup> 言外之意 *Yánwàizhī* Literalmente “O significado exterior das palavras”

“organização”. Este termo, usado em contexto político transforma-se em “comité do partido comunista”. Outro caso de significado implícito é o de 关系 *guānxì*, geralmente traduzido como “relação” ou “relacionamento”. É equivalente a “amiguismo”, “afilhadismo”, “compadrio” ou “afiliado” em círculos profissionais e políticos. Liu (2010) defende uma abordagem de tradução cognitiva, de forma a solucionar problemas de contexto lexical, apoiando a transformação de unidades de tradução com base no contexto em que estas se inserem.

Os problemas que surgem na tradução da língua chinesa como língua de partida podem ser resolvidos com a devida atenção aos detalhes. Conhecimento sobre o que se está a traduzir (ou a rever) é extremamente importante para evitar interpretações erróneas. No entanto, os recursos que deveriam oferecer a informação necessária tendem a ser básicos e cabe aos profissionais mudar este panorama, não se contentando apenas com o básico.

### 3.2. Metodologia

Inicialmente, seguir-se-á uma lista de soluções a problemáticas da tradução a ter em conta com vista a facilitar o trabalho de revisão, elaborada a partir da metodologia apresentada por Vinay e Darbelnet (1958), apresentando a técnica de tradução que melhor se adequa a cada uma. Partindo de uma perspectiva funcionalista, a qual se baseia na função do texto para a escolha da estratégia de tradução, identifica-se, portanto, o texto original como sendo um tipo de texto informativo.<sup>89</sup> Deste modo, o método de tradução usado focou-se no conteúdo do texto de partida e na transferência, com precisão, do mesmo para uma forma adequada<sup>90</sup> na língua de chegada.

Durante a revisão, foram usados alguns métodos de tradução recorrentes na área da tradução, como a transposição, modulação, empréstimo e adaptação, este último como consequência da grande distância entre a língua de partida, o Chinês, e a língua de chegada, o Português. Sendo ainda aplicados procedimentos como a expansão, equivalência, apagamento e descrição<sup>91</sup>.

O texto informativo aborda várias áreas cuja terminologia é mais específica, como a medicina tradicional chinesa, a ciência do chá, a filosofia e a religião – budismo, confucionismo e taoísmo –, havendo a necessidade de uma preparação prévia à revisão/tradução. Para esta

---

<sup>89</sup> Cf. 1.1 Teorias de tradução em contexto intercultural.

<sup>90</sup> N.d. A: Adequado/a neste contexto refere-se à forma como a língua de partida é representada na língua de chegada, concordando com o propósito ou função do texto original.

<sup>91</sup> Cf. 3.3 Técnicas e práticas de tradução encontradas na revisão.

preparação foram consultados dicionários, manuais de medicina tradicional chinesa, livros e artigos científicos sobre o chá e a sua botânica na língua de chegada, tendo ainda sido feito um estudo rigoroso relativamente aos conceitos filosóficos da língua de partida. Da mesma forma, foram consultadas referências do uso correto da língua de chegada, como prontuários e gramáticas, sempre que necessário. Adicionalmente, foi consultada uma proposta de tradução, da qual parte todo o trabalho de revisão.

De forma a adaptar a função do texto original à língua de chegada, foram feitas as edições necessárias, por outras palavras, houve uma seleção do texto a ser revisto e a clarificação de ambiguidades, pois o texto na língua de partida contém repetições e informações que fogem ao objetivo do texto informativo.

Foram considerados aspetos culturais da língua de partida, dando prioridade a uma linguagem sucinta e neutra, explicando conceitos não existentes na língua de chegada em notas de rodapé ou no próprio corpo da tradução. A versão final da tradução com revisão tenta refletir o tipo de público alvo a que a tradução é dirigida, que se prevê que sejam maioritariamente leitores interessados na temática do uso do chá.

Apesar de grande parte do texto ser informativo, o mesmo contém tipos de texto expressivos<sup>92</sup>, como é o caso de alguns poemas em chinês clássico. O chinês clássico, também conhecido como chinês antigo, é a linguagem escrita usada a partir do Período dos Estados Combatentes (séc. 5 a.C. – 221 a.C.) até ao início do século XX, havendo diferenças lexicais e gramaticais relativamente ao chinês moderno.<sup>93</sup> Posto isto, foram aplicados métodos de tradução focados no conteúdo, ou seja, no significado que os poemas, ou partes do texto que se encontram em chinês clássico, transmitem e na sua forma, dando preferência às teorias de “abordagem integrada”<sup>94</sup>.

Na revisão da tradução de poemas, bem como no texto restante, houve sempre uma tentativa de expressar o texto na língua de chegada da forma mais correta, tendo em conta a mensagem que o mesmo transmite na língua de partida e a sua forma/estrutura. Todavia no caso dos poemas, especialmente no caso de poemas em chinês clássico foi necessária uma profunda investigação do significado do texto na sua língua de partida para poder proceder da melhor forma à sua exposição na língua de chegada, o que pode ter comprometido essa mesma

---

<sup>92</sup> N.d.A: Texto expressivo, segundo Katharina Reiss na sua tipologia de textos, cobre géneros literários e tem uma característica linguística mais estética, dando prioridade à expressão da estética/forma do texto na língua de chegada. (Cf. 1.1 Teorias de tradução em contexto intercultural)

<sup>93</sup> Cf. weblink consultado a 8 de abril de 2019: <http://www.chinaknowledge.de/Literature/Script/wenyan.html>

<sup>94</sup> Teorias que integram vários métodos, critérios e funções textuais existentes na tradução, vendo o tradutor como um mensageiro intercultural.

forma/estrutura. Devido à complexidade do chinês clássico, foram feitas alterações lexicais e sintáticas de forma a facilitar a interpretação aos leitores.

Considerando uma abordagem geral de comunicação intercultural, houve sempre o cuidado de adicionar uma contextualização do texto de partida, uma vez que o mesmo se baseia em aspetos socioculturais da sua língua.

Por fim, foram selecionadas partes do texto alteradas ou corrigidas na versão final da tradução com o intuito de mostrar os problemas recorrentes que a revisão encontrou, apresentando uma análise e justificação dessas modificações.

### 3.3 Técnicas e práticas de tradução encontradas na revisão

Partindo da teoria de Reiss (1971; 2000), que assume o tipo de texto como propulsor de diferentes géneros de tradução, onde a função comunicativa de um texto nos dá uma espécie de “mapa” que nos guia na tradução do mesmo, identifica-se o texto em análise como um texto informativo, o qual se refere a um mundo exterior, representando conceitos e informação cuja função na língua de partida define métodos de tradução precisos e exatos. As técnicas de tradução que se apresentam neste ponto são alguns dos métodos aos quais o processo de revisão recorreu.

As técnicas de tradução aplicadas no processo de tradução e revisão de “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhihui: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” inserem-se, em grande parte, nas teorias de modelos comparativos do paradigma da equivalência, mais propriamente nas categorias de equivalência natural e direcional (Chesterman, 2017). A primeira pode ser definida como uma procura de equivalência o mais natural possível da língua de partida para a língua de chegada, sem interferência de aspetos gramaticais ou estruturais da língua de partida, não havendo identificação óbvia de o texto obtido ser uma tradução (Pym, 2014). Este método usa textos paralelos que nos preparam para a tradução, nomeadamente textos na língua de partida relativos ao tópico do que se vai traduzir.

A equivalência direcional tende a ter apenas duas formas de traduzir, sendo estas contrárias entre si – literal e livre. É uma técnica que se fundamenta nas decisões do tradutor e não assume uma equivalência natural ou recíproca. Por outras palavras, se traduzirmos a língua A para a língua B e voltarmos a traduzir a língua B para a língua A, o resultado não será igual ao inicial, havendo apenas uma semelhança adequada (Pym, 2014).

Quanto ao processo de revisão, optou-se por um modelo não linear que permitiu partir da

análise do *skopos* da tradução (ou seja, objetivo ou propósito da tradução), passando pelo estudo do texto de partida, produzindo, por fim, uma revisão do texto de chegada, podendo voltar a cada um dos passos durante todo o processo (Nord, 1991).

Na categoria da equivalência natural, aplicaram-se algumas das soluções propostas por Vinay e Darbelnet (2000), sendo estas o empréstimo, a transposição, a modulação, a adaptação, a particularização, a expansão, o apagamento e a descrição. Seguir-se-á uma explicação de cada solução proposta, com a apresentação de exemplos retirados do texto traduzido e revisto, comparando-o ao texto original para uma melhor compreensão.

a) Empréstimo

O empréstimo é a técnica que permite usar a expressão na sua língua de partida, sendo que no presente trabalho utilizam-se os termos romanizados, aplicando-se no caso de nomes de chá, conceitos filosóficos, termos da medicina tradicional chinesa, nomes próprios e ainda nomes de localidades. São apresentados alguns exemplos abaixo para cada um dos casos mencionados, destacando-se a negrito os termos onde o método foi usado, tanto pelos tradutores como pela revisora:

1. Língua de partida: “我们就以天下闻名的**太平猴魁**为例(...) *Wǒmen jiù yǐ tiānxià wénmíng de **tàipíng hóukuí** wéi lì (...)*”

Língua de chegada: “Um bom exemplo é o caso do famoso chá ***taiping houkui*** (...); O nome do chá é deixado na forma romanizada na língua de chegada, no entanto foi adicionada, em nota de rodapé, uma explicação com a tradução do mesmo: “**太平猴魁**, *tàipíng hóukuí*, literalmente “campeão macaco de Taiping”, é um tipo de chá verde produzido no sopé da montanha Huangshan, província de Anhui.”.

2. Língua de partida: “(...) 可以帮助散发冬天积在体内的寒邪，促进人体**阳气**生发 (...) *Kěyǐ bāngzhù sànfā dōngtiān jī zài tǐnèi de hánxié, cùjìn réntǐ **yángqì** shēngfā (...)*”

Língua de chegada: “(...) ajuda a repelir o frio acumulado durante o inverno e promove a energia ***yang***.”

Neste caso, sendo o *yang* um conceito de medicina tradicional chinesa que não existe na língua de chegada, optou-se pela utilização do empréstimo.

3. Língua de partida: “(...) 是养性与养**气**。 *Shì yǎngxìng yǔ **yǎngqì***”

Língua de chegada: “(...) efeito promotor que tem no cultivo espiritual e na nutrição do ***Qi***.”;

Tal como no exemplo anterior (cf. ex.: 2.), o *Qi* faz parte da terminologia de medicina tradicional chinesa, sendo que a explicação do conceito é oferecida em nota de rodapé no texto traduzido: “O *Qi* é uma das cinco substâncias na medicina tradicional chinesa, flui através do universo e relaciona tudo o que é vivo e inanimado, não existe um sinónimo deste conceito na terminologia ocidental. Pode ser traduzido por vitalidade, energia, atmosfera, disposição, espírito ou atividade.”.

4. Língua de partida: “殊不知，我国古代茶文化之所以辉煌，是因为大量超一流文人介入茶事。李白写了历史上第一首描写具体茶品的诗词《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶并序》，杜甫写有《重过何氏五首》等诗，至于后来的白居易、苏轼、黄庭坚、陆游等等文坛巨匠也均是茶中大家。Shūbùzhī, wǒguó gǔdài chá wénhuà zhī suǒyǐ huīhuáng, shì yīn wéi dàliàng chāoyīliú wénrén jièrù cháshì. Lǐbái xiěle lìshǐ shàng dì yī shǒu miáoxiě jùtǐ chá pǐn de shīcí “dá zú zhī sēng zhōng fú zèng yùquán xiānrénzhǎng chá bìng xù”, dùfǔ xiě yǒu “zhòngguò hé shì wǔ shǒu” děng shī, zhìyú hòulái de báijūyì, sūshì, huángtíngjiān, lùyóu děng děng wéntán jùjiàng yě jūn shì chá zhòng dàjiā.”

Língua de chegada: “Na antiguidade, a cultura do chá foi largamente desenvolvida pelos eruditos, poetas como Li Bai (701-762), Du Fu (712-770), Bai Juyi (772-846), Su Shi (1037-1101), Huang Tingjian (1045-1105), Lu You (1125-1210).”

Outra aplicação desta técnica é na tradução de nomes próprios, como se pode ver acima na tradução adaptada com os nomes de escritores chineses mencionados na obra traduzida.

5. Língua de partida: “(...)湖州 (今属浙江) 人 (...) Húzhōu (jīn shǔ zhèjiāng) rén (...)”

Língua de chegada: “(...) natural da província de Zhejiang (...)”<sup>95</sup>

Encontramos ainda o empréstimo na tradução de localidades como províncias, cidades, regiões, etc...

#### b) Transposição

A transposição é a substituição da categoria das palavras com o objetivo de expressar a mensagem do texto de partida de forma mais natural, podendo ainda ser um fenómeno que ocorre na mesma língua pelo que normalmente se designa de “expor por outras palavras”. O exemplo abaixo mostra como se deu a aplicação da transposição nas palavras a negrito:

Língua de partida: “茶与养生的结合是先天的。Chá yǔ yǎngshēng de jiéhé shì xiāntiān de.”

---

<sup>95</sup> Tradução adaptada.

Língua de chegada: “A presença do chá num **estilo de vida saudável** ocorre naturalmente (...)”

No texto de partida, a palavra “养生 *yǎngshēng*” é considerada um verbo com o significado de “cuidar da saúde” ou “manter uma boa saúde”, no entanto, tanto na tradução proposta como na tradução final com revisão a mesma foi alterada para um conjunto de substantivos de forma a transmitir o mesmo sentido adequadamente na língua de chegada.

#### c) Modulação

A modulação consiste na alteração da maneira como a mensagem é expressa, mostrando um ponto de vista diferente sem modificar o significado transmitido na língua de partida, como se pode observar no seguinte excerto:

Língua de partida: “(...) 此类茶树也不多见 (...) *Cǐ lèi cháchù yě bù duō jiàn* (...)”

Língua de chegada: “(...) **são raras** (...)”

A expressão a negrito, “不多见 *bù duō jiàn*”, significa literalmente “não muito visto”, a mesma mensagem pode ser traduzida como “raro”, substituindo três palavras por uma com o mesmo sentido, alterando-se o ponto de vista negativo (“não...visto”) para positivo ou neutro (“raro”). Este caso é classificado como uma modulação, uma vez que esta estratégia é uma variação na forma da mensagem dada por uma perspetiva diferente.

#### d) Adaptação

A adaptação é o método que mais liberdade proporciona ao tradutor/revisor para alterar o texto na língua de chegada, este foi aplicado no processo, utilizando-o para expressar um conceito não existente na língua de chegada, podendo ser um conceito social ou cultural. Exemplo concreto disso foi a tradução do título da obra, como se clarifica de seguida:

Língua de partida: “喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*”

Língua de chegada: “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente”

Se o título fosse traduzido exatamente como na língua de partida seria algo como “A sabedoria de beber chá: o chá chinês que cuida da saúde e da mente”, o que implicaria um título extenso e não representaria a obra corretamente, visto esta centrar-se na cultura do chá e nos benefícios que o mesmo proporciona ao ser humano, o que julgamos ser transmitido naturalmente através da proposta de tradução apresentada.

#### e) Extensão

Sendo a língua de partida uma língua cuja gramática é relativamente mais simples do que a da língua de chegada, em determinados pontos de vista, de uma forma geral teve de ser usado o procedimento da extensão. Esta prática mostra-se na tradução pela quantidade de palavras utilizadas no texto de chegada, sendo esta visivelmente superior relativamente ao texto de partida, de forma a clarificar a mensagem como se observa no exemplo que se segue.

Língua de partida: “古人无论是治病还是养生，都十分重视顺应四时，顺应节气，强调治病于未发之时。Gǔrén wúlùn shì zhìbìng háishì yǎngshēng, dōu shífèn zhòngshì shùnyìng sishí, shùnyìng jiéqì, qiángdiào zhìbìng yú wèi fā zhī shí.”

Língua de chegada: “Já antigamente a população seguia as quatro estações e os vinte e quatro termos solares de forma rigorosa, tanto no tratamento de doenças como na nutrição do corpo, sendo enfatizado no primeiro, antes da doença surgir.”

Observando o exemplo acima, sabendo apenas que a primeira frase é retirada do texto original e que a segunda é a mesma traduzida, mesmo não conhecendo a língua de partida, torna-se óbvia a existência de extensão pela diferença no espaço ocupado.

#### f) Particularização

Outra característica da nossa língua de partida – Chinês – é a de todo o potencial semântico de um carácter, podendo o mesmo ser combinado com outro e criar um novo significado (Liu, 2018). Este aspeto obrigou ao uso da técnica de particularização, devido às características da semântica na língua de chegada. A particularização consiste na limitação do significado de um termo que possa ter mais do que um sentido. No caso de vários subtítulos ou subcapítulos aplicou-se este procedimento, adicionando detalhes que estão implícitos no texto de partida.

Língua de partida: “两养 *Liǎng yǎng*”

Língua de chegada: “Cuidar: corpo são, mente sã”

“两养 *Liǎng yǎng*” descodifica-se, neste caso, como “dois cuidados”, obtido através da leitura de definições dos dois caracteres que constituem a unidade de tradução 两 *liǎng* e 养 *yǎng*. Sendo que o primeiro é interpretado como um número, o número dois; e o segundo é lido como um verbo, abrangendo aceções como “cuidar”, “criar”, “apoiar”, “manter”, “cultivar” e ainda “dar à luz”. Lendo o conteúdo do subtítulo, ficamos a saber que estes “dois cuidados” são, na verdade, duas áreas nas quais o chá tem efeito, no corpo físico e na mente, psicologicamente. Assim sendo,

de modo a esclarecer o leitor, reviu-se o subtítulo como se lê na língua de chegada.

g) Descrição

Uma outra consequência do potencial semântico da língua chinesa obrigou à aplicação da descrição para a explicação de conceitos implícitos no texto de partida:

Língua de partida: “更年期的中年妇女和经期前后的少女情绪往往烦躁不安，宜于饮花茶和单丛。Gēngniánqī de zhōngnián fùnǚ hé jīngqī qiánhòu de shàonǚ **qíngxù wǎngwǎng fánzào bù'ān**, yí yú yǐn huāchá hé dāncóng.”

Língua de chegada: “Para as mulheres na menopausa, ou ainda para quem **sofre pelas alterações hormonais** após ou antes da menstruação, é aconselhado tomar chá de flores e o chá *dancong*.” A parte destacada a negrito, “情绪往往烦躁不安 *qíngxù wǎngwǎng fánzào bù'ān*” pode ser traduzida como “emoções muitas vezes agitadas”. Dado o contexto, a exposição da mensagem explicitou as “emoções agitadas” no texto traduzido como um fenómeno com o qual as mulheres estão familiarizadas, as “alterações hormonais”, sendo este a causa real do que o autor descreve.

h) Apagamento

Um dos objetivos da revisão é tornar o texto mais sucinto, evitando redundâncias e informação repetida, sendo que esta técnica, na área da tradução, designa-se de apagamento. Um exemplo encontrado na realização deste trabalho é o de conjuntos de quatro caracteres, normalmente formados por adjetivos semelhantes entre si que podem ser transmitidos naturalmente na língua de chegada através deste método de tradução:

Língua de partida: “谦逊平和（冲泡前）**Qiānxùn píng hé** (*chōngpào qián*)”

Língua de chegada: “**Humildade** antes da infusão”

A expressão “谦逊平和 *Qiānxùn píng hé*” é composta por dois adjetivos, “谦逊 *Qiānxùn*” – modéstia – e “平和 *Píng hé*” – moderação, dado o sentido semelhante das palavras, na língua de chegada propôs-se “humildade”, ficando apenas um adjetivo.

Existem ainda outras técnicas de tradução que foram aplicadas no processo, sendo as mais frequentes as que se encontram neste capítulo. É comum que haja uma sobreposição ou intersecção destas técnicas, uma vez que todas elas servem o mesmo propósito, o de tornar a tradução o mais natural possível na língua de chegada. Refere-se a título de exemplo o método da **equivalência** (ou correspondência). Este encontra, como o nome indica, os termos equivalentes

existentes entre as línguas de partida e de chegada. Em contexto do trabalho realizado, apresenta-se o seguinte exemplo ilustrativo:

Língua de partida: “茶，原产于中国，故茶树的根在中国。茶树起源于何时很难考证。 *Chá, yuán chǎn yú zhōngguó, gù cháchù de gēn zài zhōngguó. Cháchù qǐyuán yú hé shí hěn nán kǎozhèng.*”

Língua de chegada: “O chá é originário da China e, tendo a **planta do chá** as suas raízes neste país, é extremamente difícil saber exatamente quando esta planta surgiu.”

O termo “茶树 *cháchù*”, que literalmente traduzido significa “árvore do chá”, é identificado na língua de chegada como “planta do chá”, pois, em diversos textos sobre o tema é este o seu equivalente.

O caso apresentado anteriormente é um dos problemas de tradução encontrado com alguma frequência no processo de revisão. São observados mais problemas que estão listados no ponto seguinte (*cf.* ponto 3.4) com as correspondentes sugestões de correção.

### 3.4 Problemas de tradução recorrentes e sugestões de correção

A revisão de traduções propostas da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente – 喝茶的智慧：养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” levantou um grande número de problemas, sendo que se apresentam neste último ponto os mais frequentes. É pertinente informar que a retradução<sup>96</sup> foi uma das soluções mais aplicadas no processo de revisão, procedendo-se ainda à tradução de uma parte significativa de texto que não estava traduzida. A tradução adicional deve-se não só ao propósito da tradução, que é a disseminação da cultura do chá, como também se considera importante para a contextualização, a nível cultural, da obra (cf. tabela 10). Foram adicionalmente traduzidos alguns poemas, de forma a mostrar a relação do chá com a literatura chinesa e como o chá é visto como parte da sua cultura.

No ponto 1.2 foram já divulgados alguns dos problemas presentes na tradução em representação dos parâmetros de revisão apresentados. Os exemplos que se seguem são referentes aos problemas que se encontraram com mais frequência no processo de revisão.

*Tabela 10 Exemplo de revisão com tradução adicional.*

<p><b>Língua de partida</b></p>	<p>茶于人最大的价值是养性与养气。养性养气为本，养身为辅，修养性情才是真正的养生。这一层面的养生也是理解中国茶道之途径，体味茶禅一味之旨归。</p>
<p><b>Pinyin</b></p>	<p><i>Chá yú rén zuìdà de jiàzhí shì yǎngxìng yǔ yǎngqì. Yǎngxìng yǎngqì wéi běn, yǎng shēn wèi fǔ, xiūyǎng xìngqíng cái shì zhēnzhèng de yǎngshēng. Zhè yī céngmiàn de yǎngshēng yěshì lǐjiě zhōngguó chá dào zhī tújìng, tǐwèi chá chán yīwèi zhī zhǐ.</i></p>
<p><b>Tradução literal</b></p>	<p>Chá/em/pessoa/mais/grande/valor/ser /cuidar/natureza/essência/e/cuidar/qi. /Cuidar/natureza/essência/e/cuidar/qi/ser/ fundamental,/cuidar/corpo/ser/complementar, /amestrar/ânimo/ser/realmente/cuidar/saúde.</p>

<sup>96</sup> Cf. ao ponto 1.2 A revisão na tradução, página 14.

	/Este/(um) nível/de/cuidar/saúde/também/ser/compreender /China/cerimónia/de/chá/caminho,/apreciar/chá /meditar/um sabor/(de) sentido.
<b>Tradução dos colegas</b>	O maior valor do chá é a promoção das características naturais e nutrir o <i>qi</i> <sup>97</sup> .
<b>Revisão da autora</b>	O maior valor do chá está no efeito promotor que tem no cultivo espiritual e na nutrição do <i>Qi</i> . <b>Este efeito, complementado por um corpo e mente são, mantém a saúde e bem-estar. Este estilo de vida saudável é também o caminho para a compreensão da cerimónia de chá chinesa. Compreender o chá é compreender a vida.</b>

A necessidade de traduzir algumas partes do texto que não tinham sido traduzidas partiu do princípio de contextualização que tantas vezes é mencionado por profissionais que traduzem a língua chinesa. Para além desse princípio, teve-se em conta o parâmetro de revisão que considera a exatidão da informação transmitida na tradução. Na tabela acima (*cf.* tabela 10), apresenta-se o caso de duas frases que se deixaram por traduzir que foram adicionadas na revisão, assinaladas a negrito. A informação que não tinha sido traduzida explica a relação entre o conceito de *Qi* e a compreensão do espírito ou essência do chá. Note-se que foi também feita uma correção na explicação deste conceito em nota de rodapé. Esta correção é justificada, por ser uma explicação mais completa que esclarece a relação deste conceito com a medicina tradicional chinesa, “O *Qi* é uma das cinco substâncias na medicina tradicional chinesa, flui através do universo e relaciona tudo o que é vivo e inanimado, não existe um sinónimo deste conceito na terminologia ocidental. Pode ser traduzido por vitalidade, energia, atmosfera, disposição, espírito ou atividade.”.

No que respeita aos poemas traduzidos, houve uma extensa investigação sobre a interpretação dos poemas na língua de partida, de modo a manter as suas qualidades na língua de chegada (*cf.* tabela 11). A poesia é uma arte que possibilita a representação da cultura do chá, mostrando o seu efeito tanto no estado físico como mental, como se pode verificar no poema

<sup>97</sup> N. dos T.: *Qi* é um conceito fundamental da medicina e filosofia tradicionais chinesas, representando o princípio ativo parte de qualquer ser vivo. É frequentemente traduzido como energia vital, força vital ou fluxo energético. A tradução literal de *qi* é energia, ar ou gás.

“Sete chávenas de chá<sup>98</sup>” de Lu Tong<sup>99</sup>.

No seu conhecido poema, o autor aprecia sete chávenas de chá, sendo que o tamanho das chávenas de chá chinesas correspondem a dois ou três tragos de chá, diferindo da quantidade a que estamos habituados em Portugal. Portanto, a cada trago o autor expressa as alterações que percebe estarem a acontecer a nível mental e físico.

Tabela 11 Exemplo de poema adicionalmente traduzido na revisão.

**Língua de partida**

一碗喉吻润，两碗破孤闷。  
三碗搜枝肠，唯有文字五千卷。  
四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。  
五碗肌骨清，六碗通仙灵。  
七碗吃不得也，唯觉两腋习习。

<p><b>Pinyin</b></p>	<p><i>Yī wǎn hóu wěn rùn, liǎng wǎn pò gū mèn. Sān wǎn sōu zhī cháng, wéi yǒu wénzì wǔqiān juǎn. Sì wǎn fā qīng hàn, píngshēng bùpíng shì, jìn xiàng máokǒng sàn. Wǔ wǎn jī gǔ qīng, liù wǎn tōng xiān líng. Qī wǎn chī bùdé yě, wéi jué liǎng yè xíxí.</i></p>
<p><b>Tradução literal</b></p>	<p>Um/chávena/garganta/lábios/húmido,/dois /chávena/partir/solidão/desânimo./ Três/chávena/procurar/(classificador de coisas longas e finas)/intestinos,/mas/ter /escrito/cinco/mil/rolo./ Quatro/chávena/emitir/leve/suor,/toda/a /vida/injustiças,/todas/em/direção/poro/s /dispersar./ Cinco/chávena/músculo/osso/limpar,/seis /chávena/abrir/imortal./</p>

\* 《七碗茶》 *Qī wǎn chá*

<sup>99</sup> 卢仝 *Lú tóng*, poeta que viveu no período de 790 – 835, durante a dinastia Tang (618-907). Dedicou a sua vida a estudar o chá, sendo que a sua paixão pela bebida está representada nos seus poemas.

	Sete/chávena/comer/não/conseguir,/só /sentir/dois/axilas/(vento)soprar/gentilmente.
<b>Tradução proposta pela autora</b>	<i>A primeira humedece-me os lábios, A segunda quebra a solidão. A terceira encontra nas minhas vísceras desertas Cinco mil e tantos pergaminhos. A quarta evapora as inquietações mundanas, A quinta purifica o meu ser e a sexta eleva-me aos imortais. A sétima fica por saborear e passa a brisa Que me leva de volta a terras celestiais. Lu Tong, "Sete chávenas de chá"</i>

O poeta descreve o que cada chávena o faz sentir, sendo que as quatro primeiras estão relacionadas com a vertente física e as últimas três com o seu estado mental.

Passando para a análise dos problemas relativamente frequentes no estilo do discurso e gramática, a tradução apresentada revelou uma excessiva fidelidade à língua de partida (cf. tabela 12). O facto de a tradução ter sido realizada por pessoas diferentes é outra razão para a quantidade de emendas feitas na revisão. Na tabela 12 encontra-se um exemplo que revela uma tradução presa ao estilo e gramática da língua de partida, tornando o texto na língua de chegada informal e de difícil compreensão.

*Tabela 12 Exemplo de revisão do estilo do discurso e gramática.*

<b>Língua de partida</b>	知茶品是指你要了解所喝的每一款茶属于哪一类茶，它的属性是什么，就如同医生对药品的了解一样，只有如此才能知道什么时候该喝什么样的茶。
<b>Pinyin</b>	<i>Zhī chá pǐn shì zhǐ nǐ yào liǎojiě suǒ hē de měi yī kuǎn chá shǔyú nǎ yī lèi chá, tā de shǔxìng shì shénme, jiù rú tóng yīshēng duì</i>

	<i>yàopǐn de liǎo jiè yīyàng, zhǐyǒu rúci cáinéng zhīdào shénme shíhòu gāi hē shénme yàng de chá.</i>
<b>Tradução literal</b>	Conhecer/produtos/de/chá/ser/referir/tu/dever/compreender/todo/beber/(de)cada/um/tipo/chá/pertencer/qual/um/tipo/chá,/ele/(de)propriedades/ser/qual,/precisamente/como/médico/em relação/remédio/compreender/igual,/só/ter/assim/conseguir/saber/qual/tempo/dever/beber/qual/tipo/de/chá.
<b>Tradução dos colegas</b>	Por “conhecer as características do chá” quer-se dizer saber a que categoria pertence cada tipo de chá, quais são as suas propriedades. Desta forma, assim como um médico conhece os efeitos dos medicamentos, é possível saber quando se deve tomar qual tipo de chá.
<b>Revisão da autora</b>	Conhecer as características do chá significa entender a categoria a que todo e qualquer tipo de chá pertence e quais as suas propriedades, como se de um médico se tratasse, sabendo quando e o que beber.

Registaram-se ainda problemas na escolha de vocabulário e falta de contextualização. No caso abaixo apresentado (*cf.* tabela 13), a tradução de “知茶意才能以茶悟道，体悟到“禅茶一味”的真谛” *zhī chá yì cáinéng yǐ chá wùdào, tǐwù dào “chán chá yīwèi” de zhēndì*” como “compreender o *dao* e experienciar como o “chá tem o sabor do *zen*”” representa um lapso na adaptação lexical e, conseqüentemente, na interpretação da mensagem transmitida na língua de partida. A decisão de traduzir “以茶悟道 *yǐ chá wùdào*” como “compreender o *dao*” levanta questões na sua interpretação. Esta tradução mostra que o termo “悟道 *wùdào*” está a ser traduzido de forma literal, caracter a caracter, em vez de ser considerado como uma unidade de tradução. Esta expressão é usada no budismo e no taoísmo e pode ser representada na língua

portuguesa como “iluminação espiritual” ou “realização espiritual”. Esta “iluminação espiritual” é obtida através da meditação. Sendo que o chá está intimamente ligado ao estado de espírito, este é usado na meditação de forma a promover a reflexão. Compreender o chá, é, portanto, uma forma de chegar a um estado de realização espiritual, como a tradução revista transmite.

Na revisão da última parte da frase, “(...) 体悟到 “禅茶一味” 的真谛” “ (...) *tǐwù dào “chán chá yīwèi” de zhēndì*”, optou-se pela adaptação do seu significado sem o uso da palavra “zen” (禅 *chán*), uma vez que a tradução do termo em português é “meditar” ou “meditação”.

Tabela 13 Exemplo de revisão de problemas lexicais e contextualização.

**Língua de partida**

虽然知茶品、知茶技即可达到“两养”的大部分目的，但还要知茶意才能以茶悟道，体悟到“禅茶一味”的真谛。

<b>Pinyin</b>	<i>Suīrán zhī chá pǐn, zhī chá jì jí kě dá dào “liǎng yǎng” de dà bùfèn mùdì, dàn hái yào zhī chá yì cǎinéng yǐ chá wùdào, tǐwù dào “chán chá yīwèi” de zhēndì.</i>
<b>Tradução literal</b>	Apesar de/ conhecer/ produtos/chá,/ conhecer/chá/técnica/e/até/conseguir/ chegar/“dois cuidar”/grande/parte/objetivo, /mas/ainda/dever/conhecer/chá/sentido/ apenas/conseguir/atraves/chá/iluminação,/ aprender/chegar/“meditar chá um sabor”/ verdadeiro/significado.
<b>Tradução dos colegas</b>	Ainda que compreendendo as característica do chá e a técnica da infusão seja suficiente para atingir grande parte do objetivo de manter ou promover a saúde, apenas compreendendo o espírito do chá é possível compreender o <i>dao</i> ,

	e experienciar como o “chá tem o sabor do <i>zen</i> ”.
<b>Revisão da autora</b>	Ainda que o conhecimento das características e técnicas de infusão permita, em grande parte, promover a saúde e o bem-estar, a falta de compreensão do espírito/essência do chá não permite chegar à iluminação espiritual <sup>100</sup> . Esta só se realiza quando se reconhece ser um só com o chá de alma e coração.

Os problemas que surgiram aquando do processo de revisão servem como uma espécie de lição cujo título poderia ser “problemas a evitar na tradução de Chinês – Português”. As sugestões de correção revelam que é necessário haver um conhecimento aprofundado sobre a língua e cultura que se traduz. A prática e experiência levam a uma melhor compreensão das mesmas, todavia, para profissionais em início de carreira devem ser consideradas todas as nuances e mensagens implícitas da língua de partida, sendo fundamental desenvolver capacidades de pesquisa apuradas.

---

<sup>100</sup> Este termo é usado no budismo, sendo traduzido como “iluminação espiritual”, pode ter como equivalentes “realização espiritual” ou “sabedoria interior”, é atingido através da meditação. O chá é usado pelos monges para ajudar no processo de meditação.

## Conclusão

A redação desta dissertação focou-se na revisão da tradução de uma obra acerca da cultura do chá chinês. A tradução da obra intitulada “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente - 喝茶的智慧: 养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*” envolve as línguas chinesa e portuguesa, sendo a língua de partida a língua chinesa e o português a língua de chegada.

O enquadramento teórico deste trabalho, apresentado no primeiro capítulo, reviu a cultura como tema central da tradução, levando a uma abordagem de tradução intercultural, o que torna o tradutor num mediador cultural. Apresentaram-se algumas teorias de tradução em contexto intercultural, destacando as teorias que dão prioridade à função de comunicação do texto como ponto de partida para os métodos de tradução a aplicar. Estas tendem a favorecer a tradução livre para uma melhor adaptação da cultura de partida na língua de chegada. A libertação do tradutor do texto de partida facilita a adaptação do mesmo às normas e estruturas da língua de chegada, bem como a adaptação às diferenças socioculturais das duas línguas.

O tradutor deve ser competente a nível profissional, pelo que as suas capacidades devem compreender uma grande dimensão de conceitos e terminologia específicos à temática que se traduz e, como tal, é necessário haver uma constante procura de conhecimento.

Tal como para o tradutor, as capacidades requeridas ao revisor são semelhantes. Para garantir a qualidade de uma tradução, está normalizada a existência da revisão nas normas europeias. Verifica-se a revisão bilingue/comparativa como a forma mais eficiente de obter uma tradução com um alto nível de qualidade. Desta forma, no processo de revisão optou-se pela revisão bilingue/comparativa, recorrendo ao texto de partida e de chegada. Esta decisão foi tomada com base nas características que a tradução apresentou, a qual, tendo sido realizada por diferentes agentes, revelou um conhecimento sobre a temática bastante variável.

O segundo capítulo permitiu o desenvolvimento de conhecimento sobre a terminologia do chá, bem como a sua cultura presente em Portugal. Observou-se a falta de uma uniformização na tradução de nomes de chá, tendo ainda mencionado alguns exemplos de outra terminologia relacionada com o processo de fermentação das folhas de chá e a sua prova. A análise da terminologia provou como é importante ter um conhecimento aprofundado sobre a temática, sendo que um dos fatores a ter em conta é a grande variedade de áreas incluídas na cultura do chá. Desde a ciência, botânica, história, literatura, etiqueta e filosofia até à medicina tradicional chinesa, o chá está presente em diferentes facetas da sociedade chinesa.

Abordou-se a cultura do chá proveniente do continente asiático e como esta foi adaptada

no nosso país. Começando com a sua adoção por D. Catarina de Bragança que levou o hábito do chá das cinco até Inglaterra quando se casou com D. Carlos II em 1662. Nos dias que correm, esta bebida é associada ao conforto, saúde e convívio familiar, havendo, no entanto, uma grande diferença na forma como os portugueses consomem chá, sendo adicionado açúcar ou leite, de forma a atenuar o sabor intenso do mesmo. Há ainda a questão de chás como o de camomila ou cidreira não serem assim considerados na China, por não terem origem na planta do chá *Camellia Sinensis*. Apesar das diferenças, prevê-se que o consumo de chá em Portugal aumente, o que torna a cultura do chá chinês existente no país numa área a explorar. Atualmente, o arquipélago dos Açores é o único local a nível Europeu que possui o seu próprio cultivo de chá. As condições atmosféricas do local tornam possível a produção de chá em território português. Apesar disso, o país ainda tem necessidade de importar este produto, tendo ocorrido uma diminuição da área de cultivo no ano de 2017.

Quanto à divulgação da cultura do chá, há uma grande variedade de recursos relativos à área, traduzidos e/ou estudados por autores ocidentais. A população em geral tem acesso à cultura do chá chinês através de literatura, documentários televisivos e ainda cursos acerca da mesma. Há, portanto, oportunidade para continuar a desenvolver este tema.

No último capítulo, analisaram-se problemas recorrentes na tradução de Chinês como língua de partida, seguindo para uma análise dos problemas presentes na obra em questão. É lógico afirmar que grande parte dos problemas encontrados se relacionam com o conhecimento da língua e cultura que se traduz. Questões como lapsos gramaticais, pontuação mal interpretada e uma pobre escolha de vocabulário são tidas como problemas comuns na tradução de chinês para línguas ocidentais. Sendo que a língua chinesa funciona de forma muito distinta das línguas ocidentais, deve procurar-se o significado implícito das suas expressões e evitar elipses, uma vez que estas características, embora comuns na língua de partida, são um *faux pas* nas línguas ocidentais.

O processo de revisão fundamentou-se na pesquisa realizada ao longo desta dissertação, tentando garantir a qualidade da tradução. Parte da metodologia foi o recurso a obras sobre o tema de tradução, bem como a consulta de dicionários fidedignos. A informação na própria língua de partida mostrou ser uma boa fonte de conhecimento para a revisão, não esquecendo os textos paralelos que demonstraram os equivalentes usados nas línguas ocidentais.

A revisão apresentou ainda uma série de técnicas de tradução aplicadas, de forma a revelar alguns métodos de adaptação na tradução em contexto intercultural de Chinês – Português.

Para uma melhor compreensão dessas técnicas foram utilizados exemplos concretos retirados da revisão da tradução da obra “A sabedoria do chá chinês para corpo e mente - 喝茶的智慧: 养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*”, justificando algumas das alterações realizadas na revisão.

Por último, a análise dos problemas de tradução recorrentes encontrados na revisão mostrou que grande parte da terminologia relacionada com o chá sofreu alterações, isto porque a tradução se revelou estar aquém da interpretação adequada. Neste último capítulo, há uma descrição da ocorrência de interpretações erróneas na tradução, explicando as soluções encontradas para a resolução das mesmas. Essas soluções são a junção do que aprendi ao longo da redação desta dissertação.

A revisão da tradução desta obra tem como objetivo a publicação da mesma em Portugal, pelo que as soluções apresentadas e todo o trabalho de pesquisa aqui desenvolvido tiveram um valor significativo para a realização do mesmo.

As limitações encontradas na redação deste trabalho estão relacionadas com o reduzido número de obras que retratam a cultura do chá chinês em língua portuguesa, tendo, por isso, de usar recursos em línguas estrangeiras, como o Inglês e o Chinês. A área que esta dissertação explora deixa ainda questões para futuros trabalhos em temáticas como a tradução da relação da medicina tradicional com o chá, bem como as filosofias que o envolvem e o seu papel a nível gastronómico e social.

Devo acrescentar que este trabalho me deu a oportunidade de consolidar conhecimento sobre o mundo da tradução da cultura do chá, bem como desenvolver as minhas capacidades de pesquisa. Este trabalho ofereceu-me uma melhor perspetiva do que é a profissão de tradutor e revisor, tendo consciência dos obstáculos que poderei encontrar no futuro enquanto profissional nesta área.

## Referências

## Bibliografia

1. Ammann, M. (1990). Fachkraft oder Mädchen für alles? Funktion und Rolle des Translators als Dolmetscher und Begleiter ausländischer Delegationen [Expert or Jack of all trades? Function and role of translators interpreting and accompanying foreign delegations]. In Vermeer, H. (Ed.) *Kulturspezifik des translatorischen Handelns. Vorträge anlässlich der GAL- Tagung 1989* (pp 15-30). Heidelberg: Selbstverlag S.
2. Ammann, M., & Vermeer, H. (1990). *Entwurf eines Curriculums für einen Studiengang Translatologie und Translatorik* [Model for a Course in Translation Studies and Translator Training]. Heidelberg: Institut für Übersetzen und Dolmetschen.
3. Brunette, L. (2000). *Towards a Terminology for Translation Quality Assessment*. *The Translator*, 6(2): 169-182. DOI: 10.1080/13556509.2000.10799064
4. Catford, J. (1965). *A Linguistic Theory of Translation*. Oxford: Oxford University Press.
5. Chen, Z. (2000). *Grand Tea Dictionary 中国茶叶大辞典 zhōngguó chá yè dà cí diǎn*. Beijing: China Light Industry Press
6. Chakhachiro, R. (2005). Revision for Quality. *Perspectives: Studies in Translatology*. 13(3): 225-238.
7. Chesterman, A. (2017). *Reflections on Translation Theory: Selected papers 1993 – 2014. Optics Letters*, 132. <https://doi.org/10.1364/OL.16.000744>
8. Dinalivro (2007). *Léxico de Medicina Tradicional Chinesa*. Lisboa: Dinalivro
9. EN 15038 (2006). Translation Services – Service Requirements. European Committee for Standardization. Brussels.
10. Galiano, S. (2007). *La Revisión en la Norma Europea EN-15038 para Servicios de traducción*. *Entreculturas* 3: 165-187.
11. Gambier, Y., & Doorslaer, L. V. (2011). *Handbook of Translation Studies* (2nd Edition). Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
12. Garção, P. A. C. (1825). *Obras poéticas de Pedro António Correia Garção*, Impressão Régia, Lisboa.
13. Gouadec, D. (2007). *Translation as a profession* (Vol. 73). Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
14. Guo, P., & Yang, M. (2019). *English Translation of Chinese Tea Terminology from the Perspective of Translation Ethics*. *Open Journal of Modern Linguistics*, 9, 179-190. <https://doi.org/10.4236/ojml.2019.93017>

15. Hatim, B. (2009). Translating text in context. In Munday, Jeremy (Ed.). *The Routledge Companion to Translation Studies* (pp 36-53). London and New York: Routledge.
16. Hatim, B. (2013). *Teaching and Researching Translation* (Second). London and New York: Routledge.
17. Holmes, J. (1988). "The Name and Nature of Translation Studies". In Holmes. *Translated!: Papers on Literary Translation and Translation Studies* (pp. 67-80). Amsterdam: Rodopi.
18. Holz-Mänttari, J., & Vermeer, H. J. (1985) *Entwurf für einen Studiengang Translatork und einen Promotionsstudiengang Translatologie* [A Model for a Graduate Course in Translation and a Postgraduate Course in Translation Studies]. *Kääntäjä/ Översättaren* 3: 4-6.
19. Holz-Mänttari, J. (1984). *Translatorisches Handeln. Theorie und Methode* [Translational Action: Theory and Method]. Helsinki: Suomalainen
20. Hui, Y. (2002). *A New Century Chinese Dictionary. 新世纪汉英大词典 Xīn shìjì hàn yīng dà cídiǎn*. Beijing: Foreign Language Teaching and Research Press.
21. ISO 17100 (2015). Translation Services – Requirements for translations services. International Standard. Switzerland.
22. Katan, D. (2013) Intercultural Mediation. In Gambier, Yves & Van Doorslaer, Luc. (Ed.). *Handbook of Translations Studies* (Vol.4, pp 84-91). Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins
23. Kleeman, J., & Yu, H. (2010). *Oxford Chinese Dictionary*. Oxford: Oxford University Press.
24. Ko, Leong. (2010). *Chinese – English Translation of Public Sign for Tourism*. *The Journal of Specialised Translation*, 13: 111-123.
25. Li, D. (2011). *Concise Chinese Dictionary*. Tokyo, Rutland, Vermont & Singapore: Tuttle Publishing
26. Liu, H. (2018) Phonological, lexical and phraseological aspects of Chinese translation. In Shei, Chris. & Gao, Zhaoming. *The Routledge Handbook of Chinese Translation* (Chap. 7, pp 115-128). London and New York: Routledge.
27. Löwe, B. (1989) *Funktionsgerechte Kulturkompetenz von Translatoren: Desiderata an eine universitäre Ausbildung (am Beispiel des Russischen)*, in Vermeer (ed) (1989), 89-111. [Functional cultural competence of translators: Desiderata for a university training program in the case of Russian language]
28. Martin, L. (1530). *Circular Letter on Translation*. Disponível em: <http://www.bible-researcher.com/luther01.html>
29. Mossop, B. (2014). *Translation Practices Explained Revising and Editing for Translators* (3rd Edition). London and New York: Routledge.

30. Nida, E. (1964) *Toward a Science of Translating. With special reference to principles and procedures involved in Bible translating*. Leiden: Brill.
31. Nida, E., & Charles T. (1969). *The Theory and Practice of Translation*. Leiden: Brill.
32. Ning, P. (2013). *Translation Strategies Under Intercultural Context*. *Studies in Literature and Language*, 6 (3): 23-27.
33. Nord, C. (1991). *Text Analysis in Translation*. Amsterdam and Atlanta: Rodopi.
34. Nord, C. (2018). *Translating as a Purposeful Activity* (Second). London and New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315760506>
35. Pellatt, V., & Liu, E. (2010). *Thinking Chinese Translation: A course in translation method Chinese to English*. London and New York: Routledge.
36. Pinkham, J. (1998). *The Translator's Guide to Chinglish 中式英语之鉴*. Beijing: Foreign Language Teaching and Research Press.
37. Pym, A. (2014). *Exploring Translation Theories*. London and New York: Routledge.
38. Reiss, K., & Vermeer H. (2014). *Towards a General Theory of Translational Action*. London and New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315759715>
39. Reiss, K. (1971/2000) *Möglichkeiten und Grenzen der Übersetzungskritik* [Translation Criticism: The Potential and limitations (Errol F. Rhodes, Trad)]. Munich: Max Hueber
40. Reiss, K. (1977) *Texttypen, Übersetzungstypen und die Beurteilung von Übersetzungen* [Text types, translation types and translation assessment]. *Lebende Sprachen* 22(3): 97-100.
41. Reiss, K. (1988) *"Der" Text und der Übersetzer* [The Text and the translator]. In Reiner Arntz (Ed.). *Textlinguistik und Fachsprache* (pp 67-75) Hildesheim: Olms.
42. Ribeiro, L. (2015). *Avaliação do comportamento de consumo de infusões: um estudo exploratório baseado na etnografia visual*. Tese de Mestrado em Ciências do Consumo e Nutrição. Departamento de Geociências, Ambiente e Ordenamento do Território – Universidade do Porto.
43. Robert, I., & Remael, A. & Ureel, J. (2016). *Towards a model of translation revision competence*. *The Interpreter and Translator Trainer*, DOI: 10.1080/1750399X.2016.1198183
44. Shei, C., & Gao, Z. (2018). *The Routledge Handbook of Chinese Translation*. London and New York: Routledge.
45. Shei, C. (2018). *Teaching and Learning Translation: Traditional Approach and New Direction*. In Shei, C., & Gao, Z. (Ed.). *The Routledge Handbook of Chinese Translation* (Chap.5, pp 81-98). London and New York: Routledge.
46. Shuttleworth, M., & Cowie, M. (2014). *Dictionary of Translation Studies*. London and New York:

Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315760490>

47. Silva, R. (2014). *O chá em Portugal: História e Hábitos de Consumo*. Tese de Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial. Instituto de Letras e Ciências Humanas – Universidade do Minho, Braga.
48. Snell-Hornby, M. (1988). *Translation Studies: An Integrated Approach*. Amsterdam & Philadelphia: Benjamins.
49. St. Jerome (ca. 396 d. C.). *Letter to Pammachius*. Disponível em: <http://www.newadvent.org/fathers/3001057.htm>
50. Sun, L. (2013). A Arte Chinesa de Viver. In Sun, Lam. *A Herança de Confúcio: Dez ensaios sobre a China* (pp 15 -38). Húmus: Vila Nova de Famalicão.
51. Sun, Y. (2018). Translatability. In Shei, Chris & Gao, Zhaoming (Ed.). *The Routledge Handbook of Chinese Translation* (Chap. 6, pp 101-114). London and New York: Routledge
52. Tian, C. (2005). *Notes on Teaching Translation Between Chinese and English*. Translation Journal, 9 (1).
53. Toury, G. (1995). *Descriptive Translation and beyond*. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins
54. Vermeer, H. (1978) *Ein Rahmen für eine allgemeine Translationstheorie*. Lebende Sprachen 23(1): 99-102. [A Framework for a General Theory of Translation]
55. Vermeer, H. (1986) *Voraus-setzungen für eine translationstheorie. einige kapitel kultur- und sprachtheorie* [Pre-suppositions for a theory of translation. Some theoretical considerations on culture and language]. Heidelberg: Vermeer.
56. Vermeer, H. (1987) *What does it mean to translate?* Indian Journal of Applied Linguistics 13(2): 25-33.
57. Vieira, V. (Coord.). (2016). *Chá dos Açores*. Ponta Delgada: Confraria do Chá Porto Formoso.
58. Vinay, J., & Darbelnet, J. (1958). *Stylistique comparée du français et de l'anglais*, Paris: Didier.
59. Vinay, J., & Darbelnet, J. (2000) A methodology for translation. In Venuti, Lawrence. (Ed.). *The Translation Studies Reader*. (Chap. 6, pp 84-93). London and New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203446621>
60. Wang, S. (2019). *Estudo sobre os Recursos do Chá e Plantas Medicinais para Turismo de Saúde em Terras de Bouro: uma Perspetiva Intercultural Luso-chinesa*. Tese de Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial. Instituto de Letras e Ciências Humanas – Universidade do Minho, Braga.
60. Wen, Y. (2016) *Lost in Translation: Commo Errors in Chinese – English Translation*.

Bloomington: LifeRich Publishing.

61. Wilss, W. (1982) *Translation Science. Problems and Methods*. Tübingen: Narr

62. Xu, X. 徐晓颂 (2016). Analysis on Translation Problems of Tea Culture Terminology in Tea Export Trade 茶叶出口贸易中茶文化术语翻译问题分析 *Cháyè chūkǒu màoyì zhōng chá wénhuà shùyǔ fānyì wèntí fēnxī*. *Tea in Fujian*, 4: 36-37.

63. Zhao, Y. 赵英立 (2010). The wisdom of chinese tea for body and mind 喝茶的智慧: 养生养心中国茶 *Hē chá de zhìhuì: Yǎngshēng yǎngxīn zhōngguó chá*. Changsha: Hunan Fine Arts Publishing House

64. Zhu, J. (2016) O Café e O Chá nas Culturas da China e de Portugal. Tese de Mestrado em Língua, Literaturas e Culturas. Departamento de Línguas e Culturas – Universidade de Aveiro, Aveiro.

## Webgrafia

1. [www.jb.utad.pt/especie/Citrus\\_trifoliata](http://www.jb.utad.pt/especie/Citrus_trifoliata)
2. [www.unesco.org/xtrans/bsstatlist.aspx?lg=0](http://www.unesco.org/xtrans/bsstatlist.aspx?lg=0)
3. [www.unesco.org/xtrans/bsform.aspx?lg=0](http://www.unesco.org/xtrans/bsform.aspx?lg=0)
4. [www.publishersweekly.com/pw/translation/search/index.html](http://www.publishersweekly.com/pw/translation/search/index.html)
5. [www.nobelprize.org/prizes/literature/2012/yan/facts/](http://www.nobelprize.org/prizes/literature/2012/yan/facts/)
6. [www.fao.org/faostat/en/#data/TP/visualize](http://www.fao.org/faostat/en/#data/TP/visualize)
7. [www.fao.org/faostat/en/#data/QC/visualize](http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC/visualize)
8. [www.statista.com/outlook/30020000/147/tea/portugal?currency=eur#market-volumePerCapita](http://www.statista.com/outlook/30020000/147/tea/portugal?currency=eur#market-volumePerCapita)
9. [www.marktest.com/wap/a/n/id~249f.aspx](http://www.marktest.com/wap/a/n/id~249f.aspx)
10. <http://www.rtp.pt/programa/tv/p17271>

11. <http://www.museudoorientep.pt/3392/curso-de-cha.htm#.Xhcx80f7TIU>
12. [www.yellowbridge.com](http://www.yellowbridge.com)
13. [www.mdbg.net](http://www.mdbg.net)
14. [www.dict.naver.com](http://www.dict.naver.com)
15. [www.zdic.net/hans/%E6%9D%80%E9%9D%92](http://www.zdic.net/hans/%E6%9D%80%E9%9D%92)
16. [www.chinaknowledge.de/Literature/Script/wenyan.html](http://www.chinaknowledge.de/Literature/Script/wenyan.html)

Anexo

Proposta de revisão  
(incompleta)

*A sabedoria do chá chinês para  
corpo e mente*

# Índice

## Capítulo I – Elementos essenciais para uma vida saudável

I.1 Cuidar: Corpo são, mente sã

I.2 Conhecer: Propriedades terapêuticas, técnicas de infusão e o espírito do chá

I.3 Compreender: Como, quando e para quem servirá o chá

## Capítulo II – O chá

II.1 As origens

II.1.1 A planta do chá

II.1.2 Os hábitos de consumo

II.2 Tipos de plantas do chá

II.2.1 Componentes da folha do chá

II.3 Critérios de avaliação

II.3.1 A localização da planta do chá e a sua qualidade

II.3.2 O processo de colheita, a produção e a sua classificação

II.4 Breve caracterização das principais variedades de chá

II.4.1 Tabela comparativa dos seis grandes chás

II.4.2 Particularidades e paladar dos seis grandes chás

II.4.2.1 Esquema de particularidades e paladar dos seis grandes chás

II.4.2.2 Esquema dos tipos de chá reprocessados e a sua classificação

## Capítulo III – O conceito do chá

III.1 O chá no nosso dia-a-dia

III.2 O chá dos nossos convidados

III.3 O chá nas casas de chá

III.4 O chá dos críticos

## Capítulo IV – A arte do chá

IV.1 A infusão enquanto performance artística

IV.2 A infusão como forma de apreciação

IV.2.1 Humildade antes da infusão

IV.2.2 Serenidade durante a infusão

IV.2.3 Paz de espírito após a infusão

IV.3 A prática e o estudo da cerimónia do chá

## Capítulo V – O chá e a saúde

V.1 Funções medicinais do chá

V.2 Princípios saudáveis

V.2.1 Estórias do chá – primeira parte

V.2.1.1 Li Bai

V.2.1.2 Lu Yu

V.2.1.3 Jiao Ran

V.2.1.4 Lu Tong

V.2.2 Estórias do chá – segunda parte

V.2.2.1 Su Shi

V.2.2.2 Li Qingzhao

V.2.2.3 Rong Weizong

V.2.2.4 Monge Rong Xi

V.2.2.5 Imperador Qianlong

V.2.2.6 Yuan Mei

V.2.3 O chá e a saúde

V.2.3.1 O chá na recuperação – Histórias de familiares/parentes

### V.2.3.2 Histórias de amigos

## Capítulo VI – Apreciar o chá e bebê-lo

### VI. 1 Compreender as qualidades do chá

VI. 1.1 Quadro de correspondência - as qualidades do chá e o corpo humano

VI. 1.2 As propriedades dos grandes chás e a sua influência no corpo humano

### VI. 2 Entender os chás especiais

VI. 2.1 Chá branco envelhecido

VI. 2.2 Chá mineralizado de Wuyi envelhecido

VI. 2.3 Chá Lao Guanyin envelhecido

VI. 2.4 Chá Dancong envelhecido

VI. 2.5 Chá Wudong Dancong congelado

VI. 2.6 Chá preto envelhecido

VI. 2.7 Chá fermentado (dark tea) envelhecido

VI. 2.8 Chá Suitong

VI. 2.9 Chá Puer

### VI. 3 Distinguir o chá fermentado do chá oxidado

VI. 3.1 Quadro de comparação das propriedades entre o chá fermentado e o chá oxidado

## Capítulo VII – Os chás de cada estação

VII. 1.1 A fragrância que nos revigora na primavera – o chá aromatizado e o chá Dancong

VII. 1.2 A frescura que nos revitaliza no verão – o chá verde e o chá Guanyin

VII. 1.3 A brisa que nos acalma no outono – o chá oolong

VII. 1.4 O calor que nos aconchega no inverno – o chá preto e o chá puer

## Capítulo VIII – Os chás de cada um

VIII. 1 Os chás e os géneros

VIII. 2 Os chás e a fisiologia feminina

VIII. 3 O chá e o organismo

VIII. 3.1 Quem manifesta uma temperatura corporal alta

VIII. 3.2 Quem manifesta uma temperatura corporal baixa

VIII. 3.3 Quem manifesta um fluxo de energia vital estagnada

VIII. 3.4 Quem manifesta um fluxo de energia vital acelerado

VIII. 3.5 Quem manifesta lesões nos meridianos principais e feixes condutores

VIII. 3.6 Fumadores crónicos

## Capítulo IX – O chá e a vida quotidiana

IX. 1 O chá e a alimentação/dieta

IX. 2 O chá e o repouso

IX. 3 O chá e a habitação

IX. 4 O chá e a beleza

## Capítulo X – Os tabus do chá

X. 1 Como beber chá sem prejudicar a saúde

X. 2 Como preparar o chá e o ambiente circundante

## Capítulo XI – O chá e a filosofia

XI. 1 Confucionismo e a sua participação política

XI. 1.1 O erudito que se regozija através do chá

XI. 1.2 O confucionismo cuida da mente através do chá

XI. 2 A cura e a imortalidade do Tauismo

XI. 2.1 A cura através do chá

XI. 2.2 Comunicar com os espíritos através do chá

XI. 3 A meditação e a iluminação espiritual do Budismo

XI. 3.1 A meditação dos monges

XI. 3.2 Chegar à iluminação espiritual

Anexo

## Capítulo I – Elementos essenciais para uma vida saudável

O chá está naturalmente presente num estilo de vida saudável, seja o mesmo originalmente usado como erva medicinal ou como bebida, o chá e a saúde têm uma relação indissociável. Questões como os efeitos deste produto no nosso estilo de vida e como o devemos usar de forma saudável é o que vou esclarecer e serão apresentados vários factores essenciais, nomeadamente, os cuidados a ter, o conhecimento sobre o chá e a compreensão das suas diferentes formas de utilização.

A função mais importante do chá é a sua utilização como planta medicinal. *Shennong Bencao Jing*<sup>101</sup> regista a investigação realizada pelo Imperador Shennong na área da fitoterapia: “Shennong testou uma centena de plantas, descobrindo que sete dezenas de toxinas podiam por elas ser eliminadas”. Antes de ser designado como “chá” era conhecido como “planta amarga”, sabe-se por isso que inicialmente o chá era utilizado apenas como remédio ou antídoto. Já na dinastia Tang se encontrava no livro *Bencao Shiyi*<sup>102</sup> a frase: “Um medicamento para cada doença, um chá para várias doenças”, isto mostra que o conhecimento envolvendo o chá era, na altura, bem mais avançado que o dos seus antepassados. O uso do chá já não servia unicamente como

---

<sup>101</sup> N. dos T.: *Shénnóng Běncǎo Jīng*, literalmente a “*Coleção das Ervas Medicinais de Shennong*, é um livro clássico chinês sobre agricultura e plantas medicinais. A sua origem foi atribuída ao mítico imperador Shennong que terá vivido por volta de 2800 a.C.

<sup>102</sup> N. da R.: *Běncǎo shíyí* 《本草拾遺》, literalmente “*Compêndio de herbalismo complementado*” é um registo suplementar sobre ervas medicinais da dinastia Tang, do autor Chen Cangqi, 陈藏器.

desintoxicante, embora fosse conhecido como um remédio para muitos males, tinha, sem dúvida, benefícios tanto para a mente como para o corpo. Desde então começou a tomar-se conhecimento das duas vertentes do chá – mente e corpo.

Na cultura chinesa existem sete materiais essenciais à vida, estes são a lenha, o arroz, o óleo, o sal, o molho de soja, o vinagre e o chá. Quando usamos chá no nosso dia-a-dia, questões como “qual chá beber” ou “como bebê-lo” a fim de satisfazer as nossas necessidades parecem não ter grande importância. No entanto, se quisermos realmente usar os benefícios saudáveis do chá e aproveitá-los ao máximo, beber chá torna-se um ato complexo e estas questões tornam-se relevantes.

Quando se fala no uso do chá para fins saudáveis deve saber-se, no mínimo, que o chá não serve apenas para saciar a sede. Tomar chá de forma a beneficiar das suas propriedades medicinais é bem diferente de beber chá de um modo geral. Devemos esclarecer todos os aspetos que englobam o chá numa dieta saudável.

## **Cuidar: Corpo são, mente sã**

O chá presente num estilo de vida saudável inclui duas vertentes, estas são o bem-estar físico e o bem-estar mental; a primeira satisfaz as nossas necessidades fisiológicas, aquilo a que chamamos de bem-estar físico (ex.: saciar a sede, revigorar a mente, eliminar o calor interior<sup>103</sup>, ajudar na digestão, etc.). E a segunda, satisfaz as nossas necessidades psicológicas, aquilo a que chamamos de bem-estar mental (ex.: apreciar a beleza, expressar emoções, respeitar os ritos, atingir a iluminação, etc.).

As propriedades materiais do chá tratam das necessidades físicas e as propriedades espirituais tratam da mente. O pioneiro que transformou o chá como mera bebida para saciar a sede e passou a usar os seus benefícios saudáveis foi o mestre escritor Lu Yu<sup>104</sup>(733-804), apesar das limitações do seu tempo, começou a desenvolver a área das funcionalidades do chá.

O maior valor do chá está no efeito promotor que tem no cultivo espiritual e na nutrição do Qi<sup>105</sup>. Este efeito, complementado por um corpo e mente sãos, mantém a saúde e bem-estar. Este estilo de vida saudável é também o caminho para a compreensão da cerimónia de chá chinesa. Apreciar chá é apreciar a vida.

---

<sup>103</sup> N. da R.: Conceito de medicina tradicional chinesa, o desequilíbrio entre o Yin e o Yang no nosso corpo pode originar excesso de calor ou frio, para eliminar este distúrbio existem tratamentos que usam o chá como base. (cf. Léxico MTC)

<sup>104</sup> N. da R.: *Lù Yǔ*, 陆羽, escritor da dinastia Tang com um interesse fervoroso por chá, conhecido pelo seu famoso livro “Clássico do Chá”, viveu entre os anos 733 e 804 d.C.

<sup>105</sup> N. da R.: O *Qi* é uma das cinco substâncias na medicina tradicional chinesa, flui através do universo e relaciona tudo o que é vivo e inanimado, não existe um sinónimo deste conceito na terminologia ocidental. Pode ser traduzido por vitalidade, energia, atmosfera, disposição, espírito ou atividade. (cf. Léxico de MTC p.40-42)

## **Conhecer: Propriedades terapêuticas, técnicas de infusão e o espírito do chá**

Chegar ao bem-estar físico e mental utilizando chá não é uma tarefa fácil de realizar, para este fim devemos ter em conta as propriedades do chá, as suas técnicas de infusão e ainda a sua essência.

Conhecer as características do chá significa entender a categoria a que todo e qualquer tipo de chá pertence e quais as suas propriedades, como se de um médico se tratasse, sabendo quando e o que beber.

Na China existem seis categorias básicas de chá, havendo mais de mil tipos identificados, se incluirmos os chás de cada região este número torna-se incontável. É quase impossível conhecer todos os chás existentes e o consumidor comum não tem obrigação de o saber. Basta ter conhecimento sobre o chá que mais se desfruta ou habitualmente se bebe. De um modo geral, conhecer cinco a seis categorias básicas é o suficiente para beneficiar do chá na vida quotidiana. Posto isto, quando estudamos ou lemos sobre o tema, temos apenas de escolher cinco a seis tipos de acordo com as nossas necessidades fisiológicas. Caso haja conhecimento sobre mais chás, podemos sempre ajudar e aconselhar outras pessoas.

Conhecer a técnica do chá é entender que existem diferentes formas de infusão para diferentes chás e compreender a melhor forma de preparar o chá que se escolhe. Só assim se consegue aproveitar todo o potencial das suas propriedades, de forma a ter uma vida saudável.

A infusão pode ser simples ou complexa, o importante é saber como melhor beneficiar dela. Do ponto de vista do consumidor comum, não há necessidade de saber interpretar cerimónias de chá deslumbrantes, tão pouco há um requisito de conhecer teorias de profundo profunda sabedoria, identificar a infusão mais adequada a cada um, de forma a atingir as condições ideais é suficiente. Noutras palavras, basta praticar a infusão de três a quatro tipos de chá. Encontrará uma explicação mais detalhada no capítulo III.

Conhecer o espírito do chá é o que leva à verdadeira compreensão das suas propriedades revigorantes, tomar chá é harmonizar o pensamento e o espírito, tranquilizar a mente e atingir a sabedoria interna através da meditação. Sendo este um exercício muito difícil, não é possível compreendê-lo casualmente, mas também não é obrigatório ser aprendido. Embora o conhecimento básico seja indispensável, mais importante ainda é conhecer as propriedades espirituais do chá que estão ligadas às três escolas principais: o confucionismo, o budismo e o taoísmo.

Ainda que o conhecimento das características e técnicas de infusão permita, em grande parte, promover a saúde e o bem-estar, a falta de compreensão do espírito do chá não permite chegar à iluminação espiritual<sup>106</sup>. Esta só se realiza quando se reconhece ser um só com o chá de alma e coração.

## **Compreender: como, quando e para quem servirá o chá**

Se dissermos que os conhecimentos apresentados anteriormente são condições obrigatórias para o bem-estar, então o que se vai falar a seguir são os métodos e princípios base do uso do chá.

Somente após uma observação feita ao chá é que se consegue escolher o mais apropriado, compreendendo e identificando todo o tipo de propriedades, bem como as características do mesmo para uma aplicação em particular.

Diferentes tipos de chá têm diferentes correspondências com as estações do ano, trata-se da relação entre o chá e a natureza que, por sua vez, nos dá uma forma de uso mais contextualizada. Nas quatro estações do ano, o tempo varia em larga medida e, por consequência, os efeitos de cada tipo de chá diferem naturalmente.

Por último, devemos estar conscientes que diferentes pessoas têm diferentes fisionomias e, por isso, a escolha do chá será necessariamente diferenciada. O mesmo indivíduo em diferentes idades e períodos fisiológicos implica condições físicas distintas, levando a que a escolha do chá seja adequada às mesmas. É extremamente importante saber para quem servirá o chá, sendo complementado com o conhecimento das suas características terapêuticas, técnicas de infusão e essência.

## **Capítulo II – O chá**

Entender o chá de modo a perceber as propriedades da folha do chá é na verdade uma forma de conhecer outras áreas com ele relacionadas. Caso esteja interessado em saber mais sobre o mundo do chá, acompanhe-me neste próximo capítulo.

### **As origens**

A planta do chá, de nome científico *Camellia sinensis*, pertence à família *theaceae*, de classe angiospérmica e subclasse dicotiledónea. Esta é uma definição que todos os estudiosos de

---

<sup>106</sup> Este termo é usado no budismo, sendo traduzido como “iluminação espiritual”, pode ter como equivalentes “realização espiritual” ou “sabedoria interior”, é atingido através da meditação. O chá é usado pelos monges para ajudar no processo de meditação.

chá devem saber, mas é informação que não faz falta ao consumidor comum, especialmente se o objetivo for beber chá pelos seus benefícios saudáveis. Devem, no entanto, conhecer o mais básico, por exemplo, a origem do chá como planta natural e como bebida usada pelo ser humano.

## A planta do chá

(citação do 茶经)

O chá é originário da China e, tendo a planta do chá as suas raízes neste país, é extremamente difícil saber exatamente quando esta planta surgiu. No Sul da China, as províncias de Yunnan, Guizhou, Sichuan, entre outras acolhem ainda inúmeras plantas do chá silvestres. Um bom exemplo é da montanha Bada no condado de Menghai na prefeitura autónoma da étnia Dai, situada a sul da província de Yunnan, onde existem plantas do chá gigantes com mais de 1700 anos. Na mesma província, onde se encontra uma pequena cidade pouco povoada e pouco notável do condado de Zhenyuan; uma localidade única e mística, culturalmente associada às gentes Kucong, uma étnia inserida no grupo étnico dos Lahu; a montanha Ailao conserva a planta do chá mais antiga do mundo nas suas florestas. Profissionais especialistas confirmaram que esta planta possui já mais de 2700 anos de história. Existem também plantas do chá bravias na bacia do rio Yangtzé.

A 8 de Abril do ano de 1997, o Ministério dos Correios e Telecomunicações (atual Ministério da Indústria e Informatização) da República Popular da China emitiu uma série de quatro selos cujo tema central era o chá, sendo o primeiro uma alusão à planta do chá mais antiga do mundo, de nome Bangwei, que se encontra na província de Yunnan. Esta planta foi em tempos tratada e podada por humanos, mas mais tarde foi deixada crescer naturalmente, ultrapassando já os 1000 anos de idade.

## Os hábitos de consumo

(citação do 茶经)

No meu país, cedo se descobriu o chá e a sua utilização, esta descoberta data aproximadamente da sociedade primitiva. O livro *Huainanzi Xiuwuxun*<sup>107</sup> regista a seguinte passagem: “Shennong testou os sabores de uma centena de ervas/plantas e águas minerais, ora doces ora amargas, resultando no reconhecimento e valorização do chá”. Shennong é também conhecido como o Imperador Flamejante (Deus da Agricultura), viveu há 5000 anos e foi o

---

<sup>107</sup> N. T.: 《神农本草经》 *Shénnóng bēnchāo jīng*, literalmente “O Mestre de Huainan”, é um livro clássico chinês, escrito por volta do século II a.C. (na dinastia Han Ocidental). O livro é uma compilação eclética de capítulos ou tratados sobre temas tão díspares como mitologia, história, astronomia, geografia, filosofia, ciência, metafísica, natureza e política.

primeiro líder da China antiga. A sua lenda prova que o uso do chá no meu país conta com mais de 5000 anos de história.

De que forma se desenvolveu este nosso hábito de beber chá? Não existe uma resposta definitiva a esta questão, as soluções incluem o uso do chá como medicamento, alimentação, culto ou bebida. Na verdade, foi todo este conjunto de práticas que fixou este hábito. Seja qual for a razão do seu uso, todas elas mostram o importante papel que o chá tem na vida humana.

“O chá como bebida foi Shannong que descobriu, mas foi o Duque de Zhou que o tornou famoso” escreve Lu Yu no *Clássico do Chá*<sup>108</sup>, nesta passagem o autor não explica o contexto, há apenas uma referência mais à frente no seu livro sobre o Duque de Zhou que o associa à planta do chá, “Duque de Zhou, “*Erya*<sup>109</sup>”: *Camellia sinensis*, planta comestível amarga”.

O Duque de Zhou era o filho do Rei Wen de Zhou e irmão mais novo do Rei Wu de Zhou, pertencia ao estado vassalo Lu – 魯 *Lǔ*. Foi um político importante do início da dinastia Zhou Ocidental, muito estimado por Confúcio. Partindo desta informação, a presença do chá na China ultrapassa os 3000 anos de história.

Não existe nos livros de história um único registo sobre o Duque de Zhou em relação ao consumo de chá, o que é certo é que Lu Yu aproveitou o seu nome, presente em *Erya*, para escrever que o chá se tornou famoso graças ao Duque. É com certeza pouco plausível, porém podemos de certa forma especular que na antiguidade as folhas de chá seriam usadas na alimentação.

O chá tornou-se num produto de tributo e de rito, surgindo logo no início do reinado do Rei Wu de Zhou. Segundo registos mais precisos, este produto entrou verdadeiramente na vida quotidiana durante a dinastia Han Ocidental (206 d.C. -25A.D.).

## Tipos de plantas do chá

Existe uma centena de tipos de plantas do chá, por norma são divididas em três grandes categorias.

A primeira é a planta do tipo arbusto de folha larga, nesta categoria inserem-se principalmente as plantas bravias, dado que preservam de forma muito limitada as propriedades naturais originais do chá e o seu efeito é mais autêntico. Devido ao reduzido número deste tipo de plantas, justifica-se o pouco conhecimento que as pessoas têm do mesmo. Contudo, há alguns

---

<sup>108</sup> N. T.: 《茶经》 *Chájīng*, “O Clássico do Chá”, é um livro clássico chinês escrito por Lu Yu entre os anos 760 e 780 d.C., durante a Dinastia Tang. Este livro é a primeira monografia sobre chá do mundo.

<sup>109</sup> N. da R.: 《尔雅》 *Ēryǎ* é o dicionário mais antigo da China, na dinastia Tang foi inserido nos Clássicos (Os Quatro Livros e Os Cinco Clássicos), tornando-se num dos clássicos do Confucionismo. Quanto ao autor, muitos acreditam que foram os discípulos de Confúcio, outros reconhecem o Duque de Zhou como o escritor do livro, mas a maioria das pessoas acredita que foram os eruditos das dinastias Qin e Han, e mais tarde, na dinastia Han Ocidental, revisto e terminado.

anos a popularidade do chá Pu-er levou a que este tipo de plantas se tornasse a especialidade de algumas casas de chá. Na realidade, não se costuma ver muitas plantas do chá silvestres, e mesmo quando se encontram, as vantagens e desvantagens da planta são divididas igualmente e os seus produtos não são necessariamente de boa qualidade.

A segunda é a planta do tipo arbusto, de tamanho médio e folha relativamente larga, nesta categoria inserem-se plantas parcialmente tratadas pelo homem, são raras e concentram-se na vila de Fenghuang, na província de Cantão. Mesmo assim, plantas com mais de 200 anos não chegam a ultrapassar o número de 3000 exemplares. Estas plantas preservam, em grande parte, as qualidades naturais do chá, sendo mais adequadas à constituição física da população atual.

Por fim temos a terceira categoria, a planta do tipo arbusto, de folha média a pequena, sendo esta cultivada e tratada pelo homem, encontra-se completamente domesticada e é possível ser produzida em grande quantidade. Apesar das suas propriedades naturais não serem tão fortes como as plantas das categorias anteriores, é uma planta que produz chás que fomentam o bem-estar indispensável na nossa vida atual.

## **Componentes da folha do chá**

As substâncias constituintes da folha do chá são a razão pela qual a mesma pode ser ingerida e, inclusivamente, promover a nossa saúde. Os componentes da lâmina da folha dividem-se em onze grandes categorias, podendo subdividir-se em mais de cem constituintes. Todo este conjunto confere à folha do chá a fragrância, o sabor, a cor, o valor nutricional e as propriedades de prevenção de doenças. Entre os seus elementos nutricionais incluem-se proteínas, aminoácidos, lípidos, glícidos, vitaminas e elementos minerais; outras substâncias encontradas são os polifenóis e a cafeína, possuindo muitas propriedades farmacológicas.

Os componentes principais característicos do chá são os polifenóis (20%-30%), também conhecidos como compostos fenólicos ou flavanóis, tendo funções adstringentes, analgésicas, antibacterianas e antirradiação; dentro dos compostos fenólicos a catequina compõe mais de 70% dos flavanóis. E os alcaloides, que formam 3% a 5% da composição da folha do chá, incluem a cafeína, a teofilina e a teobromina. A cafeína ajuda na digestão, alivia a fadiga mental e tem ainda efeito diurético. Em especial, a conjugação dos polifenóis com a cafeína permite beneficiar de todos os efeitos terapêuticos da cafeína, sem sofrer os seus efeitos secundários. O chá é assim definido pelos seus elementos característicos, os polifenóis e os alcaloides.

## **Crítérios de avaliação**

Avaliar um chá como bom ou mau tem como base a classificação que lhe é atribuída e a qualidade natural que o caracteriza.

### **A localização da planta do chá e a sua qualidade**

Já diziam os antigos que montanhas verdejantes e águas ricas produzem excelentes chás,

as condições naturais do ambiente onde cresce o chá é essencial. Todos os bons chás provêm de locais cujas montanhas e águas formam paisagens naturais deslumbrantes. São exemplo o chá *longjing*<sup>110</sup>, o chá *biluochun*<sup>111</sup>, o chá *taiping houkui*<sup>112</sup> e o chá *liu'an guapian*<sup>113</sup>. Entre outros factores, as características especiais do solo, a temperatura, o índice de humidade e a taxa de insolação influenciam a qualidade da planta do chá, dando origem a alguns dos melhores chás conhecidos mundialmente.

Em Anais do Mestre Yan<sup>114</sup> lê-se: “As laranjas colhidas na margem sul do rio Huai designam-se de laranjas, já as que se colhem na margem norte chamam-se de limões-amargos, o sabor difere, apesar de as folhas serem semelhantes. Porquê? Porque o solo e a água não são os mesmos!”. Esta passagem explica claramente que a relação existente entre o ambiente natural e as plantas influencia as suas qualidades, aplicando-se igualmente à planta do chá. Por vezes, o espaço de alguns quilómetros de distância ou até algumas centenas de metros pode ter impacto na qualidade da folha do chá. Um bom exemplo é o caso do chá *taiping houkui*, uma das suas características mais relevantes é o facto de o rebento estar envolvido por duas folhas, uma à esquerda e outra à direita, que se desenvolvem mais rápido, podendo ver-se o rebento no meio das mesmas. Numa visita de estudo ao local de produção deste chá, reparei que, curiosamente, a mesma planta a cem metros de distância já não tinha essa característica, o rebento ultrapassava as folhas.

Houve alguns especialistas que sugeriram plantar o chá do Sul da China no Norte, ou pelo menos no nordeste do país. A base da ideia em si foi boa, contudo, foi impossível obter bons resultados, uma vez que, apesar de toda a tecnologia no processo de cultivo, o chá resultante diferiu significativamente do original.

## O processo de colheita, a produção e a sua classificação

Na colheita das folhas de chá, a classificação das mesmas é determinada pela altura do ano em que se faz a apanha e a forma como esta se realiza, isto é, as partes da planta que se colhe. Geralmente, a colheita precoce supera a colheita tardia e os rebentos produzem melhor chá do que os caules e as folhas. Todavia, existem excepções à regra, como os chás com tempos e formas de colheita específicos; nem todos os chás devem ser colhidos o mais cedo possível, tão pouco se

---

<sup>110</sup> N. da R.: 西湖龙井, *Xīhú lóngjǐng*, literalmente “longjin do lago ocidental”, o seu nome tem origem na localização onde é produzido - vila de Longjin, é um chá verde produzido na província de Zhejiang.

<sup>111</sup> N. da R.: 碧螺春, *bìluóchūn*, literalmente “caracol verde da primavera”, nome atribuído devido ao aspeto das folhas de chá em espiral, é um chá verde originalmente produzido na província de Jiangsu.

<sup>112</sup> N. da R.: 太平猴魁, *tàipíng hóukuí*, literalmente “líder macaco”, é um tipo de chá verde produzido no sopé da montanha Huangshan, província de Anhui.

<sup>113</sup> N. da R.: 六安瓜片, *liuān guāpiàn*, também conhecido por Sementes de Meloa de Liu'an, é um tipo de chá verde produzido na província de Anhui.

<sup>114</sup> N. da R.: 《晏子春秋》, *Yàn Zǐ Chūn Qiū*, também conhecido como “A primavera e outono do mestre Yan”, é um livro compilado no período da história chinesa conhecido como período dos estados combatentes (475-221 a.C.). O livro relata os conselhos do autor; primeiro-ministro do estado Qi, ao Duque de Qi no período da primavera e do outono (770-476 a.C.).

deve colher sempre a parte mais tenra da planta. O caso do chá *liu'an guapian* é uma destas exceções, a apanha da folha é feita em meados do mês de abril e é colhida a segunda folha do ramo. Com o rebento da mesma planta é produzido um outro tipo de chá de qualidade muito inferior ao referido.

Para além disso, o processo de produção também tem um grande efeito na qualidade do chá. Vejo muitas vezes um fenómeno curioso, às folhas apanhadas no mesmo dia, tratadas por produtores cuja habilidade entre si difira, é-lhes atribuído um preço e classificação distintos.

Uma vez fui a casa de um produtor de chá *tieguanyn*<sup>115</sup>, todo o processo de transformação correu bem, excepto quando estava a cozer as folhas para a inibição enzimática ocorrer, houve um pequeno descuido e as folhas cozeram mais tempo do que o devido. Isto fez com que esse lote de chá ficasse a um preço muito abaixo do seu valor normal no mercado.

## Breve caracterização das principais variedades de chá

O chá chinês não só tem uma grande variedade de tipos e classificações, como é também o chá que há em maior quantidade a nível mundial. É possível fazer uma divisão das folhas de chá em duas categorias, as folhas que se encontram na sua forma natural e as que foram processadas e transformadas até ao produto final; dentro da primeira categoria existem seis subcategorias.

Existem vários critérios de divisão dos tipos de chá, se seguirmos o critério das estações do ano temos os chás da primavera, verão, outono e inverno; caso o critério seja topográfico temos chás de grandes montanhas, colinas, planícies, penhascos, etc; segundo o critério regional, obtemos chás de localidades como Zhejiang, Sichuan, Fujian, Taiwan, etc; pelo critério da forma das folhas secas podemos ver chás agulha, lascado, em forma de língua de pardal ou em novelo. Os seis grandes chás que formam a base de toda a variedade de chás estão classificados segundo o grau de fermentação pelo qual cada um deles passa.

Existem vários processos de fermentação das folhas de chá, a oxidação enzimática que dá origem aos chás oolong e preto; a oxidação por via húmida, como é o caso do chá amarelo; a fermentação fúngica, da qual resulta o chá fermentado ou *dark tea* e a oxidação natural. Na oxidação enzimática, as enzimas promovem a oxidação, sendo que o grau de oxidação produz diferentes tipos de chá e designamos esta oxidação de “fermentação”.

### Os seis grandes chás

Tipo de chá	Processo de fermentação	Variedades resultantes
Chá verde	Não fermentado	Chá <i>Xihu longjin</i> , chá <i>Biluochun</i>

<sup>115</sup> 铁观音, *Tiě guānyīn*, literalmente “deusa da misericórdia de ferro”, é uma variedade do chá oolong produzida na província de Fujian.

<b>Chá branco</b>	Ligeiramente fermentado (10%)	Chá <i>Baihao Yinzhen</i> <sup>116</sup> , <i>Bai mudan</i> <sup>117</sup>
<b>Chá amarelo</b>	Pouco fermentado (10% a 20%)	Chá <i>Yinzhen</i> de Junshan <sup>118</sup> , <i>Huoshan huangya</i> <sup>119</sup>
<b>Oolong</b>	Semi-fermentado (20% a 70%)	<i>Tieguanyin</i> , <i>Dahong pao</i> <sup>120</sup> , <i>Fenghuang shuixian</i> <sup>121</sup> , <i>Dongding wulong</i> <sup>122</sup>
<b>Chá preto</b>	Muito fermentado (80% a 90%)	Chá preto de Qimen <sup>123</sup> , <i>Zhengshan xiaozhong</i> <sup>124</sup>
<b>Chá fermentado</b>	Completamente fermentado (90% a 100%)	<i>Liubao</i> <sup>125</sup> , <i>Fuzhuan</i> <sup>126</sup>

Tabela 14 Comparação do grau de fermentação entre os seis grandes chás.

## Particularidades e paladar dos seis grandes chás

É necessário enfatizar que quem estuda esta área deve compreender, respeitar e dominar a essência intrínseca do chá, isto é, o seu sabor e o que o caracteriza. O mestre do chá Lu Yu escreveu no seu famoso livro – O Clássico do Chá – “Quando se desfruta de chá, o seu travo amargo é ideal para tornar o dia-a-dia vulgar num quotidiano mais nobre.”. Já no Compêndio de Matéria Médica<sup>127</sup>, o notável médico Li Shizhen aponta a importância do sabor amargo do chá que lhe confere qualidades frias<sup>128</sup> – “O travo amargo do chá é o melhor tratamento para o calor interno.”. Desta forma sabemos que o chá tem como base qualidades frias provenientes do seu sabor. Todavia, na antiguidade, estas qualidades estavam restringidas ao uso de apenas um tipo de chá – o chá verde – cuja particularidade é a preservação máxima das propriedades naturais do

<sup>116</sup> 白毫银针, *báiháo yínzhēn*, literalmente “fios brancos em agulhas prateadas”, o nome vem da forma e cor das folhas brancas e pontiagudas. É produzido na província de Fujian.

<sup>117</sup> 白牡丹, *bái mǔdān*, literalmente “peónia branca”, é produzido na província de Fujian.

<sup>118</sup> 君山银针, *jūnshān yínzhēn*, literalmente “Agulhas prateadas da montanha Junshan” devido à forma das suas folhas e local de produção, é produzido na província de Hunan.

<sup>119</sup> 霍山黄芽, *huòshān huángyá*, literalmente “rebento amarelo da montanhas Huo”, é um chá produzido na província de Anhui.

<sup>120</sup> 大红袍, *dàhóng páo*, literalmente “grande robe vermelho”, é um chá da província de Fujian e é um dos chás mais caros do mundo. O seu nome tem origem numa lenda que conta a descoberta dos seus efeitos benéficos por parte de um imperador que depois ofereceu o seu robe vermelho à montanha onde o chá se produzia.

<sup>121</sup> 凤凰水仙, *fēnghuáng shuǐxiān*, literalmente “fada aquática de fénix” ou “narciso de fénix”, produzido na província de Guangdong – Cantão.

<sup>122</sup> 冻顶乌龙, *dòng dǐng wū lóng*, literalmente “Oolong do pico gelado”, é produzido na província de Fujian.

<sup>123</sup> 祁门红茶, *qímén hóngchá*, é um chá do condado Qimen, província de Anhui.

<sup>124</sup> 正山小种, *zhèngshān xiǎozhǒng*, literalmente “pequena semente da montanha reta” um chá da província de Fujian.

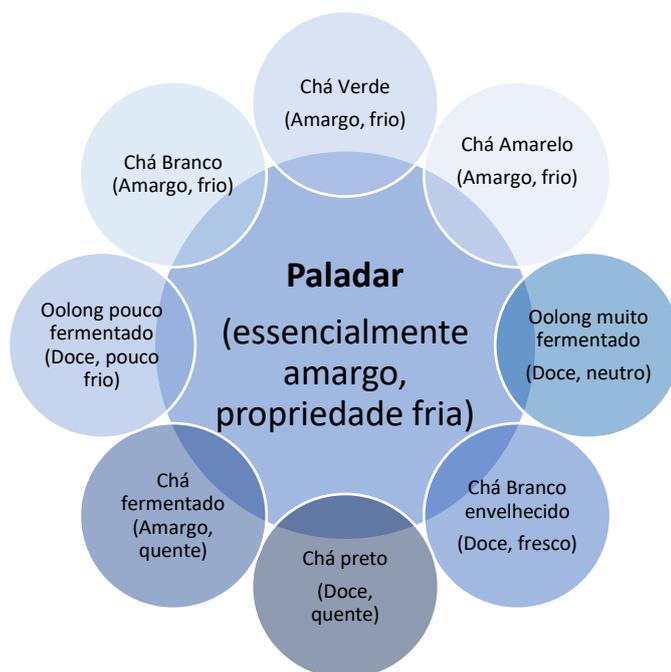
<sup>125</sup> 六堡茶, *liùbǎo chá*, literalmente “chá de seis castelos”, é produzido na província de Guangxi.

<sup>126</sup> 茯砖, *fú zhuān*, literalmente “tijolo”, por ser vendido em forma de tijolo, é um chá da província de Hunan.

<sup>127</sup> 本草纲目, *Běncǎo Gāngmù*, é um guia de ervas medicinais e um dos primeiros tratados de medicina chinesa, escrito por Li Shizhen (1518-1593), 李时珍, *Lǐshízhēn*, um médico e farmacologista da dinastia Ming (1368-1644).

<sup>128</sup> Conceito de medicina tradicional chinesa, tudo manifesta Yin e Yang, no caso do chá, o frio é uma manifestação de Yin (*cf.* léxico de MTC)

chá.



129

Figura 15 Particularidades e paladar dos seis grandes chás, a cor dos círculos muda consoante as alterações na composição dos chás (mais fermentado equivale a uma cor mais intensa).

Fazendo uma análise à figura 1, podemos concluir que o chá verde é realmente o tipo que conserva as propriedades naturais das folhas do chá, sendo o chá preto aquele que sofre mais transformações a nível de composição. Os restantes diferem entre si por razões associadas ao seu tempo de fermentação.

Dada a diversidade na constituição física humana, há algumas pessoas cujo corpo não é compatível com as propriedades frias do chá. Como consequência, começou-se a alterar o paladar do chá, de forma a este se adaptar às diferentes necessidades do corpo humano. Desta alteração foram surgindo, consecutivamente, os seis grandes tipos de chá. Foi um processo de transformação gradual das propriedades do chá – frias, quentes, frescas, mornas – obtidas pela mudança do paladar; as propriedades frias passaram a ser frescas; as propriedades frescas passaram a ser neutras; as propriedades neutras mudaram para quentes/mornas. O resultado final foi a multiplicidade dos tipos de chá em função das nossas necessidades físicas, podendo, hoje em dia, beneficiar de todos os seus efeitos terapêuticos.

Para além dos tipos de chá já mencionados, existem ainda os chás reprocessados que, tal como o nome sugere, têm como base o processo de produção dos seis grandes tipos de chá, seguindo-se da aplicação de determinadas técnicas às folhas de chá. Um dos chás reprocessados mais comum é o chá de jasmim.

<sup>129</sup> N. do A.: O chá branco é um tipo de chá de secagem natural solar, sem qualquer tipo de tratamento e pertence ao grupo do chá verde.

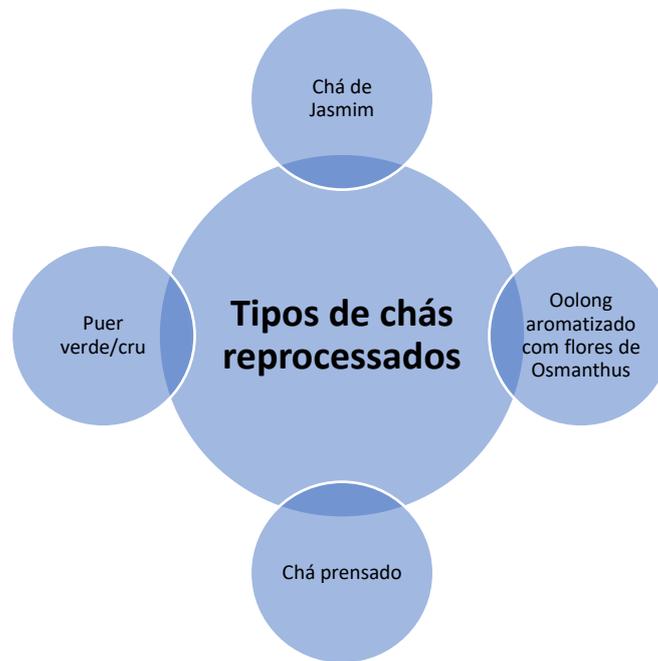


Figura 16 Tipos de chá reprocessados

130

O paladar dos chás reprocessados não muda muito após o processo de transformação. No caso do chá de jasmim, é processado a partir do chá verde e a sua conjugação com as flores de jasmim ajuda na absorção das funções terapêuticas do mesmo. Vale a pena ainda mencionar que o chá Pu-er cru é um chá verde cujas folhas são desidratadas pela luz solar e apenas após alguns anos de armazenamento é que se transforma num tipo de chá semelhante ao chá fermentado.

O ser humano criou inúmeras formas de alterar o paladar do chá, este conhecimento é fundamental para o estilo de vida saudável que inclua o chá. Apenas compreendendo o chá se alcança o respeito pelo mesmo; somente respeitando o chá se obtém um bom domínio na área para assim nos servir da melhor maneira.

### Capítulo III – O conceito do chá

Dedico este capítulo à arte e técnicas de infusão de chá em determinados contextos, o método de preparação é a base de cada contexto e cada cenário onde o chá se insere lhe dá um valor diferente.

Os estudos modernos de chá apontam para uma ideia errada, a de inserir o chá na área das ciências naturais. As nossas universidades focam-se no estudo das propriedades naturais do chá, no seu cultivo, processamento, maquinaria, na bioquímica das suas folhas e no seu comércio. Contudo, pouco se fala das técnicas de infusão e de como usar os benefícios saudáveis do chá.

<sup>130</sup> Flores de Osmanthus, *osmanthus fragrans*, também conhecida como flor-do-imperador ou jasmim-do-imperador, da família das Oleáceas.

Na antiguidade, a cultura do chá foi largamente desenvolvida pelos eruditos, poetas como Li Bai (701-762), Du Fu (712-770), Bai Juyi (772-846), Su Shi (1037-1101), Huang Tingjian (1045-1105), Lu You (1125-1210). Li Bai escreveu os primeiros poemas que descreviam o chá com precisão. A expressão “Cerimónia do chá<sup>131</sup>” foi mencionada pelo conhecido monge e poeta da dinastia Tang (618-907), Jiao Ran. Aos olhos destes eruditos, o chá é uma parte integrante da cultura tradicional chinesa e é a porta de entrada para o santuário da mente.

A forma como se usavam as folhas do chá foi mudando ao longo das dinastias, na dinastia Tang (618-907) era comum fazer a decocção do chá, embora se encontre num dos poemas de Liu Yuxi <sup>132</sup>(772-842) uma prática alternativa em que se torravam as folhas do chá, esta era vista como inaceitável pela alta sociedade. Na dinastia Song (960-1279) estava em voga o chá coado, o processamento das folhas atingiu, nesta altura, um grau de excelência que hoje já se perdeu. Já na dinastia Ming (1368-1644), optava-se por usar as folhas secas soltas, trazendo consigo toda a delicadeza da infusão. A benevolência do fundador e primeiro imperador desta dinastia, Zhu Yuanzhang (1328-1398), permitiu novas formas de produção do chá. Todavia, a maneira mais antiga de preparar as folhas, que é a sua secagem solar natural, ganhou de novo reconhecimento nesta época.

O chá chegou à sua forma atual nas dinastias Ming (1368-1644) e Qing (1644-1911), os seis grandes tipos de chá foram entrando na vida das pessoas, um a um, satisfazendo as suas necessidades, e os chás reprocessados nunca sofreram de qualquer desprezo.

Os antigos eram particularmente atenciosos na preparação do chá, no caso do chá coado, eram meticolosos na forma como o preparavam para conseguir um chá perfeito. Primeiro ajustavam a quantidade de chá moído, depois ritmavam a quantidade de água que iam adicionando ao chá, por último, usando uma vareta de bambu, misturavam os ingredientes de forma regular.

Diz-se que um chá bem feito possui versos na sua água. Quatro chávenas alinhadas formarem uma quadra é um fenómeno impensável, por isso, mesmo os mestres do chá moído são conhecidos como as “mãos com o dom do chá”. Esta expressão é encontrada num poema de Su Shi (1037-1101), escrito na dinastia Song do Norte (960-1123).

Nos últimos anos, após o fim da guerra e da instabilidade política pelas quais o meu país passou, num breve período de 20 a 30 anos, as casas de chá prosperaram por todo o lado. Depois deste novo *boom* do chá, havia todo o tipo de atuações artísticas que envolviam a cerimónia do chá. Este desenvolvimento artístico em torno do chá enriqueceu a vida da população e fez com que houvesse uma grande evolução e recuperação da cultura do chá. No entanto, este progresso artístico provocou algum desconforto aos mestres do chá, uma vez que as atuações não se focavam apenas na preparação do chá, pois muitos artistas pouco conheciam a arte da infusão do chá.

---

<sup>131</sup> 茶道, *Chádào*, literalmente cerimónia ou ritual do chá, é uma expressão que descreve a forma de apreciar o chá e a sua beleza.

<sup>132</sup> 刘禹锡, *Liú Yǔxī*, poeta e filósofo da dinastia Tang (618-907).

Há uns anos, estava a beber chá com um professor bastante conhecido do departamento de estudos de chá de uma universidade, quando ele me confessou que não tinha qualquer dificuldade em avaliar as folhas de chá, mas, em contrapartida, a infusão das mesmas era algo que não conseguia fazer. Admirei muito a sua sinceridade e, ao mesmo tempo, confirmei a lamentável falta de conhecimento das técnicas de infusão existente na área.

Independentemente do tipo de cerimónia do chá, todas elas carecem da apresentação dos benefícios saudáveis do chá resultante da infusão. A única forma de apreciar chá é estudando tudo o que com ele está relacionado e isso inclui a infusão.

A preparação do chá adequada é determinada não só pelo tipo de chá que é selecionado, bem como o objetivo da sua ingestão. Na infusão é necessário ter em conta vários aspetos, como os utensílios e a água a usar, a temperatura da mesma e o controlo do seu fluxo.

A complexidade da técnica de infusão irá variar de acordo com o que se pretende obter através do chá, com base na minha experiência, existem sete cenários que definem o tipo de infusão a realizar. Porém, independentemente do contexto, a infusão deve respeitar princípios universais; delicadeza, elegância, flexibilidade, harmonia e fluidez nos movimentos, sem interrupções, a mensagem transmitida pela infusão deve ser de pureza e liberdade.

(Imagem de duas meninas a tomar chá)

## O chá no nosso dia-a-dia

*“Aqui reunidos, sentados em círculo, partilhamos uma refeição e uma chávena de chá tranquilamente, indiferentes à moralidade sem arrependimentos morreríamos, enquanto caminhamos para as nossas noventa primaveras.”*

*Lu You “Chá entre amigos”*

Uma pessoa idosa, confortável em sua casa, pode apreciar uma chávena de chá sem ter de se prender aos detalhes cerimoniais ou recorrer a utensílios complexos. Uma família reunida a beber chá é sinal de harmonia e alegria, este é o conceito do chá no nosso quotidiano – prático e saudável.

Muitas pessoas perguntam-me como é que eu bebo chá em casa e, sorrindo, respondo que se não tiver visitas em casa, sento-me em frente do computador com uma chávena de chá entre as mãos e bebo como qualquer outra pessoa bebe chá em casa. Depois de adquirir um copo de vidro com filtro<sup>133</sup>, passei a usá-lo. O chá no nosso dia-a-dia é indispensável e muito conveniente, basta o chá ser adequado, a infusão seguir os requisitos básicos e preparar o chá da forma mais comum.

### **Recomendação**

No nosso quotidiano, a forma mais prática de preparar chá é usando um bule ou um copo de vidro com filtro, depois deste estar pronto, é só beber quando quiser e adicionar água conforme a necessidade. Deve evitar que as folhas de chá fiquem muito tempo imersas na água, pois pode provocar efeitos negativos e, claro, influencia o seu sabor.

(Imagem de um 飘逸杯)

## O chá dos nossos convidados

*Nas visitas de noites frias o chá toma o lugar do vinho,  
Enquanto o lume ferve a água e aconchega a sala.  
A lua espreita pela janela,  
E sentimos o aroma das flores de ameixa.*

*Du Lei “Noites frias”*

O poema acima mostra o requinte e o bom gosto na oferta de uma chávena de chá aos convidados, este é o conceito de chá mais refinado de todos. A forma mais comum de receber visitas na China é oferecendo chá e, apesar de diferir consoante o local – casa, trabalho, cerimónias – todas elas se focam na cortesia, sinceridade e pureza.

O meu país é uma terra de práticas de etiqueta e cortesia, receber visitas exige imensos cuidados especiais, especialmente se as visitas forem clientes, se a receção não for adequada pode significar o fracasso de uma cooperação empresarial.

Existem alguns aspetos simples que podem servir de referência a quem quiser seguir a etiqueta, quando oferece chá a convidados ou visitas.

Gestos de cortesia:

“Os três acenos de Fénix”: Ao deitar a água do bule na chávena, segure o bule inclinado com a mão direita e faça um movimento sucessivo para cima e para baixo três vezes, assemelhando-se a três acenos de cabeça. Deverá, desta forma, conseguir encher a chávena. Este ato reflete o movimento de três vénias para dar as boas vindas aos convidados. (imagem)

O movimento rotativo das mãos: quando se verte a água, seja para aquecer o copo ou servir o chá, as mãos devem seguir um sentido; caso use a mão direita deve seguir o sentido contra-relógio; caso use a mão esquerda deve seguir o sentido do relógio; se usar as duas mãos deve seguir o sentido do relógio. Este gesto é um convite a tomar chá. (imagem)

A posição do bule: Deve evitar-se que o bico do bule fique virado para os convidados, pois mostra, por parte do anfitrião, vontade de estes se retirarem. (imagem)

Quantidade a servir: Deve encher a chávena de forma a deixar um quarto (um terço no texto original) vazio, refletindo o afeto do anfitrião.

(imagem)

Método de infusão usando um copo de vidro com filtro:

1. Lavagem dos utensílios

Limpar bem todos os utensílios, neste caso, as chávenas e o copo de vidro com filtro.

2. Adicionar as folhas de chá

Colocar as folhas no reservatório do interior do copo.

3. Verter a água quente

Adicionar a água pelo reservatório do copo, deixar alguns segundos e pressionar o botão para deixar a água sair do filtro. A temperatura da água depende do tipo de chá.

4. Servir o chá

Retirar o filtro e servir uniformemente os convidados.

#### **Recomendação**

As técnicas e exigências concretas da preparação do chá, quando se recebe visitas, têm como base a infusão que se faz em casa, o aspeto principal é a pureza. Os utensílios devem estar sempre bem arrumados, no âmbito empresarial será melhor usar um conjunto de utensílios próprios, adequados à ocasião.

## **O chá das casas de chá**

Quando, nas estações da primavera e outono, o chá oolong entra no mercado, imensa gente enche os mercados de chá para o adquirir. Provam o chá e escolhem o que mais apreciam para levar consigo, porém, acontece que, muitas vezes, quando o bebem em casa o sabor não lhes parece ser o mesmo de quando o saborearam na loja e desconfiam ter sido enganados. Vendo esta situação de modo objetivo, uma casa comercial espera manter os seus clientes e enganá-los seria contraproducente. Embora exista realmente uma diferença no sabor, a razão para tal acontecer está na infusão e não na qualidade do chá.

A técnica de infusão usada pelos comerciantes tem como objetivo mostrar as melhores qualidades do chá e esconder os seus defeitos, deixando as folhas o mínimo tempo possível na infusão, como acontece com os chás oolong e pu-er. Dei-me conta disso quando, no ano em que comecei a estudar sobre chá, fiz uma infusão com um chá que já tinha na prateleira há um ano.

A forma como se prepara o chá dá resultado a diferentes infusões, por isso, as casas de chá servem-se das técnicas de infusão com base nas necessidades específicas de cada chá, tendo em conta a qualidade das folhas e a sua categoria. Regra geral, se a temperatura da água for relativamente baixa, cerca de 90°C, as folhas ficam menos tempo na infusão, cerca de trinta segundos, dando ao chá um sabor doce e fresco. Caso a temperatura seja relativamente alta, acima dos 95°C, o chá terá um sabor mais forte e um aroma mais intenso. De modo a conhecer a qualidade do chá, pode deixar as folhas mais tempo na água, usando sempre a técnica de infusão específica ao chá que se escolhe.

## O chá dos críticos

*De aroma e fragrância supremos,  
Este chá que saboreamos é de prima qualidade.  
Conquistou a admiração de todos,  
Triunfante à imortalidade, fê-la render-se.*

*Fan Zhongyan “Registos do poeta Zhangmin”*

Até à dinastia Song do Norte (960-1127), ainda não se classificavam os chás, foi nessa altura, nos jardins imperiais que se começaram a realizar avaliações onde se categorizavam os mesmos, especialmente o chá coado, com rigorosos processos e exigências que não deixavam margem para dúvidas. Os críticos analisavam a técnica de infusão das folhas de chá, incluindo todos os detalhes de forma justa e precisa.

Estes últimos quatro conceitos apresentados têm como base os métodos de preparação do chá, o mais importante a entender é a técnica que vem com a prática. Geralmente, basta estudar as técnicas de infusão por um breve período para conseguir servir-se de todas as vantagens desta bebida.

## Capítulo IV – A arte do chá

No primeiro capítulo mencionei as duas vertentes do chá – o bem-estar físico e o bem-estar espiritual ou mental. Sendo o primeiro relativamente fácil de atingir, o segundo consegue ser um pouco mais complexo, pelo que requer mais conhecimento e uma mente mais aberta. Já na dinastia Tang (618-907) se dizia que o chá “admira o poeta e adora o budismo”.

## A infusão enquanto performance artística

Quando a infusão do chá ultrapassa a sua utilidade comum do nosso dia-a-dia e entra no mundo da arte, torna-se um assunto completamente diferente, passando a designar-se de “cerimónia do chá”. É uma prática habitual nas casas de chá e apresenta-se em forma de espetáculo por mestres cuja jovialidade e elegância os caracteriza.

Note-se que quando aqui me refiro a mestres do chá é um conceito bem diferente dos mestres do chá que há nas casas de chá, que em nada se assemelham, uma vez que os últimos são apenas amadores sem formação. A razão para esta disparidade entre mestres do chá está na impossibilidade de alguém se tornar profissional com apenas uma dezena de dias em formação. A cerimónia do chá tem como base um mestre do chá que conhece o mesmo, partindo da sua composição física para chegar ao seu sentido espiritual. Entre os requisitos mínimos mais importantes para um mestre estão a escolha da água, os utensílios, a infusão, a prova e a apreciação do chá.

A técnica de infusão na cerimónia do chá tem as suas normas e princípios que levam anos

de prática a dominar, seis deles estão relacionados com os movimentos:

1. Leveza e graciosidade: movimentos precisos com um ritmo equilibrado;
2. Continuidade e fluidez: gestos naturais, sem interrupções, como a corrente dos rios.
3. Flexibilidade e complacência: estar completamente no processo, de corpo e alma, em harmonia.

É imprescindível que o mestre do chá tenha um profundo conhecimento sobre as propriedades naturais do chá, associando-o à técnica de infusão de forma a realçar as mesmas.

Atualmente, esta área tem-se desenvolvido com muita rapidez, a competição organizada em 2008, pelo museu do chá de Pequim, compreendeu os temas de dança, poesia, música, luzes e cenário da cerimónia do chá. Foi um espetáculo único com o qual nenhuma outra apresentação artística se iguala. Foi aqui que se viu “A nova coreografia clássica da cerimónia do chá”, em representação da geração modernizadora da cerimónia do chá.

Na cerimónia matrimonial chinesa, a noiva oferece chá aos pais e aos futuros sogros, para tal, tem de realizar uma cerimónia do chá intitulada de “O chá da noiva”. É um costume tradicional que inclui coreografia, música, luzes e vestuário apropriados, com o fim de transmitir uma mensagem de agradecimento aos pais. Há muito que se tornou uma referência nas escolas e casas de chá.

#### **Recomendação**

Para todos os meus leitores, aconselho a aprendizagem de algumas práticas fundamentais à cerimónia do chá, praticando uma a duas coreografias artísticas. Desta forma, estarão a fomentar uma boa postura e boas maneiras, o que terá também um impacto positivo no vosso estilo de vida.

Nos dias de hoje, vemos muitas casas de chá na China e existe muito interesse por parte dos jovens em aprender mais sobre a cerimónia do chá. É uma aprendizagem de três a cinco anos até conseguir atingir um nível satisfatório, mas existe uma necessidade de aperfeiçoamento contínuo para entrar numa dimensão de excelência. Costumo dizer aos meus alunos que quando começam o estudo estão muito longe do patamar mais alto, é muito difícil entrar em plenitude no mundo do chá, mas não é impossível; não se acomodem com o que já sabem, há sempre espaço para aprender mais; atingir a iluminação espiritual através do chá é um trabalho contínuo.

(Anexo sobre um tipo de chá com um guia + fotos)

## **A infusão como forma de apreciação**

A avaliação da técnica de infusão tem como base a apreciação do chá resultante, focando-se na sua degustação, diferenciação e nos sentimentos que provoca a quem o saboreia. Esta é uma parte essencial no estudo do chá, especialmente para os críticos que o apreciam.

A apreciação do chá requer muita prática, mas é primordial que se tenha uma atitude calma e serena para com a vida, pois os movimentos elegantes são apenas uma questão de estética, já o estado de espírito é crucial na preparação do chá. O mestre que compreende este princípio saberá que o verdadeiro sentido do chá está na vida e compreenderá a sua alma e como interpretá-la, sendo um só com o chá em pensamento, dominará esta arte em pleno.

(imagem com a caligrafia do poema de 清平乐, 《茶意》)

Um técnico de chá e um mestre de chá diferem como um artesão pintor e um artista pintor, os primeiros sabem a técnica, mas falta-lhes o espírito artístico. Há três estados de espírito cruciais que todos os aspirantes a mestre devem praticar:

### **Humildade antes da infusão**

A humildade e clemência são os princípios a ter em conta tanto na infusão, como na prova do chá. Alguém descuidado e instável é incapaz de preparar e saborear um bom chá. Por isso mesmo, quando se estuda a arte do chá, modéstia e cortesia devem ser preservadas, desta forma saberemos que o sorriso é verdadeiro e a graciosidade dos movimentos genuína.

### **Serenidade durante a infusão**

“Um coração livre de preocupações”<sup>134</sup> é um objetivo a conquistar pelos monges budistas, para isso seguem os princípios:

1. Esquecer o sucesso e falhas pessoais

A falta de confiança leva a que os mestres do chá se preocupem com o resultado final da infusão, conseqüentemente, os movimentos tornam-se tensos e o chá fica aquém do seu potencial.

2. Evitar o conceito de hierarquias

Perante o chá somos todos iguais, existem apenas anfitriões e convidados; existe apenas a cortesia. O anfitrião serve o chá de forma igual a todos os convidados, por norma seguindo os sentidos do relógio e contra-relógio. Os convidados comportam-se de forma igualmente educada.

3. Ausência de interesses materiais

Na cerimónia do chá é estritamente proibido levar segundas intenções, deve priorizar-se a genuinidade das emoções no seu estado mais puro, desprendendo-se de si mesmo.

### **Paz de espírito após a infusão**

A cerimónia do chá é um processo de purificação dos assuntos mundanos no nosso quotidiano, a prova do chá prolonga a paz de espírito e embeleza a vida.

*Corre a brisa entre as suas folhas flutuantes,*

*Pensativo me debruço sobre o seu reflexo.*

*Embriagado no seu sabor, sinto-lhe o aroma e adormeço.*

*De longe vê-se a silhueta de alguém que passa por acaso,*

*Fadado a um destino comandado pelo chá.*

*Huang Tingjian “O fado do chá”*

---

<sup>134</sup> “心无挂碍”, *Xīn wú guà'ài*, é uma expressão usada na meditação budista que se refere a um estado de espírito sem preocupações, ou seja, tranquilo.

O poema acima denota bem os sentimentos de serenidade e paz de espírito que mencionei anteriormente. Uma outra descrição em forma poética foi escrita por Liang Zhangju, na qual menciona as quatro qualidades do chá – aroma, cor, sabor e vigor. Apenas uma combinação equilibrada destas quatro qualidades produz uma infusão de excelência. O vigor é das qualidades mais importantes e pode ser avaliado pelo paladar que sentimos ao provar o chá. É ainda imprescindível que este se associe a uma água rica em minerais naturais, como a água de nascentes.

Em suma, nos contextos mais simples e práticos apresentados até agora, preza-se uma infusão cuja função e ingredientes tenham maior peso. Já nos contextos mais complexos, há uma concentração no estado de espírito, tendo de ser praticado e estudado com muita dedicação até chegar à crença de que o chá é vida.

Há dois anos, o livro do Dr. Masaru Emoto – “As mensagens escondidas na água” – teve grande procura. O autor argumenta a teoria de *Hado*, ou teoria da terapia energética, nas moléculas constituintes da água, focando-se na influência das emoções humanas na estrutura da água. Este argumento despertou controvérsia no mundo científico e o próprio reconheceu que não apresenta provas concretas, sendo apenas uma conceção mental. Não obstante, esta ideia possui uma base que é fundamental ao chá e vai ao encontro do estado de espírito que requer o processo de infusão das folhas de chá. Acreditar que o chá é vida é precisamente o conceito espiritual que faz com que um mestre prepare um chá de qualidade.

Hoje em dia existe um conceito de clarificação das normas e quantidades a seguir como método de preparação do chá. O chá pu-er é um caso que tem esta nova modalidade, inclui a quantidade certa de folhas em gramas, a temperatura a que deve estar a água e os utensílios específicos a usar, especialmente o bule; todos os passos da infusão são regulamentados. Confesso que para iniciantes, esta é realmente uma boa forma de aprender, mas não é de todo *o método* a usar para atingir o nível mais alto da mestria do chá. Pelo contrário, entender o chá como vida não é uma questão de memorizar algumas regras.

(Anexo: “Respeitar as emoções” – Cerimónia do chá preto + fotos)

## **A prática e o estudo da cerimónia do chá**

O que abordo a seguir não é a infusão do chá convencional, mas sim a infusão para a prática espiritual, como a meditação.

*Na calma alvorada molhada, sento-me com o mestre.  
Nas suas palavras e numa chávena de chá conheço a verdade.*

*O autor\**

No poema acima descrevo uma narrativa budista – koen – na qual um monge procurou o mestre que ele há muito admirava, Zhaozhou Congshen, no templo Guanyin. Enquanto conversavam, acompanhados por uma chávena de chá, o monge compreendeu que a doutrina

budista não era mais complicada do que o que nos rodeia, tal como uma simples chávena de chá. “Vamos tomar chá”, uma expressão budista que surgiu na dinastia Tang, há mais de 100 anos, envolvendo o mesmo mestre, tornou-se numa forma de chegar à iluminação no budismo zen.

Desde a antiguidade que se reconhece o chá como um instrumento auxiliar na meditação, conjugado com conceitos budistas, torna-se indispensável à compreensão do universo.

O chá para fins meditativos no budismo exige os conceitos fundamentais do chá: compreensão, respeito e mestria. A cerimónia do chá é feita num estado de “vazio”, o “não-eu” que permite ao praticante um estado de vazio pleno para não alterar as características do chá. Este estado é o equivalente à compreensão e respeito, o que antecede a mestria do chá, revelando a integridade espiritual, sem corromper o chá no seu estado mais puro. Tudo deve ser feito na sua ordem natural, de forma clara e serena.

Temo que este tema, por estar relacionado de forma extremamente profunda com uma religião, vá influenciar de forma negativa os jovens mestres de chá. No final do ano de 2009, entrei numa casa de chá em Pequim e fui servido por uma jovem mestre de chá que manifestou ter grande admiração pelos meus livros, o que me surpreendeu imenso. Porém, depois de algumas palavras trocadas percebi que a jovem não compreendeu verdadeiramente esta temática. A sua admiração era acompanhada por aspetos algo perigosos exatamente por não compreender em pleno os ensinamentos dos meus livros. Quem tem pouca experiência de vida não consegue entender em profundidade a mestria do chá e, porquanto, pode entrar num estado de vazio, ou “não-eu”, falso.

Dois princípios fundamentais na infusão do chá são a atitude, calma e composta, e a postura, associada a três formas de estar: cabeça erguida, corpo reto e intenção correta. A primeira e segunda são posições relativas à postura da coluna, a última é a mais complexa, por ser mais um estado de espírito de transparência que não se deixa corromper.

Quando Hongren (602-675), o quarto patriarca do budismo zen, passou o seu robe e taça aos seus discípulos, um deles, Shenxiu (606-706) escreveu-lhe uma passagem que foi muito admirada por todos, “O corpo é como uma figueira<sup>135</sup> e a alma é como um espelho. Limpamo-lo sem atrair pó.”. Todavia, outro dos pupilos do patriarca, um monge chamado Huineng (638-713) que viria a ser o sexto patriarca do budismo zen, alterou os versos do colega, escrevendo “A figueira é oca e o espelho suporta-se a si mesmo. Onde, em matéria imaterial, se deposita o pó?”, acabando por ser ele a receber o robe e taça do mestre.

Muitos depreciam Shenxiu e admiram Huineng, sem se aperceberem que é apenas uma questão de interpretação. Devido à diferença das analogias usadas, bem como a forma e tempo da chegada à iluminação destes dois grandes monges, poderá haver equívocos na interpretação das palavras que cada um escreveu. É, no entanto, importante perceber que ambos atingiram o mesmo

---

<sup>135</sup> Figueira-dos-pagodes, *ficus religiosa*, uma árvore ornamental originária da Índia, considerada sagrada no Budismo e Hinduísmo.

patamar. Shenxiu foi identificado pela Imperatriz Wu Zetian (624-705) como “o mestre de duas capitais e o mestre de três imperadores”. Aproveitando os versos escritos pelos dois monges, o de Huineng foi, de facto, brilhante, mas faltou-lhe a compreensão absoluta. Já Shenxiu, ao contrário de Huineng, escreveu uma passagem que segue uma ordem comum e marcada. Tal como a infusão, primeiro aprendemos a realizar tarefas mundanas, depois experienciamos a amargura da vida e, por fim, testemunhamos a iluminação, saboreando “o zen do chá”.

(Demonstração de uma cerimónia budista)

## Capítulo V – O chá e a saúde

Desde a sua descoberta e utilização feita pelos nossos antepassados que o chá é considerado uma bebida, contando nos dias de hoje com mais de mil anos de história. As suas origens, sejam medicinais ou alimentares, são ainda um tema de debate. De qualquer forma, seja qual for o argumento, todos indicam que a génese do chá satisfaz as diferentes necessidades físicas humanas, relacionando-o de forma íntima à nossa saúde e bem-estar.

### Funções medicinais do chá

No período dos Três Reinos (220-265), a função medicinal do chá tinha mais peso e eram adicionados outros produtos medicinais ao chá. O Clássico do Chá cita um texto sobre cuidados de saúde que enumera bolbos e raízes de plantas, como a campânula chinesa, canela, pimento e alguns arbustos, todos eles adicionados ao chá. A “Enciclopédia Imperial de Taiping”<sup>136</sup> cita uma carta de Liu Kun (271-318)<sup>137</sup> enviada ao seu sobrinho, na qual escreve: “Há uns dias adquiri duzentas gramas de folhas de chá secas de Anzhou, cem gramas de gengibre e mais cem de canela. Andava a sentir-me deprimido e era mesmo o que eu precisava, pois, depois de o beber melhorei muito. Podes, por isso, acreditar que o chá é genuíno.”.

Liu Kun parecia ser um *connoisseur* de chá, identificou-o como “chá genuíno”, embora um chá genuíno seja considerado um chá totalmente natural, sem processos complexos de transformação. Este tipo de chá medicinal necessita de outros aditivos e deve ser ingerido por um longo período para fazer efeito.

Chen Cangqi escreve a frase “Um medicamento para cada doença, um chá para várias doenças”, em *Bencao Shiyi*<sup>138</sup>, mostrando que o chá, na sua essência, é terapêutico. No Clássico do Chá encontramos a seguinte indicação: “o seu forte sabor desperta-nos o pensamento,

---

<sup>136</sup> 《太平御覽》, *Tàipíng yùlǎn*, compilado entre 977-983, é uma enciclopédia geral da dinastia Song (960-1279).

<sup>137</sup> 刘琨, *Liu Kūn*, político, poeta e compositor no período das dinastias de Jin (266-420).

<sup>138</sup> Ver nota 2

adequando-se a pessoas de grande sentido moral. Sintomas como a sede, desalento, dor de cabeça, secura ocular, cansaço dos membros superiores e inferiores, dor nas articulações são tratados com quatro a cinco meros goles de chá.”. O chá foi, desta forma, entrando na vida diária da população e, com a aquisição gradual de mais conhecimento sobre os efeitos do chá, a sua variedade foi também crescendo ao longo deste processo, adaptando-se às diferentes necessidades físicas.

Ora, como será então possível que o chá consiga promover o nosso bem-estar e ainda cure doenças? A resposta está na composição das suas folhas, sendo estas ricas em componentes com funções terapêuticas apropriadas ao corpo humano.

## Princípios saudáveis

A composição das folhas de chá frescas é de aproximadamente 25% de matéria seca e 75% de água. É quimicamente dividida em 3,5 – 7% de matéria inorgânica e 93 – 96,5% de matéria orgânica. Até aos dias que correm, foram já encontrados e identificados mais de 700 componentes químicos. Apresento os principais componentes na tabela abaixo:

<b>Componentes do chá e as suas funções</b>		
<b>Nome</b>	<b>Características</b>	<b>Funções</b>
Polifenóis ou taninos	Um dos seus elementos base é a catequina, o que confere o sabor e a cor ao chá.	A catequina contém mais de 500 tipos de componentes benéficos à saúde humana, a sua conjugação com a cafeína previne o colesterol elevado e, conseqüentemente, trombozes venosas.
Compostos aromáticos	Auxiliam a fermentação e têm grande peso na fragrância, influenciando a qualidade das folhas.	Estes compostos possuem efeitos anticoagulantes. O chá preto é constituído por aldeídos, cetonas, ácidos e éster, todos eles com funções terapêuticas diversas.
Vitaminas	As vitaminas B1, C, B3 e B5 são encontradas nas folhas de chá em quantidade superior a outros alimentos.	As vitaminas B2, C e P, encontradas na infusão, são extremamente benéficas à saúde humana.
Alcaloides	Inclui a cafeína e a teobromina como compostos principais.	Têm efeitos estimulantes a nível cardíaco, venoso e muscular, tendo ainda

		funções diuréticas.
Hidratos de carbono	Constituídos por monossacarídeos, dissacarídeos, polissacarídeos, amidos e vitaminas, sendo um dos polissacarídeos a pectina.	Os hidratos de carbono dissolvidos na infusão conferem o sabor doce ao chá.
Pigmentos	Clorofilas e carotenoides que se subdividem em feofitinas e tearubiginas; carotenos de cor laranja e xantofila de cor amarela, respectivamente.	Os pigmentos são o que define a cor das folhas e da infusão.
Aminoácidos e proteínas	São compostos nitrogenados e já foram identificados 26 tipos de aminoácidos. As proteínas incluem a glutenina, albumina e protamina.	São de extrema importância para a qualidade do chá a nível de aroma e fragrância. Têm efeitos no metabolismo do corpo humano.
Ácidos orgânicos	Compostos por vários tipos de ácidos carboxílicos, estão divididos em dois grupos, um constituído por ácidos dicarboxílicos e tricarboxílicos, outro constituído por ácidos monocarboxílicos.	Os ácidos monocarboxílicos expostos a calor evaporam, tornando-se em uma parte constituinte na formação da fragrância do chá.
Minerais	50% dos minerais são potássio, 15% são fósforo e a restante percentagem é constituída por cálcio, magnésio, ferro, manganésio, chumbo, etc.; com vestígios de cobre, zinco, vanádio, enxofre, etc.	Os minerais em menor quantidade (cobre, zinco, etc) são um ótimo complemento que ajuda a satisfazer a percentagem de minerais necessários no corpo humano.

## Estórias do chá – Primeira parte

Uma melhor compreensão dos efeitos do chá veio a dar-lhe mais importância, a colheita de folhas do chá bravias deixou de satisfazer a humanidade e deu-se, então, início à história do cultivo da planta. No ano 53 a.C., altura da dinastia Han (206 a.C – 220 d.C), já Wu Lizhen<sup>139</sup> tinha cultivadas sete tipos de plantas do chá, na província de Sichuan, não chegando a atingir 30cm de altura. Os seus efeitos terapêuticos eram conhecidos e dizia-se que uma dose de 60g traria a imortalidade.

O uso do chá tornou-se uma tradição cultural, tendo começado na dinastia Tang (618-907), dinastia esta que, a nível mundial, iniciou o desenvolvimento de áreas como a política, a economia e os assuntos militares; simultaneamente, o pensamento literário atingiu o seu auge. Ao longo de muitos anos, a base da cultura do chá foi-se construindo, culminando na sua adopção por parte do meu país, a China.

Foi também nesta dinastia que surgiu, distintivamente, o chá das autoridades académicas, os *literati*. As atividades relacionadas com o chá tiveram início na camada social académica, mais cedo promovidas por Jiao Ran<sup>140</sup> e Lu Yu, e, mais tarde, por Yuan Zhen<sup>141</sup>, Bai Juyi<sup>142</sup>, Lu Tong<sup>143</sup>, Lu Guimeng<sup>144</sup>. Entre estes nomes, descobrimos o grande poeta Li Bai que muito escreveu sobre o chá e os seus efeitos nos seus poemas.

### Li Bai

Li Bai (701-762), um grande poeta romântico do período da dinastia Tang (618-907), todos sabem do seu amor pelo vinho, mas poucos conhecem o seu amor pelo chá. É o autor do primeiro poema sobre chá.

Numa viagem de lazer encontrou o seu sobrinho, Zhong Fu, um mestre do budismo zen que na sua despedida ofereceu ao tio algumas folhas de chá da montanha perto do seu templo, na província de Hubei, escreveu-lhe ainda um poema com pedido de resposta. Em resposta, Li Bai escreveu-lhe um poema com o prefácio sobre o seu encontro:

*“Qual viajante errante, dei por mim reunido com o meu sobrinho que agora é monge! Vendo bem as folhas de chá que me presenteou, juntas pareceram-me um punho áspero, depois de imergidas em água, expandiram-se suavemente como a palma de uma mão. Chamei-lhe o “chá*

---

<sup>139</sup> 吴理真, *Wú Lǐzhēn*, taoísta pioneiro no cultivo da planta do chá.

<sup>140</sup> 皎然, *Jiǎorán*, poeta e monge budista, viveu entre 730-799 e foi um dos três grandes monges poetas da dinastia Tang.

<sup>141</sup> 元稹, *Yuánzhēn*, poeta e político, viveu entre 779-831.

<sup>142</sup> 白居易, *Báijūyì*, poeta e oficial do governo da dinastia Tang, viveu entre 772-846.

<sup>143</sup> 卢仝, *Lú tóng*, poeta conhecido por ser um ávido amante do chá, viveu entre 790-835.

<sup>144</sup> 陆龟蒙, *Lùguīměng*, poeta, sabe-se apenas que morreu no ano 881.

*da palma celestial/imortal”, pois ambos o descobrimos.”*

No poema menciona ainda efeitos do chá relativamente a cuidados de beleza: “A planta do chá, regada eternamente pela fonte de jade, é uma fonte de nutrição e beleza.”. Adicionando que quem consome este chá, chegará aos oitenta anos de idade com um rosto suave e rosado como a pele de um pêsego, qual poção de rejuvenescimento.

## **Lu Yu**

No seu mais conhecido trabalho – O Clássico do Chá – esclarece, claramente, as funções do chá: “saboreamos o seu forte sabor que nos desperta o pensamento, adequando-se a pessoas de grande sentido moral. Sintomas como a sede, desalento, dor de cabeça, secura ocular, cansaço dos membros superiores e inferiores, dor nas articulações são tratados com quatro a cinco meros goles de chá.”. As propriedades frias do chá são a razão pela qual começou a ser usado pela humanidade e a sua doçura comparava-se à do orvalho fresco, os antigos chamavam-lhe o elixir dos céus.

Este amante do chá, não só escreveu sobre os seus benefícios, como também alertou para os seus efeitos negativos, advertindo que a colheita na altura errada e uma produção pouco rigorosa poderiam causar problemas de saúde.

O que me recorda de uma publicidade usada para o chá pu-er há dois anos, “quanto mais envelhecido for, mais dinheiro vale”. É, porém, um equívoco a nível científico, pois existem cinco condições para o chá envelhecido ser realmente de qualidade e, claro, valer mais monetariamente. O local de produção e a planta devem ser genuínos, ou seja, naturais; a altura da colheita deve ser meticulosamente certa, bem como o seu processo de transformação; o local onde permanece para ser envelhecido deve ser adequado, sem que deixe corromper o produto.

Em 2007, um amigo meu que trabalha no Hospital Popular de Pequim trouxe um chá pu-er prensado na forma de uma pequena tigela, pediu-me para o avaliar. Visto de fora, a sua embalagem, forma e cor mostravam ter uma boa qualidade, por isso expliquei-lhe que, em matéria de ser ou não um produto falsificado, não parecia haver problema, não obstante, só fazendo uma infusão saberíamos com certeza. Em tom de brincadeira, acrescentei que depois de aberto já não o poderia vender e, rindo, o meu amigo respondeu que não queria vendê-lo, queria apenas bebê-lo. Com isto, preparei a sua infusão e assim que lhe senti o aroma soube que aquele chá tinha permanecido sempre no mesmo local e disse, rindo, que o chá não valia um tostão, quando poderia ter valido 200 euros. Surpreendido, o meu amigo, pergunta-me porquê e eu respondo que aquele chá não teria permanecido sozinho no mesmo local, tendo aquele cheiro peculiar a remédio. Fora a mãe do meu amigo que naquele ano comprara aquele chá numa ida a Yunnan e ficara esquecido numa gaveta, junto a medicamentos e pó de talco. Como, na altura, o chá tinha ganho alguma fama, lembrou-se de o procurar. Após uma boa gargalhada, deitámos o chá no lixo.

O chá absorve outros sabores com muita facilidade, é precisamente por isso que se produzem infusões com flores, tem, por isso, o seu lado perigoso. Se houver a infelicidade de absorver maus sabores, o chá perde de imediato o seu valor.

## **Jiao Ran**

Lu Yu reuniu de forma completa toda a informação sobre as propriedades materiais do chá, sistematizando pela primeira vez na história as funções do chá, tanto os seus efeitos positivos como os negativos. Um grande amigo de Lu Yu, Jiao Ran, identificou as propriedades espirituais do chá, descrevendo a forma perfeita de utilização do mesmo para benefícios saudáveis. Ambos criaram a base da cultura do chá na China.

Jiao Ran, natural da província de Zhejiang, começou por estudar confucionismo, estudou ainda a filosofia taoista e acabou por se converter ao budismo. Tinha um conhecimento extremamente profundo da doutrina budista e os seus trabalhos literários promoviam a reflexão, sendo que os seus poemas mostravam a sua habilidade nas letras. Não só compreendia o chá, como o adorava, aspetos que partilhava com o seu grande amigo Lu Yu. Escolheu a doutrina do budismo zen, praticando meditação e descobriu a importância do chá. Lê-se num dos seus poemas sobre o chá: “uma chávena desperta-nos e anima-nos como um raio de luz; a segunda chávena é como a chuva miúda da primavera, relaxa-nos a mente; com uma terceira chávena caminhamos para a liberdade plena, despojados de preocupações e amarguras mundanas.”

Shakyamuni, nos seus ensinamentos fala das “Quatro Nobres Verdades”, sendo estas que a vida é sofrimento e a sua causa é o desejo, a libertação advém da renúncia às paixões mundanas e o caminho para a liberdade é a cessação do sofrimento. Instruiu que existe uma ordem, primeiro conhecemos o sofrimento, procuramos a sua origem e, por fim, encontramos a forma de parar o sofrimento. Jiao Ran conseguiu terminar esta ordem em três chávenas de chá, abrindo portas ao chá como “condutor” da iluminação espiritual.

## **Lu Tong**

Lu Tong (ca. 775-835) também conhecido como o “imortal do chá” e pela sua paixão por chá e poesia, um dos seus poemas mais aclamados é o que se encontra abaixo, mostrando de forma brilhante as vantagens que o chá trouxe à vida humana.

*A primeira humedece-me os lábios,  
A segunda quebra a solidão.  
A terceira encontra nas minhas vísceras desertas  
Cinco mil e tantos pergaminhos.  
A quarta evapora as inquietações mundanas,  
A quinta purifica o meu ser e eleva-me aos imortais.  
A sétima fica por saborear e passa a brisa  
Que me leva de volta a terras celestiais.*

*Lu Tong, “Sete chávenas de chá”*

É, até agora, o poema que retrata melhor as duas vertentes do chá, os seus efeitos a nível físico e

mental, valeu ao autor a denominação de “segundo mestre do chá”.

## Estórias do chá – Segunda parte

Ao longo da dinastia Song (960-1279), houve um grande desenvolvimento na área do chá, os chás tornaram-se mais requintados e os seus utensílios mais elegantes. O chá moído voltou a ser o centro das atenções e deu-se o segundo auge na cultura do chá. Entre muitas obras e autores, o oitavo imperador da dinastia escreveu o “Tratado do Chá”, impulsionando significativamente a sua propagação.

### Su Shi

Nascido a 1037, foi um grande poeta e calígrafo, dotado de um conhecimento profundo sobre o chá, personificava-o e nele depositava as suas ambições. Algures no ano de 1073, em trabalho, dirigiu-se a um templo e lá se reuniu com o mestre, tendo já experienciado as sete chávenas de chá de Lu Tong, encontrava-se em ótimo estado de saúde, apesar de ter redigido o seguinte poema:

*Débil me apresento e são me encontro,  
Como um viajante sem memória do seu lar.  
Procuro o elixir da longevidade,  
Como as setes chávenas de chá.*

### Li Qingzhao

*De frágeis cabelos brancos fadados pelo tempo,  
A diafaneidade das cortinas convida o luar ao meu leito.  
Nesta noite calma troco o chá pela mezinha fragrante ao lume.  
A chuva cobre a minha visão e recostada me deleito entre poemas.  
Ah, finalmente sinto o aroma floral nos despojos do dia.*

*Li Qingzhao, “Areia quebrada levada pela corrente”*

Li Qingzhao (1084-ca.1151), uma aclamada poetisa da dinastia Song do Sul, única na sua arte e amante de chá, registou esta paixão em poemas e na sua biografia. A título de exemplo, há uma passagem que explica que Qingzhao tinha o hábito de se sentar frente a frente com o seu marido acompanhados por uma chávena de chá, após as refeições, a jogar um jogo de memória. Retiravam um livro da estante, aleatoriamente, e um deles citava uma passagem do mesmo, enquanto o outro adivinhava qual o livro, página e linha em que a mesma se encontrava. Caso errassem, não podiam beber chá, mas mesmo se um deles acertasse e pegasse na chávena o parceiro, às gargalhadas, virava-a ao contrário, impedindo o seu consumo.

O poema acima, “*Areia quebrada levada pela corrente*”, foi escrito quando a autora se encontrava a recuperar de uma maleita, não podia beber chá, por não ser saudável enquanto tomava outros remédios, entristecendo-a.

## **Imperador Song Huizong**

Contrariamente à cultura do chá existente na dinastia Tang (618-907), na dinastia Song do Norte (960-1127) havia uma forte ligação entre a mesma e a aristocracia, chegando especialmente à família imperial. Desde a colheita das folhas, seguindo o processamento até à cerimónia tudo era elegante e refinado, bem ao gosto da corte imperial. A participação de Song Huizong nas atividades envolvendo o chá, bem como as suas teorias e investigações a respeito do mesmo mostra a dedicação da família imperial ao chá.

Song Huizong (1082-1135), foi um imperador de talento inigualável, tanto artístico como literário e dominava as artes do chá; escreveu o “Tratado do Chá” no ano de 1107, a única obra acerca de chá da autoria de um imperador.

*“As suas folhas cheiram à sua terra<sup>145</sup>, possuem a alma das suas montanhas e rios, purificando o que está à sua guarda, harmoniza a mente, não sendo algo que o povo comum conheça...”*

*Song Huizong, Tratado do Chá*

Este registo revela a importância da cultura do chá, era usado na receção de convidados ou visitas, subindo na hierarquia até à corte imperial e descendo até ao povo comum; submersos na sua água, todos nutriram gradualmente o apreço à elegância e serenidade do chá.

*“Ah, o melhor governo é aquele que promove o talento do seu povo, o chá tem esse efeito e deve, por isso, ser aproveitado.”*

*Song Huizong*

Infelizmente, apesar de o imperador Huizong usar o chá para chegar aos princípios do povo, não o conseguiu executar de forma correta, acabando por perder o poder de defesa contra os inimigos. Foi capturado pelo estado inimigo de Jin e este episódio ficou conhecido na história como a desgraça do seu reinado.

## **Monge Rongxi**

O mestre budista Rongxi (1141-1215) foi o pai da escola budista Rinzai (Linji em chinês) no Japão, viajou até à China para estudar meditação no templo de Wannian, como discípulo de Xuan Huaichang. Recebendo os ensinamentos da escola budista Linji, Rongxi desenvolveu a sua

---

<sup>145</sup> Província de Fujian.

prática no Japão e tornou-se na escola principal no budismo zen. Embora já existisse desde o período Nara (710 – 794 d.C), tornou-se independente, como escola, com a influência de Ronxi.

Entre outras funções, sabemos que o chá consegue ajudar a afastar a sonolência, ajudar na digestão e harmonizar as emoções. Na dinastia Song (960-1279) usava-se o chá nos templos budistas, havia etiquetas e normas a seguir quando se saboreava o chá e estava no centro da religião, por isso Rongxi estudou também a cerimónia do chá. Foi proclamado o pai do chá no Japão, uma vez que foi ele que para lá levou o seu cultivo.

No ano de 1211, o mestre escreveu uma das suas últimas obras, “Manter-se saudável bebendo chá”<sup>146</sup>, um livro sobre os benefícios do chá, o seu cultivo e preparação.

*“O chá das montanhas amarelas é a panaceia para todos os males e um delicioso caminho para a longevidade”*

Rongxi

## **Imperador Qianlong**

Um dos mais conhecidos imperadores da dinastia Qing (1644-1911), governou durante seis décadas e faleceu com a idade de 89 anos. Viveu o auge da dinastia e orgulhava-se da sua longevidade. Um outro amante do chá, muitas vezes chamado de “imperador do chá”.

O imperador reconhecia o dever de dar o lugar aos jovens, quando entregou o trono ao seu sucessor, um dos oficiais comentou que o país não podia passar um único dia sem o seu líder, ao que respondeu, segurando uma chávena de chá: “Um líder não pode passar um único dia sem chá”.

À semelhança de Song Huizong, também ele acreditava que o chá continha os princípios de governo, adicionalmente, combinava-o com os conhecimentos do confucionismo. O que, porém, diferenciava estes dois líderes era que Qianlong não usufruía do chá apenas para fins saudáveis pessoais, utilizava ainda o mesmo como forma de praticar políticas benevolentes, anticorrupção e seguindo os ritos cerimoniais, recompensava e apoiava quem merecia, ganhando a aprovação e estima do povo.

De forma a demonstrar gratidão pela oferta de chá vindo de um reino do Sul da China, no Cantão, Qianlong escreveu um poema, no qual esclareceu as três bases do chá de Qing. As suas bases eram pinhões, pimenta-da-jamaica japonesa<sup>147</sup> e a mão de buda<sup>148</sup>.

*“Encanta com a sua cor e purifica com o seu aroma. Único e de sabor rico.*

---

<sup>146</sup> A minha tradução de 《吃茶养生记》

<sup>147</sup> *Chimonanthus praecox*

<sup>148</sup> *Citrus medica var. sarcodactylis*, é um fruto cirtino de cor amarela com um aroma forte, muito usado como oferenda nos templos budistas e simboliza a felicidade, longevidade e boa fortuna.

*Assente na panelinha, espera ser regado de neve. Num limbo de chamas.  
Salpica elixir celestial, alenta a meditação. Livro da amargura dos agregados<sup>149</sup>.  
Evapora a sua fragrância, expira a vida. Celebra a longevidade e a nobreza.  
Transcende os imortais, a iluminação. Bem posso contá-lo”*

*Qianlong*

## **Yuan Mei**

Yuan Mei (1716-1798) foi um famoso poeta da dinastia Qing, durante o reinado de Qianlong, como todas as outras figuras históricas apresentadas, nutria uma grande paixão pelo chá. Escreveu sobre as técnicas de preparação do chá, cor e aroma característicos no seu livro de culinária com descrições completas.

Provou os chás de norte a sul do país e aos 70 anos de idade visitou as montanhas de Wuyi, estimulando um grande interesse no chá dessas montanhas.

*“Nunca apreciei o chá das montanhas de Wuyi, amargo e intenso como um remédio. No entanto, esta viagem a Wuyi, repleta desse chá servido em chávenas do tamanho de nozes por bules fragrantes, senti o seu aroma e sabor uma e outra vez, até chegar à sua doçura. Uma chávena após outra, apercebi-me do seu efeito relaxante e purificante. Foi quando descobri que o chá da minha terra embora refinado, é um pouco suave no seu sabor, diferentes como o jade e o cristal.”*

*Yuan Mei*

*Classificou o chá das montanhas de Wuyi como o número um dos chás, não retirando valor ao chá da sua terra natal, o chá longjin.*

## ***O chá e a saúde***

### **Histórias de familiares**

Os casos que apresentei anteriormente são registos de figuras históricas, podendo ter a sua quota parte de veracidade, acompanhados por testemunhos poéticos. Não sendo suficientemente convincentes, até para mim, acredito que as mudanças ocorridas à minha família, amigos e a mim próprio provocadas pelo consumo de chá provam os seus efeitos terapêuticos. Acredito que o testemunho mais marcante e persuasivo é o da minha esposa: no início do ano de 2002 sofreu um acidente de carro enquanto se deslocava para uma reunião, ficando gravemente ferida (lesão cerebral e medula espinal).

Em fevereiro do mesmo ano foi submetida a uma cirurgia, na qual lhe colocaram uma placa de metal na zona da nuca, estabilizou o seu estado frágil, mas continuou paralisada. A

---

<sup>149</sup> Conceito budista, Skandha são agregados ou acumulação. Com base na filosofia budista, os cinco elementos formam o indivíduo: o corpo que manifesta os elementos; sentimentos; percepção dos objetos; formações mentais; consciência. Não podendo ser identificado com nenhuma das suas partes, tão pouco é definido por elas, pois, está sempre em constante mudança.

fisioterapia ajudou na sua recuperação, mas de acordo com os médicos, em princípio, não poderia andar sem uma cadeira de rodas e necessitaria de cuidados especiais para o resto da sua vida.

Não irei descrever o difícil processo de recuperação, irei focar-me apenas na situação atual da minha mulher. Para além de conseguir levantar-se, consegue também caminhar e acompanhar-me nas minhas investigações sobre o chá. Foi elogiada pelo médico como a paciente com deficiência motora mais saudável.

Foram várias as razões que a levaram a recuperar até ao estado em que hoje se encontra, mas aqui só mencionarei as causas relacionadas com o chá.

Inicialmente, o seu médico não recomendou o consumo de chá, dado que tinha lesões na coluna e o chá estimula a atividade nervosa, diminuindo ainda os níveis de cálcio, o que prejudicaria a sua recuperação. Apesar de ser verdade que o chá diminui os níveis de cálcio, há formas de compensação, como a adição de cálcio na dieta ou a ingestão de suplementos. Contrariamente ao que o médico recomendou, o chá regula o fluxo de energia vital, trazendo enormes benefícios à minha esposa, por isso, discordei com as razões que o levaram desaconselhar o chá. Muito embora fosse esta a minha opinião, não me atrevi a contrariar as recomendações do médico. Só meio ano mais tarde, quando a minha mulher se encontrava num estado de saúde estável, pedi ao fisioterapeuta que me aconselhasse os chás que ela poderia beber.

O primeiro foi o chá verde, para a revitalização da mente; o segundo, o chá *tieguanyin* para estimular a consciência; o terceiro, o chá envelhecido pu-er que promove a circulação sanguínea, bebendo apenas as duas primeiras infusões de todos eles.

Após algumas infusões, a minha esposa começou a aperceber-se dos efeitos terapêuticos, sentiu calor e relaxamento muscular na zona da nuca, chegando também à parte da anca, um fenómeno bastante positivo para quem sofre lesões na coluna. Depois comecei a adicionar outros tipos de chá à sua dieta, mostrando mais reações animadoras, como soluços e flatulência. Devido a estes sinais físicos, o seu médico aprovou a introdução do chá na sua dieta e, à medida que ela ia bebendo outros tipos de chá, foi recuperando cada vez mais, identificando as diferentes funções terapêuticas de cada um. Hoje em dia, é uma grande apreciadora de chá e é também uma excelente assistente nas minhas investigações.

Voltando a ver a influencia do chá no seu estado mental, posso dizer que sofreu grandes alterações. Antes do acidente, a minha mulher importava-se muito com a sua aparência e tinha uma personalidade introvertida e sensível. Após o acidente, o seu rosto precisou de 47 pontos, para uma mulher de trinta e poucos anos, foi um grande golpe na sua vida e, apesar de ser uma mulher forte, as cicatrizes do acidente eram visíveis. Depois da introdução do chá na sua dieta, levava-a a ver amigos e família, fora do hospital, de forma a não se isolar da sociedade. Passados alguns anos com os efeitos do chá, tornou-se mais otimista e positiva. Na fase terminal da sua recuperação no hospital, ajudava muito os outros doentes, contando a sua experiência, incentivava-os e dava-lhes coragem.

Mais tarde criou uma linha telefónica de apoio legal e terapêutico para deficientes. Costuma dizer-me: “Tu afirmas que o chá é vida, o facto é que eu consigo amar ainda mais o chá” e eu, sorrindo, concordo.

Vendo a sua mudança, os seus amigos no hospital introduziram igualmente o chá na sua dieta. Curiosamente, os médicos que eram seus conhecidos tornaram-se amantes do chá, frequentando formações em técnicas de infusão e passando ainda em testes de certificação para mestres da cerimónia de chá.

Na medicina tradicional chinesa, a minha mulher pertence ao grupo com tendências quentes, ou seja, o yang é predominante. No seu caso, consegue beneficiar de todo e qualquer tipo de chá, devido às suas propriedades frias, provando que o chá tem realmente efeitos positivos na saúde humana. Isto incentivou-me a estudar medicina tradicional chinesa cujas teorias são extremamente vantajosas para a promoção do nosso bem-estar. É também a razão fundamental pela qual escrevi este livro, o chá trouxe-me, a mim e à minha esposa, saúde, felicidade e esperança.

## **Histórias de amigos**

Apesar de ter a agenda preenchida todos os dias, passo as noites em casas de chá com diferentes grupos de amigos, encontrando novos e velhos amigos. Todos eles conhecem a única “regra” para beber chá comigo, não se pode conversar sobre trabalho, de forma a nutrir as duas vertentes do chá. A maioria cumpre a regra e mesmo os viciados em trabalho tentam reprimir a sua vontade de falar sobre ele. Com o tempo, todos se habituaram e reconheceram as vantagens da regra. (As histórias que se seguem são verídicas.)

Um bom amigo de enorme talento, advogado de renome que me ajudou muito no processo judicial da minha mulher, relacionado com o acidente rodoviário. É um homem honesto e leal. Estava sempre muito preocupado e incomodado com os assuntos que o rodeavam, mas após alguns anos a beber chá tornou-se numa pessoa muito diferente. Utilizando as suas palavras, o chá mudou a sua a vida, para além de se ter tornado num notável mestre de chá, começou a estudar medicina tradicional chinesa e a praticar Taiji. A sua qualidade de vida mudou, a sua forma física melhorou e, com uma mente mais aberta, a sua carreira progrediu significativamente.

Outro grande amigo que se dedica ao investimento e publicidade, era uma pessoa temperamental e muito direta. Geralmente bebia o chá *taiping houkui* e quando me conheceu ouviu dizer que eu conhecia bem esse tipo de chá, oferecendo-me uns cinco a seis géneros, despertando as gargalhadas de todos os que estavam presentes. Devido à sua natureza quente (a manifestação do Yang mais forte), o chá *taiping houkui* é bastante adequado pelas suas propriedades frias. Ao longo do tempo, as alterações físicas que ele sofreu com o avanço da idade fizeram com que lhe fosse possível consumir outros tipos de chá, melhorando o seu temperamento.

Um amigo jornalista na área gastronômica do jornal “China Daily”, é um indivíduo muito honesto. Pelo seu trabalho requerer a ingestão de especialidades gastronômicas, tem uma alimentação muito rica em gorduras, influenciando negativamente a sua saúde. Conheci-o quando ele se encontrava a recolher informação para uma reportagem sobre a cultura do chá. Assim que começou a criar hábitos de consumo de chá, sendo ele uma pessoa sensível, notou imediatamente as reações no seu estado físico. Atualmente, é o mestre de chá do seu círculo social e estimulou ainda a sua mulher, que é médica, a praticar os mesmos hábitos, ultrapassando-o como mestre de chá. Por vezes, convida amigos estrangeiros para beber chá comigo e assim difundir a nossa cultura do chá pelo mundo.

Tenho um amigo monge budista que se rendeu completamente ao chá, visitou a capital para um tratamento e tornámo-nos amigos nesse período. Aprendeu comigo e o seu interesse e vontade de aprender fortaleceram a minha vontade de o ensinar, tanto que em três meses já conseguia ver pequenos objetivos realizados. É hoje em dia um grande mestre do chá.

A minha relação com a Associação Chinesa de Judo é já de longa data, para além do seu presidente e secretário-geral, estou bem familiarizado com os atletas e muitos deles são meus “amigos do chá”. Conheço ainda o sofrimento deles como atletas e como eles sabem usar o chá para melhor relaxarem e combaterem a ansiedade. No período de preparação para os jogos olímpicos, estivesse ou não ocupado, arranjei sempre tempo para beber uma chávena de chá com os atletas e treinadores que me contactavam.

A equipa de judo teve imenso sucesso nos jogos olímpicos e o secretário-geral (na altura era o treinador geral da equipa), chegou a dizer-me que se houvesse um crédito individual que o daria ao chá, pois, acalmou-o nos momentos de maior tensão e ansiedade. Acredito que as suas palavras foram sinceras, uma vez que o chá tem funções calmantes.

## Capítulo VI – Apreciar o chá e bebê-lo

Uma das condições para um estilo de vida saudável através da introdução do chá no nosso quotidiano é compreender a sua essência. Entre a sua descoberta até ao seu uso foi um processo gradual que, de certa forma, foi o progresso do nosso conhecimento sobre a natureza que nos levou ao chá. É importante reter que este processo não trouxe quaisquer consequências negativas ao meio ambiente.

### **Compreender as qualidades do chá**

*“Vejo na montanha verdejante a natureza cativante e ela a verá em mim. Emoções e feições, todas se parecem.”*

*Xin Qiji, “Felicidades ao noivo”*

Habitualmente, nas minhas aulas enfatizo muito que o chá é vida, pois, compreender o chá é entender a vida e apreciá-la, comunicar com a vida. Apreciar o chá e bebê-lo é isso mesmo, é conhecer tão bem as suas propriedades e cada uma das suas funções. Na tabela abaixo explico os tipos de chá que mais se adequam a determinadas condições físicas.

**CORRESPONDÊNCIA DAS PROPRIEDADES DO CHÁ E AS CONDIÇÕES  
FÍSICAS HUMANAS**

<b>TIPO DE CHÁ</b>	<b>Propriedades</b>	<b>Condições físicas</b>
<b>CHÁ VERDE</b>	Frias (naturalmente)	Para pessoas com manifestação de yang (calor interno), equilibra a temperatura corporal, revitaliza a mente e protege das radiações.
<b>CHÁ BRANCO</b>	Frescas (transformadas)	Semelhante ao grupo do chá verde, a diferença está no chá envelhecido. (explicação detalhada mais à frente).
<b>CHÁ AMARELO</b>	Frias (transformadas)	Parecido ao grupo do chá verde, difere no sabor, sendo este mais intenso.
<b>CHÁ OOLONG</b>	Neutras (transformadas)	Dependendo do grau de fermentação, menos fermentação equivale ao grupo do chá verde; mais fermentação corresponde ao grupo do chá preto. Aplica-se à população em geral, tendo um uso muito amplo.
<b>CHÁ PRETO</b>	Mornas (por oxidação enzimática)	Adequado a pessoas de idade mais avançada cuja constituição física é mais frágil. Para quem as mãos e pés arrefecem facilmente ou quem é naturalmente friorento. Recomendo a adição de mel ou leite para

<b>CHÁ FERMENTADO/ DARK TEA</b>	Mornas (por fermentação)	um sabor mais agradável. Elimina a gordura ingerida na nossa alimentação e reduz a formação de lípidos no sangue. Quanto mais envelhecido for, melhor será o seu efeito terapêutico.
-------------------------------------	--------------------------	---

Observação: As propriedades do chá sofrem transformações por diferentes processos e técnicas.

## O chá e o corpo humano

*Os cinco sabores associam-se respectivamente ao corpo humano, o azedo corresponde ao fígado, o picante aos pulmões, o amargo ao coração, o salgado aos rins e o doce ao pâncreas.*

Segundo a medicina tradicional chinesa, os cinco sabores correspondem a cinco órgãos vitais do corpo humano. Os seis grandes tipos de chá possuem todos as suas características distintas pelo seu sabor, cor e aromas, influenciando os diferentes órgãos do nosso corpo. Temo não conseguir desenvolver mais esta temática, por falta de conhecimento, tendo apenas algumas referências simples sobre o assunto.

De modo geral, o chá é amargo e é essencialmente frio nas suas propriedades naturais, o que o torna um excelente remédio na medicina tradicional chinesa, é utilizado para neutralizar toxinas e o calor em excesso, tendo ainda funções diuréticas, digestivas e auxilia no bom funcionamento dos rins e fígado. A sua função principal é equilibrar o calor no coração, ou seja, neutralizar a impaciência que provoca a raiva. A raiva provocada pelo mau temperamento causa inflamações a nível físico e é muito prejudicial, a nível espiritual, o budismo analisa este aspecto de forma rigorosa.

Existem várias formas de tratar o temperamento a nível espiritual, como a meditação. Quanto às doenças associadas, o melhor mesmo é o consumo de chá. O chá verde, o chá oolong da província de Fujian e o chá oolong de Taiwan são os mais eficazes no tratamento deste problema. As suas infusões são límpidas de cor verde e/ou amarelo claro. São chás que refrescam qualquer pessoa que se sinta com ansiedade.

Alguns tipos de oolong, durante a fermentação produzem um aroma azedo, com base na medicina tradicional chinesa, este sabor entra no meridiano do fígado, beneficiando de um bom funcionamento, pois facilita a circulação do fluxo energético. No entanto, pessoas que sofram de doenças no baço ou estômago devem consumir o chá de forma equilibrada.

Tal como o chá oolong, as propriedades do chá mineralizado de Wuyi e do *Fenghuang Dancong* são mais fortes, fazendo deles remédios mais intensos e densos no sabor. O último, *Fenghuang Dancong*, possui um aroma impressionante cuja função é extraordinária para o reequilíbrio da circulação do fluxo energético.

O chá preto tem um aroma floral e denso como o mel, possui notas doces e é mais suave. Segundo a medicina chinesa, é o seu sabor adocicado que ajuda o fluxo no meridiano do baço, reestabelece a energia e alivia a fadiga, auxiliando ainda na digestão. A sua infusão é radiante e muito agradável de se observar, é uma infusão que deve ser consumida em alturas do ano mais frias.

O chá fermentado ou *dark tea* é o real chá fermentado, de sabor amargo tem umas notas mornas suaves. Este chá mais envelhecido pode ter algumas notas frutadas e amadeiradas, como o chá *Liubao* que possui aroma a noz de areca. Entre os cinco elementos – fogo, água, metal, terra e madeira – o chá fermentado pertence ao da água. Beneficiando o meridiano dos rins, é bom para a garganta inflamada e ajuda a regular o apetite, trata a diarreia e a fadiga. A sua infusão é escura e brilhante, pode ser consumida fria ou quente, sendo recomendado que se ferva no inverno.

## **Entender os chás especiais**

Yang Yuhuan ou Yang Guifei (719-756) e Zhao Feiyan (32 a.C – 1 a.C) foram duas beldades no seu tempo, cada uma a seu jeito. O conceito de beleza difere de pessoas para pessoas e de períodos para períodos. Um perito do chá deve ter sentido estético e saber apreciar a beleza tanto de uma paisagem, como de uma mulher bonita ou de boa gastronomia.

Perguntam-me muitas vezes como apreciar a arte do chá e, antes de mais nada, respondo que devem estudar o que comem. E falo muito a sério, pois as diferenças alimentares são bem maiores do que as diferenças existentes entre os chás. É a forma mais natural de aprender, primeiro as grandes diferenças e depois as menores. Perguntam-me ainda quais os chás que mais gosto, qual deles o melhor e eu apenas respondo que quando se bebe chá com o objetivo de o apreciar, deve ter as seguintes características: um aroma puro, uma cor brilhante, um sabor doce e intenso, deixando um gosto agradável na boca. Caso se beba o chá para nutrir o corpo, o mesmo deve corresponder às necessidades fisiológicas. Determinando assim o tipo de chá consoante o meu estado de saúde no momento.

Abaixo estão alguns chás que nos fazem bem à saúde.

### **Chá branco conservado a longo prazo**

O chá branco conservado a longo prazo é muito valioso para a nossa saúde, é produzido na província de Fujian e as folhas não são amarrotadas ou prensadas depois da colheita. Fermentam um pouco e a secagem é feita naturalmente ao sol. Este processo é o mais semelhante ao que se fazia quando os nossos antepassados descobriram os benefícios do chá, mantendo ao máximo as propriedades originais, é-lhe retirada grande parte das propriedades frias passando a frescas. É isso que lhe dá a função de suportar a energia e expulsar as toxinas. Para além disso, o

armazenamento não deteriora as suas propriedades, o chá com cinco anos tem as mesmas funções fitoterapêuticas de outras plantas na medicina tradicional chinesa. Os camponeses que trabalham com o chá branco usam-no para a febre ou urticária.

As folhas secas pelo calor do fogo são de menor qualidade do que as folhas secas pela luz solar, uma vez que o sol é mais natural e não deixa um aroma a fumo. Se as mãos dos trabalhadores ou os utensílios não estiverem bem limpos ou se a intensidade do fogo não for adequado, pode deixar um cheiro muito desagradável nas folhas do chá.

Este chá é adequado para quem sofre de faringite crónica, pessoas sensíveis a irritações, como políticos, cantores ou professores. Infelizmente, hoje em dia, é difícil encontrar chá branco de boa qualidade dado que o processo de produção deixou de ser natural, não existindo folhas secas apenas com a secagem solar. O mais comum é serem secas pelo sol e depois ao lume, sendo a maioria feita mesmo só pela secagem ao lume. Apesar de não parecer haver grandes diferenças entre estes dois tipos de secagem, as substâncias usadas, bem como as funções das mesmas são muito distintas, tornando-se notório com os anos de conservação das folhas. A oferta do chá branco é relativamente baixa, por isso o seu preço é bastante elevado.

Nos últimos anos, tem vindo a surgir chá branco falsificado no mercado, no ano passado experimentei comprar um pouco de *Shoumei* (um tipo de chá branco), num famoso shopping de chás em Pequim. Comprei-o para fins educativos, o chá era falsificado, mas parecia verdadeiro e foi mesmo considerado genuíno pelos meus alunos, só na infusão é que se viu que não era. Consegui ver o alto nível de falsificação deste chá, mas a infusão é sempre uma prova fiável para identificar um bom chá de um chá falso. Além disso, existem alguns chás que não são propriamente falsos, mas o método de secagem não é natural, o que deixa o chá com um mau sabor e sem efeitos terapêuticos.

As folhas de chá secas pelo método da luz solar, para além de desidratar, enriquece a sua composição com novas qualidades e aromas. Mesmo passados alguns anos conseguimos sentir o cheiro do sol nas folhas e esta característica é completamente natural, sendo o que distingue os chás genuínos.

### **Chá mineralizado de Wuyi conservado a longo prazo**

A produção deste chá é extremamente complexa e divide-se em duas fases, a primeira é o processamento primário e a segunda é o refinamento. A manipulação das folhas e a sua desidratação pelo lume brando são os processos chave.

Deve consumir-se passado um ano, pois apesar de ser um chá muito agradável no seu ano de colheita, caso não passe pelo processo complexo de desidratação pelo fogo, perde o seu sabor característico. Este chá é bom para o equilíbrio da temperatura corporal e promove o bom fluxo de energia vital. No entanto, é um chá cujas propriedades são muito frias, devendo ser ingerido

de forma cautelosa por pessoas de saúde frágil.

Vale a pena mencionar o chá *Laocong Shuixian*<sup>150</sup> que, depois de ser desidratado, é armazenado por muitos anos e o seu sabor é especialmente suave, sendo usado como produto medicinal. *Laocong* significa que a idade da planta é avançada, as plantas com mais de 60 anos podem ser assim designadas. As plantas de chá têm um período de produção a partir dos seus 3 anos até aproximadamente 40 a 50 anos de idade. Normalmente, a partir dos 50 anos as plantas deixam de ser utilizadas na produção do chá. Apesar disso, existem algumas espécies que são a exceção à regra, como é o caso de *Shuixian*. Quando os produtores de chá se referem a *Laocong*, é sempre o *Laocong Shuixian*, considerando-o um tesouro precioso.

### **Chá Guanyin envelhecido**

É já bem conhecido o chá *Tie Guanyin*, o *Guanyin* envelhecido é o *Tie Guanyin* conservado durante muitos anos, não deve ser confundido com chá velho que não é vendido. Para a sua conservação deve escolher-se um chá de qualidade e proceder-se à sua nova desidratação a uma dada altura, normalmente depois de oito anos já não é necessário fazê-lo. A quem consome o chá, este auxilia na digestão e na eliminação de gorduras.

Um bom *Guanyin* envelhecido mantém o aroma floral com um toque amargo suave.

### **Chá conservado a longo prazo de Dancong**

O chá de *Fenghuang Dancong* é produzido a partir de um único caule da planta, razão para o seu nome “*dancong*” que significa caule único em chinês. O seu local de produção situa-se na província do Cantão e, de acordo com uma investigação levada a cabo pela vila onde se faz a produção deste chá – *Fenghuang* – existem ainda 3700 plantas antigas com mais de 200 anos, diferenciando-se pelas suas variadas formas e sabores, formam cerca de 80 espécies distintas.

Não precisa de voltar a ser desidratado, mas recomenda-se beber este chá após um ano de armazenamento. As suas funções terapêuticas incluem a desobstrução dos canais de circulação de fluxo energético vital, o controlo da hipertensão arterial e o auxílio na recuperação de trombose cerebral leve.

### **Chá Wudong Dancong congelado**

Recentemente tem havido uma onda de chás envelhecidos, como o *Pu-er* e, para além deste, o chá *Wudong Dancong*<sup>151</sup> também tem vindo a ganhar fama, juntamente com o *Guanyin* congelado e o chá de Taiwan congelado. É produzido na província do Cantão e tem um processo notavelmente complexo. Passa por três fases, a colheita, a manipulação ou armazenamento e a

---

<sup>150</sup> 老丛水仙茶 *Lǎo cóng shuǐxiān chá*, literalmente chá narciso de arbusto velho, é um tipo de chá oolong das montanhas de Wuyi.

<sup>151</sup> 乌崇单丛 *Wūdōng dāncóng*, um tipo de chá oolong da montanha de Wudong.

refinação final. A colheita é feita no solstício do inverno, com bom tempo e sem entrar em contato com a luz solar e com o vento do norte; a manipulação ou armazenamento faz-se a uma temperatura baixa (abaixo dos 18°C), as folhas são levemente desidratadas pelo fogo. Este processo não só retira o cheiro primitivo das folhas, como mantém a quantidade de óleos do chá. O armazenamento deve ser feito a uma temperatura abaixo dos 20°C negativos e, passado um mês, à temperatura de 0°C. É descongelado e embalado, voltando ao ambiente de -20°C por mais um mês. A fermentação faz-se a -5°C e consome-se no verão.

A sua conservação não ultrapassa 5 a 6 dias no frigorífico e 48 horas à temperatura natural. A sua produção é limitada devido à complexidade do processo de fabrico, durante o qual um descuido mínimo pode prejudicar a qualidade do produto.

A infusão é feita durante 10 a 15 segundos e deve ser lavado não mais do que 1 a 5 segundos. É uma infusão muito fresca e aromática, com notas doces. É um desafio fazer a infusão adequada à estação do ano, processo de produção e conservação.

É um chá cujas propriedades são muito frias, as folhas são colhidas no dia mais pequeno e frio do ano, considerado pelos antigos o dia do ano com mais manifestação de Yin, sendo adequado no combate às manifestações de Yang no calor do verão.

A nível de conservação, a quantidade de óleo retido nas folhas indica se a sua produção foi bem feita. Caso seja bem feita, os níveis de óleo preservam as substâncias aromáticas e o chá tem um ótimo efeito de revitalização. Este chá é muito bom para o equilíbrio da temperatura corporal, hipertensão arterial e o seu efeito relaxante é notável. Nos dias de hoje, ainda não existe um chá *Wudong Dancong* de qualidade superior no mercado.

## **Chá preto conservado a longo prazo**

Um dia, a convite de um amigo, fui visitar uma loja de chá onde esse mesmo amigo me ofereceu chá preto que tinha conservado por sete anos e, por medo que estivesse já em mau estado para consumo, não o ofereceu a outros clientes. Quando comecei a lavar as folhas senti logo o seu cheiro adocicado, deixando a água de um vermelho brilhante e aroma denso. Deixou-me tão relaxado que só me apeteceu recostar-me um pouco. Ofereceu-me um pouco para levar comigo e ainda hoje o bebo no inverno antes de repousar.

O chá preto envelhecido tem funções terapêuticas térmicas, calmantes e soporíferas, ajudando ainda pessoas com problemas na coluna.

Ultimamente a falsificação deste tipo de chá tem crescido, por isso há que ter atenção.

## **Chá fermentado envelhecido**

O chá fermentado tem uma técnica particular na produção, esta é a fermentação empilhada das folhas, é a técnica chave para a obtenção da cor, aroma e sabor únicos deste chá.

A fermentação em pilha baseia-se na fixação da cor a fim de realizar a fermentação enzimática. Devido a micróbios que consomem parte da composição química das folhas e que, ao mesmo tempo, produzem novas substâncias, formam-se as propriedades únicas do chá fermentado. Recomenda-se conservar o chá durante um período de cinco anos, pois só nessa altura atinge o auge da sua composição.

Qualquer tipo de chá fermentado tem funções drenantes, de antienvelhecimento e auxilia o controlo do colesterol.

## **Chá Suitong**

Existe um templo na província de Fujian construído no início da dinastia Ming (1368-1644), chamado templo do Monte de Liuxian. À frente do templo há uma plataforma de pedra onde, diz a lenda, que o fundador do Taoísmo – Zhang Sanfeng – se tornou imortal. No local, as montanhas encontram-se no meio das nuvens e o seu clima húmido é propício à produção de chá. Este tipo de chá cresce nos montes rochosos e é usado na medicina tradicional chinesa como remédio, ajudando na digestão, no controlo da temperatura corporal, ao bom funcionamento do fígado e desobstrução dos pulmões. É quase como um remédio santo. A origem do seu nome veio do seu aspeto semelhante ao dinheiro de cobre, o chá ficou com o nome de “cobre em pedaços”.

A universidade agrícola de Fujian fez uma investigação à sua composição química, revelando que os polifenóis e polifenóis oxidados compõem três vezes mais do que o valor encontrado em chás normais. A tanina e a cafeína são também encontradas em maior quantidade que nos outros chás. Foi ainda encontrado um elemento raro, o germânio, naturalmente presente em tartarugas.

## **Chá Pu-er**

Ao longo da história, o chá pu-er teve os seus momentos de fama e como tal a sua definição foi também mudando ao longo do tempo. Muitos investiram neste chá, chegando a chamá-lo de elixir da imortalidade. O seu preço no mercado subiu, entrando em colapso no ano de 2007. Mesmo que as lojas fixassem um preço, nunca durava muito tempo. Na década de 90 houve uma desvalorização do chá, mas com a abertura ao mercado internacional, pela reforma económica chinesa, os preços voltaram a subir, aparecendo com isso muitos produtos falsificados.

A partir do ano de 2003 os preços voltaram a subir significativamente e no primeiro de julho do ano de 2006 teve de definir-se de forma unanime o seu conceito. O departamento de classificação de Yunnan anunciou assim a seguinte definição, é um produto, de um ponto de vista geográfico, pertencente a Yunnan cuja matéria prima é o chá de folha grande seca pela luz solar. Usa uma técnica de produção única que confere às suas folhas características excecionais e divide-se em dois grandes tipos, o primeiro é o chá fermentado e o segundo é o chá não fermentado. Esta

definição tem seis pontos importantes:

1. O ambiente geográfico é específico à região de Yunnan;
2. A folha grande provém de uma planta de chá igualmente específica;
3. O método de secagem é único e natural;
4. O método de produção é igualmente único;
5. Conferindo propriedades características apenas a este tipo de chá;
6. É dividido em dois grandes tipos, o chá fermentado e o chá não fermentado.

O chá não fermentado é um género de chá prensado e a sua matéria prima é a folha grande fresca que preenche os requisitos ambientais de Yunnan. A sua produção é feita através de tecnologias como a fixação de cor, a desidratação solar e a moldagem. Ficando as folhas de chá com um tom verde escuro, de aroma puro, duradouro, intenso e adocicado. A sua infusão é de um amarelo esverdeado claro.

O chá fermentado pode ser prensado ou não, a sua matéria prima é igualmente a folha grande da planta do chá e é fermentado de forma acelerada ou lenta. As suas folhas ficam com uma cor vermelha acastanhada e a sua infusão tem um tom vermelho claro, aroma único e intenso adocicado.

Este chá tem uma zona de produção situada no curso médio inferior do rio Lancang com um clima subtropical húmido. O local tem grandes diferenças de altitude, recebe muita luz solar e precipitação, sendo pouco poluído. A planta do chá de folhas grandes cresce em seis montanhas e tem maior proporção de aminoácidos e cafeína que outros chás, o que caracteriza este produto, mesmo depois da fermentação.

O chá pu-er tem os seguintes benefícios terapêuticos: equilibra a temperatura corporal, elimina a gordura ingerida na nossa dieta, auxilia na digestão, elimina toxinas e ajuda na perda de peso. O chá não fermentado convém conservar durante três a cinco anos e é recomendado para pessoas de idade avançada com uma constituição física frágil.

Passados alguns anos de armazenamento o chá é considerado chá envelhecido e as suas propriedades sofrem alterações positivas. O chá envelhecido possui propriedades mornas, por isso poucas pessoas locais bebem o chá acabado de fazer.

O chá pu-er fermentado é muito adequado ao consumo humano, é, no entanto, recomendado armazená-lo durante dois anos ou mais antes de o beber. Desta forma o cheiro obtido na fermentação enfraquece e o seu sabor torna-se mais agradável.

É necessário ter alguma cautela com este chá, pois consumido de forma incorreta pode ser prejudicial à nossa saúde. Há que ter alguns aspetos sempre em conta: a matéria prima deve ser genuína, o processo de produção rigoroso, o armazenamento não deve ser menos de três anos; caso contrário perde o seu valor terapêutico.

Na produção, o rigor da secagem das folhas é extremamente importante. Existem dois

tipos de chá verde em Yunnan, o primeiro é o chá verde cuja secagem é feita pela luz natural do sol, o segundo é feito pela secagem através do calor do fogo. Há pouca diferença entre estes e o chá verde normal, mas, tal como já foi falado sobre o chá branco, o método de secagem é de prima importância.

A maioria dos chás que apresentei aqui são quase todos envelhecidos, quero com isto mostrar que todo e qualquer tipo de chá pode ser envelhecido, sem perder qualidades.

## **Distinguir o chá envelhecido e chá conservado a longo prazo**

O valor do chá envelhecido é, de forma geral, reconhecido, refletindo o seu preço no mercado. Existem situações em que os chás envelhecidos são passados por chás conservados a longo prazo, como acontece com o chá oolong, o chá branco e o chá preto. A técnica de fraude é elevadíssima, sendo bastante difícil distinguir os dois. Apesar da dificuldade, é possível identificar pelos efeitos no corpo humano, pois têm efeitos opostos.

O chá envelhecido é um tipo de chá selecionado e armazenado por camponeses ou comerciantes de chás. No período de conservação, em diversas ocasiões, deve observar-se a mudança das folhas e, se necessário, voltar a desidratá-las ao lume ou ao sol, dependendo do tipo de chá. Já o chá conservado a longo prazo foi um produto que não foi vendido e foi deixado armazenado, com níveis de oxidação diferentes.

Um exemplo de distinção entre um chá envelhecido e um chá conservado a longo prazo é o chá mineralizado de Wuyi:

Na aparência, as folhas secas do chá envelhecido têm uma cor escura e brilhantes, enquanto as folhas do mesmo chá conservado a longo prazo são totalmente escuras. O chá envelhecido tem um aroma que sobreviveu ao processo de desidratação pelo fogo e isso nota-se na sua infusão. A sua cor é um tom vermelho claro brilhante, enquanto que a cor da infusão do chá conservado a longo prazo é turva e opaca.

No sabor, o chá envelhecido é adocicado e suave, as qualidades do chá são absorvidas pelo corpo humano, passando pelos canais principais e meridianos. O chá conservado a longo prazo tem um sabor amargo e deixa a língua dormente, causando até desconforto. As folhas da infusão do chá envelhecido deixam um brilho na chávena e preservam o aroma original, já na infusão do chá conservado a longo prazo as folhas são escuras e, não tendo o aroma original, podem até ter mau odor.

Um dia estava nas montanhas de Wuyi, quando fui convidado a tomar chá em casa de um camponês, ele escolheu um chá de canela e um chá conservado a longo prazo chamado *Niulan keng Shuixian*. Após a prova dos dois chás, selecionei hesitantemente o chá de canela, desistindo

do de *Shuixian*. O senhor ficou sem perceber a minha escolha e eu expliquei que o chá do qual desisti deveria ser originalmente um bom chá, mas o camponês perseguiu o chá “envelhecido” de forma exagerada. Deixou-o demasiado desidratado e isso matou o chá, vendo bem, as folhas estavam quase carbonizadas.

#### **QUADRO DE COMPARAÇÃO ENTRE CHÁ ENVELHECIDO E CHÁ CONSERVADO A LONGO PRAZO**

<b>ASPETO</b>	<b>Chá envelhecido</b>	<b>Chá conservado a longo prazo</b>
<b>DEFINIÇÃO/ CONCEITO</b>	Selecionado por camponeses ou comerciantes para serem conservados.	Produto que não é vendido e deixado no armazém.
<b>COR</b>	As folhas têm uma cor brilhante, mas escura, a sua infusão costuma ser vermelho claro. Na chávena, as folhas são brilhantes e preservam o aroma original.	As folhas são totalmente escuras e opacas, a sua infusão é turva e sem brilho. Na chávena, as folhas não conservam o aroma original podendo ter mau odor.
<b>AROMA</b>	Aroma deixado pelo processo de desidratação através do calor do fogo.	As folhas secas são velhas e o aroma não se revela na infusão.
<b>SABOR</b>	Doce e suave.	Amargo, deixando a boadormente e causando algum desconforto.
<b>FORMA</b>	Folhas completas, com poucas falhas devido à atenção dada no período de conservação.	Folhas deformadas.
<b>PROPRIEDADES E EFEITOS DO CHÁ</b>	Propriedades mornas, absorvidas pelo corpo. Ajuda na digestão.	Não é absorvido pelo corpo, tão pouco faz bem à saúde.

## **Capítulo VII – Os chás de cada estação**

Já antigamente a população seguia as quatro estações e os vinte e quatro termos solares de forma rigorosa, tanto no tratamento de doenças como na nutrição do corpo, sendo enfatizado no primeiro. Deve ter-se em conta a estação do ano quando se seleciona um chá, mas neste aspeto

os nossos antepassados não nos poderão ajudar muito, uma vez que na altura o chá verde era o mais consumido e a evolução dos tipos de chá não ultrapassa os 200 anos.

*“A alteração das estações e as mudanças do Yin e do Yang são fundamentais para o crescimento de todos os seres vivos. Desta forma, os sábios fomentam o Yang nas estações da primavera e verão; o Yin nas estações do outono e inverno. Portanto, caso o ser humano não ande ao ritmo da natureza pode prejudicar a sua saúde.”*

*“Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo”, capítulo II – Sobre a preservação da energia saudável em concordância com as quatro estações*

Ainda no mesmo capítulo, o autor menciona a importância da prevenção da doença acima da sua cura, comparando o uso de remédios para o tratamento de uma doença com a escavação de um poço apenas quando se tem sede, sendo já demasiado tarde.

## **A fragrância que nos revigora na primavera – o chá aromatizado e o chá Dancong**

É nos três meses de primavera que tudo renasce e prospera, neste período, devemos deixar sair o Yang do nosso corpo, de forma a corresponder à estação. A primavera pertence ao elemento da madeira e é-lhe associado o fígado como órgão representante.

As substâncias aromáticas têm efeitos na circulação do fluxo energético nos meridianos, deve, por isso, haver maior consumo do chá *Fenghuang Dancong* e ainda chás como o de jasmim, dadas as suas características aromáticas. O chá de jasmim, com o seu intenso aroma, ajuda a repelir o frio acumulado durante o inverno e promove o *yang*.

**Atenção, neste período não é recomendado chá verde acabado de produzir, pelas suas propriedades frias. Apesar de ter um sabor agradável, as propriedades frias são exageradas, provocando mau estar, em particular a quem já manifesta, por natureza, o yin.**

## **A frescura que nos revitaliza no verão – o chá verde e o chá guanyin**

Nos três meses de verão os seres vivos atingem o seu auge e esplendor, os céus e a terra terminam a sua interseção e tudo começa a dar fruto.

Este período pertence ao elemento do fogo e o seu representante é o coração, devemos cuidar do mesmo, relaxando. O calor do verão faz com que os poros abram e as veias dilatem.

O chá verde é ótimo para saciar a sede, a sua infusão proporciona um sentimento de frescura. Este chá tem efeito adstringente e a sua quantidade elevada de aminoácidos ajuda a

reduzir a temperatura corporal. Deve haver um equilíbrio na temperatura do mesmo, muito frio prejudica a nossa capacidade de suar, muito quente prejudica as nossas papilas gustativas.

Para além do chá verde, o chá *tieguanyin* e o chá *gaoshan* de Taiwan são boas escolhas para consumir no verão, caso se encontre em boas condições físicas, pode ainda beber pu-er envelhecido entre três a cinco anos, bem como o chá branco conservado a longo prazo que é igualmente uma boa escolha.

Zhang Jingyue, um médico da dinastia Ming (1368-1644), dizia que a primavera corresponde ao fígado e promove a criação; o verão corresponde ao coração e ativa o crescimento, o *longo verão* estimula as mudanças no pâncreas; o outono corresponde aos pulmões e fomenta a colheita; o inverno corresponde aos rins e favorece a conservação.

Antigamente, acreditava-se que após o verão vinha o *longo verão*, que na verdade era o período entre o início do outono até à sua metade. Neste período a humidade predomina e corresponde aos órgãos do baço e estômago. A medicina tradicional chinesa reconhece a humidade como uma manifestação de Yin, o que pode reduzir o Yang nas pessoas, notando-se, sobretudo no pâncreas. O baço e o estômago não beneficiam da humidade, o que leva à falta de alterações no *Qi* do pâncreas, provocando sintomas de distensão abdominal, a falta de apetite, náuseas e barriga inchada. Aconselha-se o consumo de folhas de chá *Wuyi* ou *Liu'an guapian* fervidas em lume brando, conservadas por um período de dois anos ou mais. Este tipo de chás reduzem a manifestação do Yin, balançando a temperatura corporal.

## **A brisa que nos acalma no outono – o chá oolong**

O elemento desta estação é o metal, é um período que enfraquece a vida, pois os frutos já amadureceram e a vida permanece nas sementes. No outono é tempo de sossegar e limpar a mente.

Recomenda-se o consumo de chá verde parcialmente fermentado, é um tipo de chá que está entre o chá verde e o chá preto, as suas propriedades nem são frias nem mornas. É um chá que ajuda a recuperar a hidratação e equilíbrio da temperatura corporal.

Outro chá que se recomenda é o *tieguanyin*, no entanto, deve ser o que é produzido na primavera, por ser mais suave e adequado ao outono. O chá mineralizado de *Wuyi* é igualmente uma boa infusão para esta altura do ano, devendo ser produzido no ano anterior ao seu consumo.

Existem dois tipos de *tieguanyin*, um é produzido na primavera e outro tem a sua produção no outono, o primeiro tem um sabor e aroma duradouro e suave; o segundo tem um sabor e aroma intenso e forte. Ambos são muito fragrantos, mas cada um tem as suas características, a maioria das pessoas prefere o chá de outono pela sua intensidade, mas os especialistas de chá adoram o requinte do chá da primavera.

---

*Na primavera bebe-se chá de outono e no outono bebe-se chá da primavera.*

---

## **O calor que nos aconchega no inverno – o chá preto e o pu-er fermentado**

No inverno conservamos o Yang, o tempo frio e seco da estação faz com que a água congele e a terra endureça e seque. Devemos deitar cedo e acordar tarde, de forma a preservar o calor corporal, cobrindo bem o nosso corpo evitando a saída do Yang. Caso contrário estamos a prejudicar o funcionamento dos rins.

Aconselha-se o chá preto, porque as suas propriedades mornas e sabor adocicado promovem o Yang, dando uma sensação de aconchego. Podemos adicionar ao chá preto açúcar ou leite a gosto. Ao mesmo tempo, deverá ser um chá conservado durante três anos ou mais, pois acrescenta intensidade ao seu sabor.

Outro chá adequado a esta estação é o chá pu-er fermentado, ajuda na digestão e possui propriedades mornas que afastam o frio. Uma curiosidade sobre este chá é que sendo o mesmo consumido no inverno ou no verão, é uma bebida versátil que se adequa às duas estações.

## **Capítulo VIII – Os chás de cada um**

Neste capítulo abordarei com mais especificidade o chá que se adequa a certas particularidades do ser humano, a seleção deve ser feita conforme as condições físicas de cada um, acompanhando as alterações que o corpo sofre com a passagem do tempo.

## **O chá e as faixas etárias**

A idade é um fator importante na escolha do chá, tanto crianças como idosos podem beber chá, a diferença está no tipo de chá que lhes é mais apropriado.

Sabemos que o chá está associado à perda de uma pequena percentagem de cálcio, influenciando de forma negativa as crianças e idosos. Todavia, basta complementar essa perda de cálcio com uma alimentação equilibrada, adicionando produtos como o leite ou suplementos de cálcio à sua dieta e controlando a ingestão de chá forte.

Dou o exemplo da minha avó que adorava beber chá, todas as manhãs bebia uma chávena. É um costume típico da capital, após acordar, aprontava-se e deixava a água ao lume enquanto se preparava para ir para o pátio fazer exercício físico. Depois de fazer os seus exercícios a água já fervia e preparava uma infusão de chá de jasmim, com o qual acompanhava com dois bolinhos de

feijão. Para além de glaucoma, a sua condição física sempre foi muito boa, manteve este hábito até ao fim da sua vida.

Há uma passagem em “O sonho do pavilhão vermelho” que descreve a sabedoria de corresponder o chá à idade, no qual uma personagem revelou não consumir o chá *liu'an*, por saber que este não se adequava à sua idade.

---

O chá preto, o chá pu-er fermentado, o chá branco envelhecido e o chá fermentado ou dark tea são todos ótimos para pessoas com uma idade avançada; as crianças devem beber chás suaves como o chá branco de Anji, biluochun, o chá preto de Qimen, evitando o chá acabado de produzir na primavera, tendo este de ser conservado por dois meses, no mínimo.

---

A composição do chá traz imensos benefícios a crianças e idosos, o chá apropriado ajuda a diluir os resíduos alimentares, contendo ainda vários tipos de vitaminas, só temos de saber fazer a seleção correta.

## O chá e os géneros

O chá tem certamente uma relação com os géneros, embora não seja absoluta, normalmente aos homens é aconselhado o chá verde, o oolong, o pu-er com mais de três anos e, em particular, o chá mineralizado de Wuyi. Na verdade, há uma designação do chá mineralizado de Wuyi que mostra esta correspondência ao sexo masculino, é “o chá que os homens bebem”. Este chá tem efeitos terapêuticos como a redução do colesterol, revitalização energética, auxílio no bom funcionamento intestinal e a promoção das defesas do organismo.

No caso do sexo feminino, devido ao uso do computador nos dias que correm, o chá verde ajuda na proteção contra as radiações das máquinas, tendo ainda efeitos cosméticos. São recomendados os seguintes tipos de chá verde: *Biluochun* da montanha Dongting (província de Jiangsu), *Maofeng* da montanha amarela (província de Anhui), *Maojian* de Xinyang (província de Henan), entre outros. São chás delicados, muito vitaminados adequados a mulheres jovens. Para mulheres de meia idade é aconselhado o chá preto, ajudando ao bom funcionamento do sistema digestivo e circulação sanguínea.

## O chá e a fisiologia feminina

As mulheres que se encontram grávidas ou menstruadas podem beber chá, mas o seu consumo deve ser limitado. As razões para isso é o facto de o chá ter essencialmente propriedades frias, podendo estimular dores abdominais, em particular no período da menstruação, as mulheres

podem facilmente sentir sintomas como a fadiga e falta de resistência. Se houver um grande consumo de chá, especialmente de chá verde, nesse período pode ainda provocar outros sintomas. Todavia existem atualmente muitos chás no mercado que ajudam nos sintomas menstruais, um bom exemplo é o chá mineralizado de Wuyi e o chá preto, ambos com mais de um ano.

Já as mulheres grávidas precisam de repor os níveis de cálcio, sendo o consumo de grandes quantidades de chá prejudiciais a esse fim. Apesar disso, se a alimentação for complementar e evitar chás muito fortes, como já mencionei anteriormente, podem desfrutar de chá regularmente. As boas condições de vida modernas permitem à maioria das mulheres grávidas ter uma boa nutrição, por vezes excessiva, pelo que o consumo do chá pode ser bastante vantajoso. Os comerciantes de chá na China têm muitos clientes que são mulheres grávidas, sendo que a sua maioria não passa sem chá. Algumas mulheres, dois dias antes de dar à luz tomam chá com o intuito de dar saúde ao bebé. O chá oolong e o chá preto são os mais recomendados, devendo evitar o chá verde.

Para as mulheres na menopausa, ou ainda para quem sofre pelas alterações hormonais após ou antes da menstruação, é aconselhado tomar chá de flores e o chá *dancong*. Ambos ajudam na desintoxicação do fígado e a regular a menstruação. O chá branco com mais de cinco anos tem efeitos ainda mais notáveis.

## O chá e o organismo

De um modo geral, a maioria das pessoas pode tomar chá regularmente, por mais que não seja a forma adequada, traz sempre benefícios à saúde. Existem, no entanto, exceções em que as pessoas com condições particulares devem ter cuidado com alguns tipos de chá.

### **Quem manifesta uma temperatura corporal alta**

Aquele meu amigo que só bebe chá *taiping houkui* é uma pessoa cuja condição física tende a manifestar uma temperatura corporal alta, tão alta que prejudica a saúde. Sendo este chá possuidor de propriedades frias, dado o seu local e técnicas de produção, adequa-se a esta condição física. Dou o exemplo de uma outra amiga com a mesma predisposição, a quem foi recomendado o consumo de chá *longjin* e viu realmente alterações após vários anos.

É comum considerar-se que o calor estimula a transpiração e, portanto, não prejudica o fluxo de energia vital nos feixes condutores. Todavia, nas pessoas que são naturalmente muito quentes, o calor pode ter efeitos muito negativos. Criam-se bloqueios no fluxo que danificam de forma menos grave a pele, sendo os órgãos mais afetados o coração, fígado, rins e cérebro. O consumo de chá a longo prazo é a melhor receita. Chás como o chá verde, o chá pu-er parcialmente fermentado produzido nos últimos anos, o chá *dancong* recentemente produzido e o chá

mineralizado de Wuyi cuja secagem das folhas não foi através do calor do fogo, trazem vantagens à saúde e bem-estar de pessoas que manifestam uma temperatura corporal alta. Melhor ainda se conseguirem consumir chá branco envelhecido ou chá fermentado envelhecido.

### **Quem manifesta uma temperatura corporal baixa**

Quem manifesta uma temperatura corporal baixa, é o oposto de quem falei há pouco e não deve beber os chás recomendados no tema anterior. Na verdade, nem há chás inteiramente adequados a este tipo de pessoas. Esta condição física faz com que apenas se deva consumir chás envelhecidos cujas propriedades não provoquem calor interno. O chá verde é estritamente proibido para quem possui esta condição, é igualmente de evitar o chá acabado de produzir, uma vez que ainda se encontram com propriedades frias e podem prejudicar o organismo. O chá preto é uma boa escolha, mas deve ter mais de três de conservação.

Tenho um amigo, especialista financeiro que manifesta uma temperatura corporal baixa, mas gosta de beber chá verde e, por isso, está sempre indisposto, pelo que lhe recomendei consumir outro tipo de chá mais adequado, como o *Liubao* envelhecido. Após tomar esse chá, sentiu logo os seus efeitos terapêuticos, refrescou a sua boca, aqueceu-lhe o estômago e fez com que as suas costas transpirassem, todo o seu corpo ficou confortável.

Conheço um amigo especialista na terapêutica de moxabustão e massagem, embora a sua área seja limitada, tem obrigatoriamente uma sala de chá onde dá aos seus pacientes um delicioso chá antes ou depois da terapia, resultando numa influência positiva e efetiva do seu trabalho.

Geralmente, a moxabustão é um ótimo complemento para quem sofre de uma temperatura corporal baixa, acompanhado de chá preto envelhecido; para quem sofre de uma temperatura corporal alta o chá a acompanhar deve ser o chá branco envelhecido.

### **Quem manifesta um fluxo de energia vital estagnado**

O conhecido mestre de medicina tradicional chinesa Xu Wenbin, para além de sentir a pulsação, deixa os seus pacientes deitarem-se para lhe poder sentir a textura da parte abdominal, caso sinta algum nódulo rijo sabe onde está o problema e, usando uma agulha de acupuntura, resolve calmamente o problema. Costuma dizer que o coração e intestinos devem ser quentes e maleáveis, caso se encontrem frios e rígidos é sinal de que há algum bloqueio, sendo necessário a acupuntura.

Quando há manifestação de um fluxo de energia vital estagnado, na maioria dos casos este bloqueio encontra-se em três partes do corpo: no tórax, como o coração, tendo dores no peito ou coágulos cerebrais que provocam dores de cabeça; no abdómen, mas mais abaixo do umbigo, provocando problemas no estômago e intestinos; da cintura para baixo, causando problemas como a prisão de ventre, hemorróidas e gota.

A ingestão de chá com efeitos na circulação da energia vital são os melhores para esta

condição. Não obstante, estes chás são difíceis de encontrar e muitas vezes têm uma técnica de infusão que se deve aprender. O leite, por exemplo, pode reduzir o efeito do chá para a sua metade.

Um bom amigo trouxe-me um tipo de chá oolong envelhecido da montanha de Wudong, é um chá com fortes propriedades terapêuticas muito boas para o coração. Um dia, quando fazia a prova deste chá com os meus alunos, uma aluna ficou com os batimentos cardíacos acelerados e a sua cara ficou pálida. Surpreendido, perguntei se ela tinha algum problema cardíaco e sendo a sua resposta afirmativa, dei-lhe rapidamente um doce e preparei-lhe uma chávena de chá preto.

Para quem tenha problemas de circulação nas partes do corpo mais altas, como a cabeça e tronco, é recomendado o chá *Fenghuang Dancong*; os problemas de circulação na parte central e inferior do corpo são solucionados com a ingestão de chá mineralizado de Wuyi, mas os chás envelhecidos, em geral, são bons para a circulação. Há que ter em atenção que o chá consegue resolver problemas pouco graves, caso os sintomas mostrem uma condição mais séria, deve ir ao médico e fazer o tratamento que este lhe prescrever.

### **Quem manifesta um fluxo de energia vital acelerado**

É o contrário de quem manifesta um fluxo de energia vital estagnado e é igualmente uma condição que afecta a nossa saúde. “A dor pode ser sinal de falta de circulação de energia vital, já a circulação de energia vital pode, por sua vez, levar à falta de dor”, na verdade, às vezes a “falta de circulação de energia vital” é um mecanismo de defesa do nosso corpo, embora haja, algumas vezes, uma determinada inadequação, é uma forma de defesa para não desenvolver outros problemas mais sérios.

Um dos meus alunos adorava beber o chá *Fenghuang Dancong*, mas por ter começado a ter problemas de saúde consultou um médico meu amigo, chamado Linjun, que lhe recomendou parar de consumir esse chá. A razão é o seu fluxo de energia vital ser muito acelerado. Esse meu amigo médico, para além de ser um especialista em medicina tradicional chinesa, tem ainda um vasto conhecimento sobre o chá. Um dia estava a fazer uma prova de chá, entre os meus alunos encontrava-se uma menina que tinha vindo de uma consulta, na qual lhe tinham aconselhado a ingestão de chá *Fenghuang Dancong* da província do Cantão. Soube logo que o médico tinha de ser o meu amigo Linjun. Ele sabe como usar o chá para resolver problemas de saúde e aprendi já muito com ele.

Pessoas com esta condição física não devem consumir chá com propriedades frias, é-lhes mais adequado chás com propriedades mornas, como o chá preto, o chá pu-er envelhecido e o chá fermentado ou *dark tea* envelhecido.

### **Quem manifesta lesões nos meridianos principais e feixes condutores**

Já falei no caso da minha mulher e na sua recuperação através do chá, irei agora falar nos efeitos do chá no caso de um amigo que esteve no mesmo hospital. Chama-se Wangjun e é diretor

de uma empresa, sofreu paralisia devido a um coágulo no cérebro. O chá, tal como aconteceu com a minha esposa, ajudou muito na sua recuperação, tornando-o num grande apreciador. Depois de ter alta do hospital, tem-me procurado duas vezes por ano para tomarmos chá. A sua experiência com o chá deu-lhe um novo sentido à vida, mais felicidade e bem-estar físico. Quando nos encontramos costuma dizer: “Beber chá com o professor Zhao traz-me grande alegria, mas não o procuro mais vezes por medo de perder o entusiasmo de ganhar dinheiro”. Há dois anos, houve um longo período em que não tive quaisquer notícias dele, só no nosso encontro seguinte é que vim a saber que ele passou a empresa ao seu filho mais novo, por ter já mais de 60 anos e querer aproveitar o resto da sua vida tranquilamente, em casa.

Anteriormente mencionei que um chá de qualidade superior tem efeitos extraordinários nos meridianos principais e feixes condutores do nosso corpo. Na medicina tradicional chinesa existe a teoria de que as lesões nos meridianos e feixes condutores não são remediáveis, ou seja, não existe cura para esse problema. Não obstante, há profissionais da área que no seu período de prática medicinal chegaram a outra conclusão, reconhecendo que apesar de a recuperação dos meridianos e feixes condutores ser realmente difícil, é possível que estes revivam com a aplicação do tratamento certo. Os meridianos e feixes condutores podem contornar o local lesionado, abrindo um novo caminho ou rota de circulação. Um especialista em osteopatia chinesa, chamado Hujin Hong, é também professor e defende esta última teoria, pois, obteve já grande sucesso com os seus pacientes, acrescentando sempre chá para fortalecer a recuperação dos mesmos.

O uso de chá para este problema é relativamente difícil, uma vez que o chá comum não apresenta resultados visíveis, apesar dos seus efeitos terapêuticos. Apenas o chá envelhecido consegue mostrar resultados notáveis, o problema é que, infelizmente, o seu preço tende a ser alto e raramente se encontra. Para quem sofre desta condição e não estiver numa posição económica confortável, recomendo o chá mineralizado de Wuyi ou *Dancong* envelhecidos e ainda chá pu-er fermentado com mais de três anos de conservação, estes chás têm efeitos razoáveis e o seu preço não é demasiado elevado.

Há alguns dias, um aluno perguntou-me qual o chá que alguém com miastenia deveria beber, dado que ele tem um parente que sofre desse problema. A miastenia era o que antigamente designavam de paralisia flácida e é uma doença cuja cura é difícil a nível mundial. A medicina tradicional chinesa acredita que a origem deste problema está na herança da falta de *Qi* renal dos pais ou provocado por lesões, o que leva à falta de energia vital, fraqueza dos rins, fígado e pâncreas adquiridos por carência. A falta ou insuficiência de energia vital leva à exaustão do fígado, sendo que o fígado e os rins perdem Yin e é impossível a criação de humidade e fluidos corporais, refletindo-se na fraqueza muscular. Problemas no pâncreas podem provocar alterações bioquímicas no sangue e as oscilações nos fluidos corporais, sendo que um dos sintomas são secreções turvas.

O tratamento passa por dissipar o ar dos meridianos e feixes condutores e no processo

usa-se o chá para complementar a terapia; o chá fermentado ou *dark tea* é o melhor, seguido de chá mineralizado de Wuyi e *Dancong*.

Todos os conceitos de “temperatura corporal alta ou baixa”, “fluxo de energia vital estagnado ou acelerado” e ainda “os meridianos principais e feixes condutores lesionados” devem ser esclarecidos e diagnosticados por um profissional da área de medicina tradicional, não sendo possível um “autodiagnóstico”.

## **Fumadores crônicos**

Em atividades formais envolvendo o chá é absolutamente proibido fumar, no entanto, no dia-a-dia, a população fumadora adora juntar o chá ao tabaco. Muitos fumadores acham que beber chá enquanto fumam faz com que o tabaco saiba melhor e o chá fique mais doce. Na verdade, faz sentido, pois, devido às substâncias aromáticas e os açúcares do chá, estes complementam o aroma do tabaco, dando uma sensação agradável aos fumadores.

O consumo de chá reduz realmente os efeitos prejudiciais do tabaco. Investigações científicas provaram que o fumo do tabaco contém mais de 4000 tipos de substâncias, entre elas mais de 50 são cancerígenas e sendo estas absorvidas pelo corpo humano na forma de fumo, rapidamente se espalham pelo mesmo. Não só causa cancro nos pulmões, como pode ainda ser a origem de outros tipos de cancro, como no esófago e garganta.

Dado que os radicais livres são normalmente libertados no processo de respiração, onde ocorre a inspiração de oxigénio e a expiração de “lixo”, os fumadores libertam uma quantidade ainda maior de radicais livres. Os polifenóis das folhas de chá têm a capacidade de suprimir a libertação dos radicais livres, limitando assim a propagação de células cancerígenas. Os polifenóis têm como principais constituintes os antioxidantes encontrados na espécie leguminosa *acacia catechu*, estes antioxidantes são um tipo de inibidor de radicais livres muito forte que consegue limitar o nascimento de tumores. O chá tem, portanto, uma função de prevenção contra o cancro, sendo o mais efetivo o chá verde.

A academia de ciências de medicina preventiva e pesquisa de nutrição e higiene da china investigou e certificou já 145 tipos de folhas de chá, sendo que todos eles apresentaram grande poder de bloquear a sintetização das substâncias cancerígenas designadas de nitroaminas. Um artigo publicado no jornal de medicina preventiva, baseou-se na experiência do efeito de chá verde em pessoas com tumores, provando que os polifenóis presentes no mesmo conseguem combinar-se com as células cancerígenas e desintegrá-las, reduzindo a atividade e o crescimento das mesmas.

O consumo de tabaco faz com que haja uma redução de vitamina C no corpo humano, esta redução pode ser complementada com o consumo de mais vitamina C, evitando os perigos causados pelo cigarro. O chá verde é bastante rico nesta vitamina, normalmente as folhas de chá contêm uma percentagem de aproximadamente 80%. Uma chávena de chá verde equivale à

quantidade de vitamina C presente num prato de legumes frescos. Desta forma, o chá pode ser usado como suplemento vitamínico para fumadores, ajudando ainda na redução da atividade dos radicais livres e fortalecendo a resistência física.

A china é o país com mais fumadores no mundo, o seu número chega aos 350 milhões e são um terço da população fumadora a nível mundial, fazendo com que o número de fumadores passivos atinja os 540 milhões de pessoas. Em todo o mundo, 60% das mortes causadas pelo tabaco acontecem no meu país a rapazes com mais de 15 anos, atingindo cerca de 500 mil pessoas. Este número ultrapassa o do HIV, da tuberculose e ainda o número de mortes em acidentes rodoviários. Essa quantidade inclui 120 mil chineses, um número assustadoramente alarmante. Vendo isto pelo lado da saúde, há uma grande tendência na recomendação de deixar de fumar, mas para quem não consegue fazê-lo, o consumo de chá auxilia a redução dos seus perigos.

Qualquer chá é benéfico para os fumadores, devem é ter sempre em conta as suas condições físicas na escolha do tipo de chá.

Em conclusão, o chá possui quatro efeitos terapêuticos importantíssimos: na **prevenção** de doenças, no **tratamento** de doenças, na **suplementação** de um tratamento e na **nutrição** após a recuperação ou cura.

## Capítulo IX – O chá e a vida quotidiana

Na antiguidade usava-se o chá para curar a embriaguez, combater a sonolência e estimular o pensamento. Antes das dinastias Ming (1368-1644) e Qing (1644-1911) as folhas de chá frescas eram cozidas a vapor – chá verde – as suas propriedades eram frias, por isso, era possível clarificar a mente, o que não era possível, no entanto, era usá-lo como relaxante para dormir. Hoje em dia, é algo que já se consegue fazer, dado que a doçura e propriedade morna do chá preto, bem como o sabor amargo e propriedade morna do chá fermentado ou *dark tea* o tornam possível.

## O chá e a alimentação

O chá sempre foi usado na gastronomia e tornou-se indispensável, desde a sua descoberta, na dieta do ser humano. A medicina tradicional chinesa defende que o equilíbrio do Yin e do Yang é o cerne da saúde, o excesso de cada um deles provoca um desequilíbrio que deve ser tratado. O balanço ou a falta dele é representado por fenómenos e sintomas no nosso corpo que são anormais, por exemplo o calor e o frio, o pH, etc.

Um corpo saudável é uma estrutura de base alcalina, mas com o aumento da qualidade de vida há uma tendência a ter uma alimentação rica em carnes, lacticínios e ovos, o que leva os fluidos corporais a tornar-se ácidos, alterando a sua estrutura e resultando em condições favoráveis ao desenvolvimento de doenças cancerígenas.

Existem duas teorias sobre a produção de células cancerígenas, uma delas é a teoria anaeróbica do alemão Otto Warburg, vencedor do prêmio nobel de medicina e fisiologia em 1931, e a teoria japonesa da acidez.

Otto Warburg investigou a respiração celular e descobriu que as células do nosso organismo, quando apenas lhes é fornecido o mínimo de 65% do oxigênio necessário, podem ocorrer alterações nas mesmas, podendo levar a doenças cancerígenas. Para além disso, descobriu ainda que esses ambientes com pouca oxigenação são um fator para a acidificação do organismo.

A teoria japonesa defende que o nosso corpo tem naturalmente um pH ligeiramente alcalino e o mesmo se aplica às nossas células, um ambiente ácido pode levar à morte das mesmas e as que sobrevivem tornam-se perigosas, sendo este o início do cancro. A maioria dos doentes oncológicos sofre de um pH ácido, por isso um organismo com o pH saudável é o primeiro passo para manter a distância desta doença. Uma alimentação cuidada é ideal para manter o equilíbrio entre a acidez e basicidade do nosso corpo, sendo, ao mesmo tempo, a forma mais simples e eficaz de proteção contra o cancro.

Devemos introduzir alimentos alcalinos na nossa dieta, como por exemplo, a uva, a folha de chá, o vinho, a alga, os citrinos, o dióspiro, o pepino, a cenoura, entre outros. As folhas de chá não só podem ser usadas na bebida, como também podem ser usadas na preparação de refeições.

Na medicina tradicional chinesa, a alimentação diária deve corresponder e acompanhar equilibradamente os cinco sabores – ácido, amargo, doce, picante e salgado. Os sabores ácido, doce, picante e salgado estão presentes na dieta do dia-a-dia, mas o sabor amargo é muito pouco usado. Isto pode ser colmatado com o chá.

Com base na medicina tradicional chinesa, sabemos que o sabor amargo corresponde ao coração e tem propriedades frias, tendo um efeito anti-inflamatório. Os chás mais eficazes são o chá verde, o chá branco e o chá fermentado ou *dark tea*. Melhor ainda é o chá *Fenghuang Dancong* de dois anos ou o chá branco de cinco anos.

O chá na alimentação tem duas combinações possíveis, pode ser usado na confeção de pratos ou como acompanhamento de refeições. Na antiguidade era muito comum o uso do chá na confeção de alimentos, na verdade durante um longo período o chá era inseparável das refeições. Nos romances das dinastias Ming (1368-1644) e Qing (1644-1911), podemos ver este hábito. Dois dos romances mais conhecidos que referem os hábitos da ingestão de chá são “O sonho do pavilhão vermelho” e “Ameixoeira no vaso dourado”. No primeiro, o chá representa o estatuto de nobreza e elegância. Já o segundo é o chá da classe popular, muitas vezes adicionado a pratos ou como acompanhamento. Em “Ameixoeira no vaso dourado” há muita descrição das formas como a população comum usava o chá no quotidiano, ficando a saber que se misturava fruta, nozes ou ainda sementes na água em que se ferviam as folhas de chá.

De acordo com estatísticas, em “Ameixoeira no vaso dourado” os chás são florais ou frutados, podendo dizer-se que se produziam chás aromatizados. Para além disso, adicionava-se

sal ou gengibre, de forma a manipular o sabor do chá, como era habitual na classe nobre das dinastias Tang (618-907) e Song (960-1279). A obra reflete de forma realista o uso do chá na sociedade popular da altura – dinastia Ming (1368-1644). São frequentes referências a colheres de chá neste clássico, parecidas às colheres de sopa e feitas de ouro ou prata, podiam ser usadas para submergir as folhas de chá que ficavam a flutuar na água, ou ainda retirar as grainhas da fruta ou sementes. Hoje em dia, vemos estas colheres apenas em cerimónias de chá.

Atualmente, na maioria das localidades chinesas, o chá é consumido de forma simples, sem adição de outros ingredientes, mas existem, no entanto, exceções como algumas especialidades étnicas. A etnia Tibetana e Naxi consomem o chá de manteiga, misturando noz, amendoim, sal ou açúcar. Há ainda o chá triturado das etnias Yao, Zhuang e Miao, no oeste da província de Hunan e a este da província de Guizhou, onde misturam amendoim, sésamo e tipos de feijão, outros tipos de cebolinho ou alho francês podem ser adicionados. Em Yunnan, a etnia Bai tem o chá *sandao*<sup>152</sup>, no qual incluem açúcar mascavado, noz, pimenta de Sichuan e mel. Em Hubei, a etnia Exi tem um caldo de chá, no qual incluem gengibre, sal, alho e piri-piri. Em Ningxia bebe-se chá doce, feito com açúcar mascavado, bagas de goji, fruta “olhos-de-dragão”<sup>153</sup>, tâmaras e nozes, tudo cozido.

O chá foi introduzido na culinária na dinastia Qing (1644-1911), como o conhecido prato de Hangzhou, camarão de chá verde (*longjin*), o pato fumado com madeira de canforeira e chá de Sichuan tem igualmente uma longa história na tradição gastronómica. Após entrar de novo em voga, o chá ganhou mais força no mercado, havendo já imensos estabelecimentos com marcas próprias, alguns têm ainda a sua especialidade, como a casa de chá de Pequim Laoshe e Wuyutai também em Pequim, em Shanghai a casa de chá Qiuping tem igualmente pratos de alta qualidade. Todavia os locais com mais tradição relativamente ao chá são Hong Kong e Macau, pequenas lojas são encontradas em todo o lado com produtos relacionados, como o “bubble tea”.

A combinação do chá com a gastronomia mais simples é a do arroz confeccionado com chá, dado que o arroz é indispensável nas refeições chinesas, existem locais no sul do país em que se costuma dizer que uma refeição sem arroz não é uma refeição. Por norma a população prefere o arroz cujo aroma e sabor seja puro, o mesmo cozido em chá confere uma cor, aroma e sabor inigualável.

Uma forma simples de cozinhar arroz com chá é colocar 3 a 5 gramas de chá verde, ou *tieguanyin*, em meio litro de água a 70°C e deixar a infusão por meia hora. Lavar o arroz e colocar na panela juntamente com a infusão, adicionando água sem ultrapassar os 3 cm a partir de onde chega o arroz. Finalmente, deixa-se cozer ao lume.

---

<sup>152</sup> 三道茶, *Sāndào chá*, literalmente “chá de três tipos ou caminhos”, os três tipos ou caminhos são os sabores sentidos, sendo o primeiro amargo, o segundo doce e, por último, sentem-se todos os sabores. É uma metáfora que representa os dissabores e sabores da vida.

<sup>153</sup> Um tipo de fruta, *Dimocarpus longan*.

Há ainda países como o Japão ou a Coreia, e claro, no Sul da China, que recebendo influencia da cultura chinesa cozem o arroz a vapor com a água da infusão de chá verde. É ótimo para acompanhar legumes frescos, pickles ou ameixas conservadas em sal. O chá enfatiza o sabor do arroz e é delicioso.

Os polifenóis da folha do chá são o constituinte principal, podendo prevenir a formação de substâncias como a nitroamina, protegendo o sistema digestivo. Além disso, as folhas de chá contêm fluor, o que é indispensável para os nossos dentes, fortalecendo-os e combatendo a sua acidificação, evitando a formação de cáries. Posto isto, o arroz cozido em infusão de chá traz benefícios como uma maior limpeza da boca, bom funcionamento do sistema digestivo e ainda proteção contra doenças.

O objetivo de usar o chá na culinária é para compensar as lacunas dos vegetais, complementado a refeição com maior poder de sintetização da gordura e toxinas de carnes, melhorando o seu sabor.

Dou como exemplo a receita de Carneiro estufado com chá oolong: Lavar e cortar a carne em pedaços, colocá-los em água a ferver e adicionar alho francês cortado em bocados, lascas de gengibre e a quantidade adequada de chá oolong. Adicionar mais água e deixar cozer em lume brando. O chá irá eliminar as toxinas da carne, tornando o prato mais saudável.

Encontram-se inúmeras receitas de pratos confeccionados com chá em livros culinários e páginas da internet.

Após a cultura do chá ter revivido, muitos estabelecimentos como hotéis introduziram o chá nos restaurantes, promovendo o seu uso. Infelizmente, os gestores destes estabelecimentos interessam-se mais pelo lucro que o chá lhes traz, dando pouca atenção à qualidade do mesmo. Quando ficamos num hotel dispensamos bastante dinheiro e mesmo assim é muito difícil beber um chá de qualidade, devido à falta de atenção dada à relação chá-gastronomia e chá-saúde.

Os restaurantes de qualidade no ocidente baseiam-se nos pratos servidos para escolher o tipo de vinho a acompanhar, usando os diferentes sabores, por exemplo, o vinho rosé acompanha os aperitivos ou pratos de peixe; o vinho branco acompanha bem os pratos de saladas, sopas, marisco ou carnes brancas; o vinho tinto acompanha as carnes vermelhas e pratos com um sabor mais intenso; o vinho branco espumante acompanha as sobremesas doces. O mesmo acontece com o chá que conforme o sabor, aroma e cor, acompanha diferentes pratos.

Uma alimentação vegetariana não tem sabores fortes, por isso o chá suave das montanhas amarelas – *Maofeng* – ou chás do tipo chá verde como *Taiping Houkui* fazem as melhores combinações; com marisco cujas propriedades são frias, o chá *Shuixian* de Wuyi ou o chá mineralizado de Wuyi fazem uma boa combinação; carnes vermelhas acompanham bem com chá pu-er fermentado e *tieguanyin*, pois, eliminam as suas toxinas; com carne de porco é recomendado

o chá verde *Songluo*<sup>154</sup>. Para além destes chás, o chá *dancong* de folha branca e o chá do tipo oolong *Shanlinxi*<sup>155</sup> cujo aroma é amadeirado, são dois chás que ajudam na sintetização de gordura e aumentam o sabor fresco dos pratos que acompanham.

O objetivo do chá na culinária é fazer corresponder às refeições o chá adequado, em todas as suas fases: o chá que bebemos como aperitivo, como acompanhamento do prato principal e como digestivo após a refeição.

O chá após a refeição é um novo conceito que tem vindo a ganhar importância, é ingerido uma hora depois e devem ser preparadas três chávenas, sendo que a cada ingestão há efeitos diferentes, todos muito saudáveis.

## O chá e o repouso

Muito embora, na antiguidade o chá não pudesse ser usado para dormir, pelo contrário, era usado para despertar, hoje em dia, o chá está desenvolvido para corresponder a todas as nossas necessidades físicas.

O chá preto e o chá fermentado ou *dark tea* são os melhores para repousar tranquilamente. Os seus efeitos, dadas as suas propriedades quentes, promovem o relaxamento da mente, estimulando as condições para uma noite tranquila.

O chá preto com mais de dois anos, o chá pu-er fermentado e o chá fermentado ou *dark tea* com mais de cinco anos têm ótimos efeitos para uma noite de sono descansada. A lavagem das folhas de chá deve ser feita corretamente e na segunda infusão a quantidade deve ser consoante as condições físicas das pessoas.

Fora os chás mencionados acima, os chás envelhecidos são muito bons para o repouso, dado os seus efeitos calmantes.

## O chá e a nossa casa

A planta camélia japónica, embora não seja usada para consumo, é de grande utilidade para a decoração do nosso lar. É uma flor que cresce em ambientes húmidos e quentes, evitando uma forte exposição solar, a planta beneficia dos raios solares moderadamente.

A planta do chá também floresce e produz sementes, todos os anos no mês de maio começa a formar rebentos. As flores desabrocham em diferentes alturas do ano, dependendo do local onde se encontram as plantas, normalmente é possível ver as suas flores entre os meses de setembro e dezembro. No final de outubro e início de novembro dá-se o período de florescimento. No Sul da China este período é mais longo, podendo prolongar-se por mais dois a três meses do ano seguinte.

---

<sup>154</sup> Nota da T.: 松萝茶, *Sōngluó chá*, um tipo de musgo mais conhecido por barba de velho.

<sup>155</sup> Nota da T.: 杉林溪茶, *Shānlínxī chá*, é um tipo de chá oolong de montanhas altas que se encontra em Taiwan.

A flor do chá é parecida com a do jasmim em forma, as suas flores são brancas e o seu interior é amarelo, embora não sejam tão bonitas como a camélia, transmitem a harmonia e a pureza presente no chá. O seu cheiro é discretamente elegante, facilmente passa despercebido e esta delicada fragrância é lentamente absorvida pelo nosso corpo.

Estas flores duram em média dois dias, não podendo ser usadas na decoração das nossas casas como a camélia japônica. As suas folhas são, no entanto, uma constante no nosso quotidiano.

Sabemos que o chá absorve facilmente outros cheiros com os quais entra em contato, sendo esta a técnica para a produção do chá de jasmim e outros chás de flores. Podemos usar este tipo de chá para a neutralização de maus odores em casa, numa casa acabada de decorar ou num carro novo, por exemplo, elimina o cheiro a “novo”.

Entre todas as formas como o chá pode ser usado em casa, a mais prestável é a de o usar nas nossas almofadas. Passamos grande parte das nossas vidas a dormir e um repouso insuficiente pode criar problemas de saúde, adicionalmente, no ritmo de vida acelerado que se leva atualmente, a falta de uma noite tranquila tem vindo a ser um problema crescente. Por esta razão, as pessoas procuram na medicina uma solução e têm em conta os materiais usados no repouso – as almofadas.

Tratamentos através da aromoterapia têm uma longa história no meu país, baseando-se na teoria da medicina tradicional chinesa, é um hábito que ajuda a descansar melhor, colocando dentro das almofadas excremento do bicho da seda, crisântemo ou sementes de cassia.

Na medicina tradicional chinesa acredita-se que é na cabeça que se reúne o Yang, o *Qi* do sangue e ainda a sagacidade, a cabeça está intimamente ligada ao resto do corpo através dos meridianos principais e os feixes condutores. Alguns vapores de produtos naturais têm efeitos de desobstrução de canais, estimulação da circulação sanguínea e atividade cerebral.

Não há muitas almofadas no mercado apropriadas a este tratamento, estando relacionado com a escolha incorreta do tipo de chá, ou a grossura do tecido usado na fronha também influenciar a eficácia do tratamento, muito fina deixa passar o chá desfeito para fora e pode prejudicar os canais respiratórios; muito grossa, limita o aroma a ficar dentro da almofada. Caso o chá seja algum tipo conservado a longo prazo tem efeitos ainda mais negativos no nosso corpo.

Para adultos, a melhor solução é usar as hastes do chá *tieguanyin*, depois de lavadas e secas ao sol têm um aroma duradouro e não há o risco de serem desfeitas. A raiz da planta do chá também é muito boa para este efeito, após um período, pode ser lavada e secada ao sol e depois usada. No verão é ótima para reduzir o calor interno.

Para crianças e bebés cuja pele é mais sensível, usam-se folhas tenras de chá verde, secas em lume brando e adicionam-se algumas pétalas de flores. Tem efeito relaxante e é igualmente preferível usar-se no verão.

## O chá e a beleza

Um amigo perguntou-me por que razão a maioria das pessoas que estudam sobre chá são meninas, brincando, respondi que é por serem feitas de água e por isso combinarem bem com o chá.

Na verdade, desde a antiguidade que todos os cargos mestre do chá são ocupados por homens, na sua maioria monges. Eles não só sabem como provar o chá, como também o cultivam, produzem e preparam pessoalmente. O mesmo acontece no Japão e na Coreia. Todavia poucos são os que chegam a esse nível, por isso vemos tarefas envolvendo o chá serem feitas por meninas e meninos jovens. Geralmente, são atribuídas aos meninos as tarefas de ir buscar água, acender o lume ou moer o chá; já as meninas preparam e servem o chá.

Há algumas mestres de chá cujo nível é realmente muito alto, não obstante, dada à pobre educação sobre chá que os jovens recebem hoje em dia e a dificuldade na leitura de livros antigos, para além do foco que se dá ao estudo científico do chá, não existe uma cultura do chá tão desenvolvida como havia nos tempos passados, tão pouco se conseguirá desenvolver até esse nível ou ultrapassar o que já existe.

Recentemente a evolução da cerimónia de chá tem vindo a promover o aparecimento de mestres do chá do sexo feminino, ao mesmo tempo, enfatiza o uso do chá no aspeto estético, é uma consequência acidental, mas positiva.

Na cerimónia de chá não é permitido o uso de maquilhagem ou perfumes e outros produtos de cosmética, o chá em si consegue enfatizar a beleza. As folhas de chá, para além dos seus benefícios ao nosso bem-estar, é um produto que reforça a beleza natural. Uma chávena de chá consegue proteger e cuidar da saúde da nossa pele, atrasa e reduz o aparecimento de rugas.

Um estudo efetuado pelo departamento de chá da universidade de Zhejiang, mostrou os benefícios que o chá traz à nossa pele. Foram testados 100 indivíduos com um problema de pele designado de melasma (o aparecimento de manchas escuras na pele) que passaram por uma dieta que incluía a ingestão de um preparado de catequina. Os resultados apresentaram uma redução da pigmentação do melasma de 28.3% e a sua área reduziu cerca de 3.75 cm<sup>2</sup>, em comparação ao estado em que se encontravam antes de iniciar o estudo. Adicionalmente, descobriu-se ainda que os indivíduos testados não sofreram quaisquer consequências negativas, como reações alérgicas, provando a neutralidade e segurança da ingestão de alimentos com catequina. Um estudo de 2004, na Inglaterra, chegou às mesmas conclusões.

As casas de chá ficam abertas até bastante tarde, por isso, as meninas que trabalham até tarde não dormem o suficiente e acabam por desenvolver olheiras com muita facilidade. O chá pode ajudar a reduzir este fenómeno de forma muito simples. Basta passar dois saquinhos de chá por água fria, fechar os olhos e colocar um saquinho em cada pálpebra por alguns minutos. Se for usado regularmente os efeitos desta técnica são notáveis.

O chá verde é rico em vitamina C, cafeína, L-teanina<sup>156</sup>, substâncias com funções antioxidantes, anti-rugas e anti manchas. Para além do seu consumo como bebida, pode ainda ser usado como máscara facial, folhas de chás pouco fermentados como o chá oolong, *tieguanyin* e oolong congelado são todos usados em produtos cosméticos. O que mostra melhores resultados é o chá congelado *Wudong dancong*, com um efeito de branqueamento notável. Folhas que já foram usadas podem ser aplicadas na pele e após estarem secas, retiradas, no fim passa-se o rosto por água limpa e os seus efeitos são extraordinários. Sempre que termino de beber chá nas casas de chá vejo as meninas retirar as folhas usadas nas infusões.

Todavia, nem todos os restos de folhas usadas em infusões são adequadas à aplicação na pele. As melhores são as folhas tenras e suaves, as que ficam rijas e ásperas não devem ser usadas na pele. O chá que não é consumido e arrefece é um bom desmaquilhante, fecha os poros e aumenta a elasticidade da pele.

Adicionando pó da raiz de *angelica dahuriana*<sup>157</sup> ao chá verde aplicado no rosto, ajuda a desvanecer os poros, tornando a pele mais saudável. Grãos de *lágrima-de-nossa-senhora*<sup>158</sup> em pó e sementes de alperce em pó acompanham chá de jasmim ou chá verde que massajados na face conseguem remover a queratina e deixar a pele mais suave.

Diferentes produtos de origem floral contribuem para o tropismo dos canais e feixes condutores, combinados de forma correta com chá têm variados efeitos no nosso corpo. Por exemplo, a flor de roseira, tendo propriedades mornas e doces, beneficiam o feixe condutor do fígado e pâncreas, adicionando chá, os polifenóis vão contrariar o envelhecimento, metabolizando-se na pele.

Muitas meninas que tomam chá comigo desejam ter produtos cosméticos com o cheiro delicado do chá, hoje em dia, já se encontram muitos produtos contendo extratos de chá, como perfumes e cremes de rosto. Perfumes de chá verde cuja fragrância tem efeitos terapêuticos a nível de relaxamento; o óleo da planta do chá combate o acne; alguns produtos com extratos de chá branco protegem a pele, uma vez que a quantidade de antioxidantes é três vezes maior que a presente no chá verde.

O grupo de beleza e saúde Watsons criou uma linha de produtos de chá verde, como máscaras faciais e tratamentos de rosto intensivos com antioxidantes de chá verde. O poder antioxidante do chá verde fortalece a pele, tornando-a mais resistente a danos causados por factores ambientais e recupera as células danificadas. Para além disso, a composição deste chá controla a oleosidade da pele.

## Capítulo X – Os tabus do chá

---

<sup>156</sup> Nota da R.: Um aminoácido responsável pela redução do stress mental e físico.

<sup>157</sup> Nota da T.: *Angelica Dahurica*.

<sup>158</sup> Nota da T.: *Coix Lacryma-jobi*.

Há imensos tabus em relação ao consumo de chá, já referi alguns em capítulos anteriores, mas aprofundando o tema, devemos olhar para dois aspetos essenciais: o chá para o nosso bem-estar e as circunstâncias em que o fazemos.

## Como beber chá sem prejudicar a saúde

O chá faz bem à saúde, mas se o mesmo não for de boa qualidade ou inadequado às condições de quem o consome, pode trazer problemas negativos. É muito comum o chá não ter a qualidade requerida, uma vez que existem quatro aspetos que podem influenciar as folhas de chá: a colheita ser feita na altura errada, manuseamento impreciso, armazenamento incorreto e a infusão inadequada.

Lu Yu acreditava que caso a colheita não se fizesse conforme as estações do ano, o manuseamento não fosse suficientemente rigoroso ou ainda se juntassem ao chá outras ervas ou folhas, o produto final seria prejudicial à saúde humana. Ao mesmo tempo, dada a propriedade fria do chá, a produção do mesmo em locais frios tornaria o chá ainda mais frio, podendo criar problemas no estômago.

Aspetos relacionados com o local de produção do chá são impossíveis de controlar, já os problemas provocados pelo armazenamento e a infusão podem ser revertidos por qualquer consumidor de chá.

Todos temos tendência a guardar um bom chá, por vezes o chá fica guardado dois a três anos e, sem saber, tornamos um bom chá num chá intragável. Muitas vezes fui recebido em casa de pessoas com chá *longjin* de Xihu conservado por dois a três anos. Acabo sempre por dizer em tom de brincadeira que o seu tempo passou e agora não dá nem para cozer um ovo na sua infusão.

Tirando os entusiastas de chá especializados, uma casa comum não se adequa ao armazenamento prolongado de chá, pois é um processo que deve ser feito por profissionais, por isso deve evitar comprar chá exageradamente e consumi-lo enquanto está bom.

Existem, no mínimo, três regras indispensáveis na ingestão de chá, a primeira é a lavagem das folhas do chá novo, a segunda é não consumir chá que não se bebeu e, por último, limpar sempre o resto de chá deixado na chávena ou no bule.

Tenho alguns amigos que ao beber chá verde novo não lavam as folhas primeiro, acreditando que a sua cor verde-esmeralda é muito límpida, podendo passar este passo à frente. Todavia este tipo de raciocínio está errado, todo o processo de produção até chegar às lojas deixa nas folhas restos de ácaros de pó e outras substâncias contaminantes, sendo, por isso, a lavagem das folhas o primeiro passo da infusão. O mesmo se aplica aos chás envelhecidos, pois estes apanham pó enquanto estão armazenados e podem provocar alergias a pessoas mais sensíveis se as folhas não passarem pela primeira fase da infusão.

Na infusão, a lavagem das folhas é fulcral e concebe 20% da técnica de infusão,

influenciando diretamente o resultado final. O chá que sobra ou deixado intocado durante a noite não deve ser consumido, devido à propagação de bactérias ou germes. O chá cujas folhas estiveram demasiado tempo na água, é igualmente prejudicial, dado que o tempo em excesso provoca a saída de metais pesados na infusão.

Alguns clientes das casas de chá gostam de beber o chá servido em bules de barro, especialmente se o mesmo tiver uma espessa camada de restos de chá, à qual chamam de “montanha de chá”, mostrando que percebem muito sobre bules. Esta opinião deve-se à influência de conceitos erróneos como o sabor ser mais forte se os utensílios de infusão possuírem resíduos de chá. Na verdade, esses restos de chá não são benéficos à nossa saúde, sendo ainda prejudicial à qualidade dos utensílios.

Investigações científicas mostraram que as águas em ambientes húmidos aceleram a oxidação, estimulando as manchas deixadas por restos de chá, essas manchas podem conter substâncias como cádmio, chumbo, mercúrio e arsénio. Para além disso, o chá que não se consome ou que ficou muito tempo sem ser consumido, estando exposto ao ar livre é um perigo à saúde humana, uma vez que estimula a oxidação de metais pesados nos polifenóis das folhas, acelerando a formação de manchas de chá nos utensílios, podendo ainda conter substâncias cancerígenas.

Os bules de barro são usados na infusão de chá e a sua estrutura faz com que seja um objeto capaz de ventilação, mesmo fechado é impossível não sofrer oxidação e as manchas e restos de chá vão acumulando na sua base, tornando-se inútil à nossa saúde.

A forma correta de usar este tipo de bule é lavando-o com água e adicionar-lhe um pouco de vinagre branco, deixando dois dias de molho. Depois de seco, recomendo que use apenas um tipo de chá para cada bule. A cada uso, deve evitar que as folhas permaneçam no bule durante muito tempo, devendo lavá-lo sempre.

Existem quatro tabus no consumo de chá para uma boa saúde:

1. Pessoas que manifestam uma temperatura corporal baixa não devem ingerir chá acabado de produzir;
2. Pessoas que manifestam uma temperatura corporal alta não devem consumir chá fermentado acabado de entrar no mercado;
3. Pessoas idosas e crianças não devem ingerir chá em quantidades exageradas;
4. O chá não deve ser usado imediatamente após a ressaca, deve ser ingerido uma hora depois da refeição.

Um poeta estudioso de chá chamado Xu Cishu, da dinastia Ming (1368-1644), reconheceu os limites ao consumo de chá. Acreditava na ingestão regular de chá, mas em pequenas quantidades de cada vez. Ao coração atribui-se o elemento do fogo, aos pulmões o elemento do metal, caso se consuma chá com regularidade é benéfico para estes dois órgãos, pois promove o relaxamento. Caso se beba muito chá de uma só vez pode causar problemas no pâncreas e rins, provocando sintomas como diarreia. O uso de demasiadas folhas de chá na infusão

também pode trazer problemas.

Assim sendo, do ponto de vista da saúde, quanto chá devemos beber? De uma forma muito geral, nas condições normais, devemos beber chá três vezes por dia, todos os dias. A primeira vez de manhã, de forma a acordar, sendo recomendado chá verde ou um chá de flores; à tarde chás como oolong; à noite, antes das 23 horas, após a refeição é aconselhado beber chás fermentados, como o chá preto ou chás envelhecidos. É extremamente importante referir que não se pode consumir chá verde novo ou chá pu-er pouco fermentado com menos de dez anos.

## Como preparar o chá e o ambiente circundante

Uma importante função do chá é a sua aplicação como calmante, mas há determinadas ações que não se devem realizar para que esta aplicação funcione. É importante que o ambiente circundante se encontre limpo e tranquilo. A limpeza é essencial, tudo se deve encontrar asseado, os utensílios, as mãos, o local. Um bom mestre de chá tem bons hábitos de organização e limpeza dos utensílios usados na infusão e ainda tem em atenção o ambiente, queimando incenso. Geralmente, não vemos importância no incenso, pois normalmente o cheiro é muito forte e inadequado a atividades que envolvem chá. No entanto, o incenso adequado faz toda a diferença na apreciação de chá.

A água é igualmente um elemento chave para uma boa infusão, os antigos prestavam muita atenção a isso, como mostra o seguinte poema da dinastia Tang (618-907) do monge Lingyi:

*Entre nuvens brancas e chaminés fumegantes,  
Ouvimos o murmúrio da nascente indomada.  
Apreciamos o fragrante chá da nossa montanha amada.  
E no barco que a pedra não deixa fugir pelas águas balbuciantes,  
Viajamos até ao crepúsculo.*

Su Shi também escreveu sobre a importância da água na infusão do chá:

*Águas do rio devem ser fervidas em lume fulgurante,  
Procurei nas suas águas mais profundas e nelas se refletia o luar.  
Resquícios de folhas flutuam na água escaldante,  
Ouve-se apenas o borbulhar fragrante vertido.  
Três chávenas não enchem o meu pensamento deserto,  
Findo e aprecio a azáfama urbana.*

Zhang Dafu, um sábio de chá da dinastia Qing (1644-1911), sendo invisual, os seus sentidos em relação ao chá eram mais apurados. Nos seus trabalhos literários também descreve a importância da água na infusão.

Hoje em dia, o ambiente em que vivemos mudou muito em relação ao passado, os

requisitos da água que usamos também são diferentes. Geralmente, a água deve ser limpa e o seu sabor neutro, no entanto, para a preparação de chá devemos ser esquisitos com os produtos que usamos, sendo o ideal a água de nascentes de montanhas onde é produzido chá.

O ambiente em que se aprecia chá é igualmente um contexto que requer algum cuidado. É dada especial atenção à harmonia entre o homem e a natureza.

Zhu Quan (1378-1448), o 16º filho do imperador fundador da dinastia Ming (1368-1644), escreveu sobre o assunto. Entre outros aspetos, mencionou que a prova do chá transcende o mundo espiritual e não é afetado pela noção do tempo. Deve ser escolhido um local natural, perto de uma nascente, um bosque de bambu verdejante, uma noite de luar acompanhada de uma leve brisa ou à janela de uma bela paisagem; depois, se estiver acompanhado, a conversa deve abordar temas profundos, desvendando os segredos do universo, até chegar a um estado mental tranquilo e ultrapassar a dimensão mundana.

A grande diferença entre o uso do chá para uma boa saúde física e o seu uso para uma boa saúde mental é que para a nossa saúde mental temos de evitar tudo o que seja vulgar, devemos prezar a elegância e fugir da linguagem comum. No entanto, no nosso quotidiano, há vezes em que não é possível receber visitas de forma elegante, pois as próprias visitas não têm este conhecimento. Nesses casos, devemos simplesmente aproveitar o chá para o nosso bem-estar físico.

*Entre o alvoroço me encontram tranquilo,  
Pois a calma está no interior.  
Vejo nas montanhas o meu olhar refletido,  
No entardecer, o voo dos pássaros entre a bruma  
Cujo sentido me leva ao silêncio.*

*Tao Yuanming<sup>159</sup>, “Bebendo vinho”*

O chá para o bem-estar mental não se contextualiza na nobreza com base nos recursos económicos, mas sim com base na nobreza de espírito. Se possuir um espírito tranquilo e uma mente livre, independentemente do seu estatuto social, quer seja um humilde monge, um oficial despromovido ou um erudito solitário cansado da sociedade, nada o impede de viver uma vida saudável através do chá. Os benefícios que o chá nos oferece estão presentes nas folhas e é este aspeto que determina a sua qualidade, assim como o seu efeito nas nossas vidas.

## Capítulo XI – O chá e a filosofia

Ao longo da história o chá teve sempre um papel no estado mental das três escolas filosóficas, Confucionismo, Budismo e Taoísmo. Neste último capítulo irei distinguir o uso do

---

<sup>159</sup> Poeta e escritor da dinastia Jin, viveu entre 365 e 427.

chá na filosofia.

## **O lazer e a participação política do Confucionismo**

Quando abordamos o valor moral do chá, temos de reconhecer que os nossos antepassados chegaram muito longe neste aspeto. Os críticos intelectuais faziam do chá uma ferramenta de entretenimento, já os filósofos das três grandes escolas, usavam o mesmo como instrumento de intervenção política ou popular, de sensibilização e de busca pela verdade. Começamos pelo chá usado no entretenimento dos eruditos.

### **O erudito que se regozija através do chá**

Na dinastia Tang (618-907) começou a haver maior interesse na cerimónia de chá, a partir de poetas como Li Bai, Du Fu ou Bai Juyi vemos o interesse dos intelectuais nas atividades relacionadas com chá. Muitos dos seus trabalhos têm o chá como inspiração, sendo ainda usado para classificar a qualidade da água. Começaram também a realizar investigações, contribuindo para o desenvolvimento do chá. Não obstante, os eruditos tinham um estilo de vida pouco convencional e desenfreado, apreciando o lazer e a beleza, começaram a afastar-se do que era inicialmente o espírito nobre do chá, traçando um caminho boémico.

As festas de chá organizadas por oficiais eram muito animadas, havendo muito barulho e um grande banquete, com música e dança. Bai Juyi não podia participar nestas festas, dado que era doente, suspirando pela sua fraca sorte.

O cultivo do chá nas montanhas e a sua colheita é uma atividade amarga e dura, mas quando este se encontra nos banquetes de oficiais torna-se num instrumento de lazer e apreciação.

No período da dinastia Song, dividida entre Song do Norte (960-1125) e Song do Sul (1127-1279) parecia que todos os intelectuais mais conhecidos adoravam chá e foi o seu envolvimento em matéria do chá que deu um grande impulso no desenvolvimento da área. Na altura, tanto na capital da dinastia Song do Norte como na da dinastia Song do Sul havia casas de chá, todas elas com acompanhantes que cantavam. Estas casa de chá também serviam como local onde estudantes se juntavam. Estes locais fizeram sobressair o chá. Os intelectuais desta dinastia deixaram a sua marca no desenvolvimento tanto na cultura do chá como na cultura do vinho. Houve ainda quem tenha usado o chá na representação do amor verdadeiro. No entanto estas representações do chá não são de todo a essência do chá no pensamento confucionista.

### **O chá no Confucionismo**

No que diz respeito à alimentação, Confúcio não se pronunciava. A etiqueta relacionada com esse aspeto é que tinha grande importância para ele.