

Universidade do Minho
Instituto de Letras e Ciências Humanas

Wang Shuyuan

**Estudo sobre os Recursos do Chá e Plantas Medicinais
para Turismo de Saúde em Terras de Bouro:
uma Perspetiva Intercultural Luso-chinesa**

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

Trabalho efetuado sob a orientação da:
Professora Doutora Sun Lam

Dezembro de 2019

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 a autora, 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

Gostaria de expressar o meu agradecimento profundo a todos aqueles que encontrei na minha vida, especialmente nos últimos dois anos.

O meu sincero agradecimento à Professora Doutora Sun Lam, minha orientadora, não só pelas sugestões e orientação durante a realização desta dissertação, mas também pelo apoio e cuidado durante a minha estadia em Portugal.

Ao Mestre Luís Cabral pelo auxílio, já que disponibilizou o seu tempo para me orientar e apoiar na escrita desta dissertação.

À Câmara Municipal de Terras de Bouro, pelo apoio e acompanhamento à minha pesquisa de documentação no arquivo e visitas às instalações turísticas e culturais deste município.

A todos os professores que me apoiaram ao longo do percurso académico, em especial ao Che Xiancheng e à Zhang Lei.

Gostaria de expressar a minha gratidão aos meus padrinhos Gehua e Yuanming e aos meus pais pelo amor incondicional, por me darem a oportunidade de conhecer o mundo e encontrar a beleza da vida.

À minha querida Irmã Angélica, pelo amor e acompanhamento. Tem estado sempre comigo e deu-me encorajamento suficiente para enfrentar as dificuldades, tornando-me uma pessoa melhor. Guardo na memória todos os momentos consigo.

Por último, desejo agradecer a todos os amigos, em especial à Bao Yuxin e à Wang Xi, pela companhia e votos de confiança.

Simples palavras nunca serão suficientes para descrever meu agradecimento a todos vocês. Desejo-vos muita felicidade e saúde.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho acadêmico e confirmo que não recorri à prática de plágio, 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.

Estudo sobre os Recursos do Chá e Plantas Medicinais para Turismo de Saúde em Terras de Bouro: uma Perspetiva Intercultural Luso-chinesa

RESUMO

O chá, sendo testemunha das amigáveis e históricas relações ao longo dos séculos entre a China e Portugal, já faz parte da cultura portuguesa. Considerando a prevalência do turismo de cultura e de saúde no setor turístico, o chá torna-se um recurso com valor e potencial, tanto na vertente cultural, quanto na de manutenção da saúde.

Nesta dissertação, considera-se o conhecimento do chá e de plantas medicinais, com foco num caso especial como objeto de pesquisa: Terras de Bouro. A investigação bibliográfica foi complementada com estudos de campo dos recursos naturais, culturais e humanos desta região, resultando numa análise, ainda que breve, do atual contexto do turismo local.

Baseando-se no conhecimento sobre Medicina Tradicional Chinesa da autora, sobretudo quanto à sabedoria de vida e longevidade, selecionaram-se alguns exemplos de produtos turísticos comuns da China e de Portugal, propondo um esquema para ecoturismo de saúde: *Rota do Chá em Terras de Bouro*. Esta proposta analisa os aspetos pedagógicos, ecológicos, culturais, de saúde e económicos, no intuito de desenvolver o potencial turístico da temática “chá e saúde”, adaptado às tendências de desenvolvimento do mercado e necessidades dos visitantes, ao mesmo tempo que se promove o contacto intercultural sino-português.

Palavras-chave: Chá e plantas medicinais, Medicina Tradicional Chinesa (MTC), Sabedoria de vida e longevidade, Terras de Bouro, Turismo de saúde.

Study on Tea and Medicinal Plant Resources for Health Tourism in Terras de Bouro: a Luso-Chinese Intercultural Perspective

ABSTRACT

The tea, witness to the friendly historical relations over the centuries between China and Portugal, became more and more significant in the Portuguese culture over time. Considering the prevalence of culture and health tourism in the area tourism sector, tea becomes a valuable and potential resource, both in cultural and health maintenance.

This dissertation considers the knowledge of tea and medicinal plants, focusing on a special case as research object: Terras de Bouro. The bibliographic investigation was complemented with field studies of the natural, cultural and human resources of this region, resulting in a brief analysis of the current context of local tourism.

Based on the author's knowledge of Traditional Chinese Medicine, especially on wisdom of life and longevity, some examples of common tourist products from China and Portugal were selected, proposing a scheme for health ecotourism: Tea Route in Terras de Bouro.

This proposal analyses the pedagogical, ecological, cultural, health and economic aspects in order to develop the tourism potential of the theme “tea and health”, adapted to market development trends and visitor needs, while promoting Sino-Portuguese intercultural exchange.

Key words: Tea and herbs, Traditional Chinese Medicine (TCM), Wisdom of life and longevity, Terras de Bouro, Health tourism.

中葡跨文化交流视角下波鲁镇药草茶养生旅游发展研究

摘要

长期以来，茶作为中葡两国历史友好关系的见证者，逐渐发展成为葡萄牙文化中不可或缺的一部分。当代，随着文化旅游，养生旅游的盛行，茶以其独特的文化属性和自然属性，也被看做作为一种具有潜力和价值的旅游资源。本文以中葡两国茶及草药的大众文化认知及现阶段科学研究成果为前提，选择波鲁镇茶养生旅游产品开发作为实证研究的对象，通过对相关文献资料的梳理总结以及实地考察研究，整理分析波鲁镇的自然生态、人文资源及当地旅游业发展现状，进而提出波鲁镇茶养生旅游方案。本研究选择并参考中葡两国已有且发展较为成熟的产品案例，以中医养生文化思想作为指导理论，提出适宜当下市场发展且能满足旅客需求的实施方案，进而推动中葡两国跨文化交流的进一步发展。

关键词：茶与草药，中医，养生，波鲁镇，养生旅

Índice

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I.....	5
CHÁ COMO CONTEÚDO DE TURISMO EM PORTUGAL E NA CHINA.....	5
1.1. CONHECIMENTO POPULAR SOBRE AS FUNÇÕES MEDICINAIS DAS “TISANAS” EM PORTUGAL E DO CHÁ <i>CAMELLIA SINENSIS</i> NA CHINA.....	6
1.1.1 Conhecimentos populares sobre as funções medicinais das “tisanas” em Portugal.....	6
1.1.2 Conhecimentos populares sobre as funções medicinais do chá <i>camellia sinensis</i> na China.	11
1.2. ATIVIDADES TURÍSTICAS RELACIONADAS COM O CHÁ.....	15
1.2.1 Paisagens Naturais.....	17
1.2.2. Patrimónios Culturais e Históricos.....	19
1.3 CHÁ NO TURISMO DE SAÚDE.....	23
1.3.1 Sabedoria de vida e longevidade, manutenção da saúde Yangsheng.....	23
1.3.2. Turismo de saúde.....	25
1.3.3 Chá no turismo de saúde.....	26
CAPÍTULO II.....	29
IDENTIFICAÇÃO DE CHÁ PARA SAÚDE E A SUA INTRODUÇÃO NO TURISMO LOCAL: O CASO DE TERRAS DE BOURO.....	29
2.1 APRESENTAÇÃO BREVE DE TERRAS DE BOURO.....	30
2.1.1 Recursos endógenos de Terras de Bouro.....	31
2.1.2 Situação atual do turismo em Terras de Bouro.....	37
2.2. TURISMO RURAL.....	43
2.3. TURISMO DE NATUREZA.....	44
2.4. TURISMO HISTÓRICO-CULTURAL E RELIGIOSO.....	45
2.5. RECURSOS DE PLANTAS MEDICINAIS BEM COMO OUTROS PRODUTOS RELACIONADOS NA ZONA DE TERRAS DE BOURO.....	46
CAPÍTULO III.....	53
TENTATIVA DE UM ESQUEMA PARA ECOTURISMO DE SAÚDE EM TERRAS DE BOURO: ROTA DO CHÁ EM TERRAS DE BOURO.....	53
3.1 APRESENTAÇÃO DE ALGUNS EXEMPLOS DE SUCESSO NA CHINA CONTINENTAL E TAIWAN.....	54
3.1.1 Turismo de saúde e chá na Serra Laoshan.....	54
3.1.2. Turismo de chá de Pinglin, Taiwan.....	56
3.1.3 Festa da colheita do chá nas ilhas dos Açores.....	58
3.2. PROPOSTA DE ATIVIDADES TURÍSTICAS EM TERRAS DE BOURO.....	60

3.2.1. O Jardim Sabores de Harmonia	61
3.2.2. Proposta de atividades turísticas	63
CONCLUSÃO	69
BIBLIOGRAFIA.....	72
WEBLINKS	76

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Componentes do chá e as suas funções	9
Tabela 2 - Lista de Tisanas	10
Tabela 3 - Atividades turísticas relacionadas com o chá.....	16

Índice de Figuras

Figura 1 - Paisagem de Terras de Bouro	31
Figura 2 - Cascata nascida na Serra.....	33
Figura 3 - Acessibilidades ao Gerês	40
Figura 4 - Mapa de estrada entre Braga e Terras de Bouro	40
Figura 5 - Paisagem rural.....	43
Figura 6 - Resumo meteorológico.....	46
Figura 7 - Dente-de-leão	50
Figura 8 - Hipericão-do-Gerês	50
Figura 9 - Camomila	51
Figura 10 - Madressilva	51
Figura 11 - Plantago (Tanchagem)	52
Figura 12 - Menta	52
Figura 13 - Montanha Laoshan, na cidade de Qingdao	55
Figura 14 - Campos do chá Laoshan, junto do Mar Amarelo.....	55
Figura 15 - Turistas participam na apanha e no processamento do chá	57
Figura 16 - Frango ao chá.....	58
Figura 17 - Almôndegas de peixe com folhas de chá	58
Figura 18 - Recriação etnológica da Festa de Apanha do Chá na fábrica do Porto Formoso...	60
Figura 19 - Folhas de chá	62
Figura 20 - Cientistas do chá e de MTC no Jardim	62
Figura 21 - Estante de bambu para secagem ao sol	62
Figura 22 - Forno ecológico com chaminé horizontal	63
Figura 23 - Interior da casa de chá.....	63
Figura 24 - Folhas e flores para fazer misturas de chás terapêuticos	65
Figura 25 - Alunos da licenciatura em Estudos Orientais na prática do Ritual “Harmonia”	67

Introdução

A vontade e frequência com que se viaja cresceu exponencialmente nas últimas décadas, obrigando os agentes de viagens a apresentarem sucessivamente novos produtos de turismo. Concomitantemente, devido ao trabalho e ao ritmo acelerado da vida atual, cresce a necessidade de se usufruir da natureza e da tranquilidade da vida rural. Por este motivo, desenvolvem-se novos produtos de turismo para satisfazer as tendências de mercado, como sejam o turismo temático, pedagógico e cultural, o turismo de natureza e gastronómico, o enoturismo, o turismo de saúde, de desporto, entre outros. Também na China surgiram muitos projetos de turismo de lazer e saúde, sobretudo relacionados com elementos da cultura do chá.

Na China, quer por lenda quer por história, sabe-se que o chá começou por estar presente na vida das pessoas há mais de dois mil anos, como uma parte da sua cultura. Enquanto bebida produzida e tomada segundo um ritual que combina homem e natureza, o chá é um produto com um conteúdo muito rico e conotações culturais profundas. Quer o cultivo e o fabrico do chá, quer o hábito de consumo do mesmo, todos os processos refletem aspetos culturais e virtudes bioquímicas e medicinais.

A cultura do chá, bem como a sabedoria de vida e de longevidade, são elementos tradicionais marcantes na cultura chinesa, com uma longa história e extenso conteúdo, podendo servir como herança cultural para os hodiernos modos da vida. Simultaneamente, têm muitas intersecções e integrações no desenvolvimento histórico, social e cultural. A manutenção da saúde que se baseia na teoria da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e a cultura do chá contribuem para o bem-estar dos nossos corpo e espírito, carentes do equilíbrio perdido nas sociedades modernas marcadas por um grande afastamento da natureza.

Portugal foi um dos primeiros países que trouxeram para a Europa, onde fomentou o seu consumo com o tradicional “chá das cinco”, costume depois levado para Inglaterra pela rainha (de origem portuguesa) da Inglaterra, Escócia e da Irlanda entre 1662 e 1685. Podemos dizer que os portugueses e os povos com quem estabeleceram contatos significativos têm uma cultura multiseular de chá. Hoje em dia, os portugueses têm o hábito de tomarem chá e tisanas de diversas plantas com diferentes funções. Muito rico em recursos naturais para o cultivo de plantas com virtudes medicinais, Portugal apresenta grande potencial na área do turismo ecológico e cultural.

O presente trabalho foca-se especialmente no caso de Terras de Bouro, uma área geográfica ecológica (concelho) pouco afetada pela ação humana, que possui um conjunto de estruturas naturais e sociais de relevo, ao nível do folclore, fauna e flora, hidrografia, bem como paisagem típica do noroeste de Portugal. Pretende-se realçar as suas características para cultivar plantas medicinais de muitas variedades e diversas aplicações, tendo como referência a MTC e o ritual do chá, intensificando, por essa

via, o intercâmbio sino-português.

A proposta de ecoturismo em Terras de Bouro baseia-se na valorização dos recursos regionais - o tratamento termal, a riqueza de natureza preservada, as plantas medicinais, etc., - integrando a cultura do chá e a sabedoria popular de bem-estar, que poderá potencializar os programas turísticos a desenvolver. Nesta linha, aprofunda-se o conhecimento da cultura chinesa junto dos portugueses, propagando o turismo de natureza, de saúde e cultural, com a finalidade de criar uma marca única de turismo ecológico e cultural, associada ao chá, neste país.

Esta dissertação encontra-se dividida em três capítulos, sendo que o primeiro trata do conceito do turismo de saúde e do chá, como conteúdo do turismo, em Portugal e na China. O segundo foca o caso específico de Terras de Bouro, investigando as possibilidades de se criar um tipo de turismo de saúde, a partir dos recursos locais. No último capítulo, apresenta-se uma tentativa de desenho de uma *Rota de Chá* na região, no intuito de desenvolver o potencial turístico na temática “chá e saúde”.

O primeiro capítulo desdobra-se também em três partes temáticas: o conhecimento popular sobre as “tisanas” em Portugal e o chá na China, a nível medicinal, tradicional e moderno; algumas atividades turísticas com chá que já existem, conjugando paisagens naturais e património histórico, tais como museus, quintas pedagógicas, aldeias turísticas, venda de plantas medicinais em feiras, etc.; por fim, aborda-se a teoria chinesa de sabedoria de vida e longevidade e a sua aplicação ao turismo da saúde. Ao mesmo tempo, analisa-se que formas assume o turismo temático de chá e de saúde neste capítulo.

No segundo capítulo, faz-se uma breve apresentação sobre o caso específico, Terras de Bouro, dos seus recursos naturais e turísticos e do seu contexto turístico atual. Seguidamente, identifica-se os recursos do chá e de plantas medicinais bem como outros produtos relacionados com a cultura local, visando a possibilidade de um melhor e consequente desenvolvimento sustentável para os recursos regionais.

No terceiro capítulo, citam-se alguns exemplos de sucesso na área de turismo de saúde e chá na China continental, em Taiwan e na ilha açoriana de S. Miguel. Na última parte, propõe-se um desenho de viabilidade (intervenção) com o objetivo de beneficiar o desenvolvimento local e a divulgação da cultura do chá, para que o turismo temático de chá e saúde desta região atinja uma razoável prosperidade. Destaca-se sobretudo o Jardim do Chá “Harmonia de Sabores”, integrando os recursos regionais, a fim de criar produtos de turismo, nomeadamente no que respeita aos aspetos pedagógicos e culturais, ecológicos e de saúde. Será um capítulo que representa o resultado de todo o processo deste estudo.

A realização deste trabalho percorreu as seguintes metodologias: leitura bibliográfica, pesquisa

na Internet, investigação sobre dados relacionados com a história e o turismo da Terras de Bouro no arquivo da Câmara Municipal, visitas locais, instalações e festas como os centros de interpretação, museus, plantações de chás, feiras de produtos biológicos da zona, etc. Fiz uma viagem de estudo em maio de 2019 na ilha S. Miguel dos Açores, para conhecer as três plantações do chá *camellia sinencis* do Porto Formoso, da Gorreana e de Sete Cidades, tendo participado na Festa de Apanha do Chá da fábrica Porto Formoso, para conhecer de perto o fenómeno do chá como um património cultural, etnográfico e turístico. Não posso deixar de salientar que a minha participação nas atividades de cultivo, de apanha e de processamento do chá no jardim Sabores de Harmonia, durante todo o período da minha redação da dissertação, o que contribuiu significativamente para o meu conhecimento sobre o chá *camellia sinencis*, e resultou no desenho das atividades possíveis como conteúdo do turismo. Para além disso, a minha participação na organização das atividades do ritual coletivo “*Charmonia*” (palavra que combina *chá*, *charme* e *harmonia*) em sede da Biblioteca Fernão Mendes Pinto, no Campus de Gualtar da Universidade do Minho, o que me abriu horizontes para o aprofundamento da divulgação da cultura do chá na sua dimensão mais filosófica e cultural, para enriquecer as minhas perspetivas.

Capítulo I

Chá como conteúdo de turismo em Portugal e na China

1.1. Conhecimento popular sobre as funções medicinais das “tisanas” em Portugal e do chá *camellia sinensis* na China

O chá, *camellia sinensis*, é exportado da sua terra natal, China, para o mundo e influencia a vida de muitos povos. A Holanda e Portugal foram os primeiros países que transportaram chá para a Europa. Em certa medida, a cultura do chá também já faz parte da cultura portuguesa, sendo uma característica do espírito português a de absorver coisas novas e diferentes. Talvez também possamos afirmar que o fenómeno do chá é testemunha das amigáveis e históricas relações, ao longo dos séculos, entre a China e Portugal.

1.1.1 Conhecimentos populares sobre as funções medicinais das “tisanas” em Portugal

De acordo com a Infanta Maria,

(...) originária da Ásia, a planta de chá é uma planta lenhosa arbustiva de média dimensão, da família das Theaceas, do género Camellia e da espécie sinensis. (...), foram os missionários jesuítas portugueses, no século XVI, dos primeiros ocidentais a contactar com esta bebida, descrevendo a planta e divulgando a infusão na Europa, inicialmente como planta medicinal.

Todavia, os comerciantes portugueses prestaram mais atenção às especiarias nessa época, pelo que a plantação e o consumo dessa bebida foram ignorados durante muitos anos em Portugal.

Buscando a rentabilidade comercial e o sucesso missionário, os navegadores portugueses e os padres adaptaram-se aos hábitos e costumes locais, especialmente na China e no Japão, onde existiam inúmeros cultivadores, consumidores e difusores desta bebida. O hábito de beber chá foi divulgado nos anos seguintes em Portugal e na Europa. Devido às várias referências que se registaram das suas propriedades medicinais e curativas, o consumo do chá, no início, desempenhou um papel de remédio exótico. Além disso, os utensílios como loiças, tigelas, caixas, bules, porcelanas, etc., tornaram-se cada vez mais populares e apreciados.

Em 1556, a palavra *chá* surge na descrição da hospitalidade chinesa, feita por frei Gaspar da

· ALBERGARIA, M.E. (2015). p. 9.

Cruz e impressa em 1569². A filha de D. João IV, primeiro rei da dinastia de Bragança, D. Catarina (1638-1707) assumiu um papel crucial na introdução do costume do chá chinês em Inglaterra. Contribuiu para a formação do hábito de tomar chá, e para a cerimónia particular que se chama *five o'clock tea*, chá das cinco, provocando, entretanto, a criação e popularidade de novos artigos para o *serviço de chá*: açucareiro, bule, leiteira, chávenas do chá, entre outros.

Impulsionado pelo aumento da procura do chá e pelo sucesso do seu cultivo e manipulação no Brasil, a planta foi levada, de seguida, para a Madeira, os Açores e Portugal continental. Contudo, não foi introduzida com êxito em todos os locais. Devido às condições do solo e do clima, os Açores foram o destino mais favorável para a plantação do chá em solo português. A fim de resolver a crise económica causada pelo declínio da exportação de laranja, os membros da Sociedade Promotora de Agricultura Micaelense (SPAM) decidiram elevar a quantidade de plantação e produção, arrecadando vultosos lucros. Sun Lam afirma que

*(...) sempre com o apoio da SPAM, os produtores foram incentivados a recorrer à ajuda dos técnicos chineses. Foram importadas novas sementes e o chá micaelense foi submetido a provas de paladar, bem como a análises químicas, obtendo excelentes resultados.*³

No início do século XX, existia um total de 48 cultivadores/fábricas de chá nos Açores. Com o tempo, sobreviveu apenas a Fábrica de Chá Gorreana, tendo a Fábrica de Chá Porto Formoso reaberto em 2001⁴.

Na história, já centenária, do consumo do chá, as suas propriedades medicinais criaram raízes na cultura popular justamente no tratamento de doenças do foro gastrointestinal⁵. Nas palavras de Wenceslau de Moraes, "(...) infiltra no cérebro não sei que subtil embriaguez, lúcida todavia, que nos torna mais afetivos às sensações de agrado e mais aptos às elaborações do pensamento"⁶. Vários autores se debruçaram sobre os componentes químicos do chá e as suas funções. Nos últimos anos, com o desenvolvimento da economia, os especialistas e cientistas deram mais atenção aos benefícios do chá em relação à saúde e bem-estar. Com a melhoria contínua dos métodos de pesquisa científica, explorou-se e extraiu-se os componentes funcionais do chá, separando as suas substâncias ativas com alta pureza. A cooperação e a integração multidisciplinar favoreceram a pesquisa sobre os efeitos do chá na saúde e bem-estar e alcançaram muitos resultados inovadores.

² ALBERGARIA, M.E. *Ibid.* p. 10.

³ SUN, L. (2016). p. 129.

⁴ ALBERGARIA, M.E. *Op. cit.* pp. 15-16.

⁵ ANSELMO, J. (2016). p. 65.

⁶ MORAIS, W. (2008). p. 29.

A este propósito, alguns educadores, nutricionistas e especialistas de outras áreas, portugueses, analisaram várias conclusões das experiências científicas, resumindo as composições químicas e principais efeitos nos tratamentos e prevenção de doenças relevantes. Considerando o tema da presente pesquisa, focar-se-á principalmente três vertentes: Quais são as funções farmacológicas das folhas do chá? Que ingredientes desempenham um papel na assistência ao bem-estar e saúde? Quais são os mecanismos subjacentes a esta função protetora do chá em relação às doenças relacionadas? Segundo Graham⁷, a composição química do chá altera com a estação do ano, o clima, a idade da folha e a variedade da planta. Geralmente, os compostos bioativos mais importantes são polifenóis, catequinas, teanina, flavonoides, minerais e diversas vitaminas. João Medeiros (2015, p. 65) refere que:

A maioria dos polifenóis identificados nos rebentos verdes da planta pertencem ao grupo dos flavonóides dos quais fazem parte a catequina, a galhocatequina, a epicatequina e a epigalhocatequina. O chá apresenta ainda aminoácidos, nomeadamente a teanina e enzimas, em particular as responsáveis pela oxidação dos polifenóis e das catequinas. Na folha encontram-se diversas vitaminas entre as quais a riboflavina (vitamina B2), que se mantém durante o processamento do chá, e ácido ascórbico (vitamina C), que é oxidado durante o processo de fermentação.⁸

Atualmente, a maior parte das pesquisas académicas sobre os ingredientes do chá para a saúde incide sobre os polifenóis, que possuem excelentes propriedades antioxidantes e de eliminação de radicais livres, reduzindo os seus danos no corpo humano. O chá tem efeitos antibacterianos, anti-inflamatórios e anti-envelhecimento, o que está associado aos polifenóis. Há alguns estudos sobre o efeito anticancerígeno do chá, havendo dados que mostram que os polifenóis podem prevenir certas doenças neoplásicas, como cancro do ovário, cancro de mama, cancro de próstata, etc.⁹ De acordo com estudos científicos dos autores já atrás referidos, podemos resumir os principais componentes bioquímicos das folhas do chá e as suas funções farmacológicas (Tabela 1).

⁷ BAPTISTA, J.A.B. (2016). p. 51.

⁸ MEDEIROS, J. (2015). p. 65.

⁹ Cf. PONTE, C. (2016). BAPTISTA, J.A.B., (2016); MEDEIROS, J. (2015); ANSELMO, J. (2016).

Tabela 1. Componentes do chá e suas funções

Componentes	Funções Farmacológicas
Catequina (um dos compostos polifenólicos)	Antioxidante, antibacteriana, antialérgica, anticancerígena, anti-envelhecimento, limpeza dos radicais livres, inibição de formação de coágulos sanguíneos anormais e prevenção de doenças cardiovasculares e neoplásicas, ativação do sistema imunológico, redução do nível de colesterol.
Taninos (um dos compostos polifenólicos)	Aliviam os efeitos da diarreia e curam distúrbios gastrointestinais, neutralizam enzimas da saliva da amilase.
Flavonoides (um dos compostos polifenólicos)	Atrasam o envelhecimento das células produtoras de insulina, melhoram de forma persistente e duradoura a sua funcionalidade, neutralizam radicais livres.
Cafeína	Atua na termogénese, acelera o metabolismo basal, reduz a gordura corporal, produz excitação e euforia, reduz a sensação de fadiga, aumenta a atividade motora.
Polissacarídeo de chá	Diminui o nível da glicémia basal, melhora a secreção de insulina, previne a ocorrência da diabetes.
Theanine	Melhora a capacidade cognitiva e de memória.
Vitamina C	Antioxidante, anticancerígena, previne a doença ascórbica.
Flúor	Implica a formação do esmalte dentário e a prevenção da cárie.

Como observa Kakuzo, “a filosofia do chá não é mera estética no sentido comum do termo, pois expressa conjuntamente com a ética e a religião todo o nosso ponto de vista sobre o Homem e a Natureza.”

¹⁰ O chá não só leva o conforto ao corpo humano, mas também é um aliviador do espírito. Afasta-o do estado substancial e transporta-o por suas virtudes, através de todos os processos de crescimento até à degustação, a fim de satisfazer e inspirar os apreciadores e consumidores. O prazer que o chá produz nas pessoas invade os sentidos, dá tranquilidade e boa disposição¹¹. Ao mesmo tempo, seguindo a formação do culto do chá, desenvolveram-se outras áreas à sua volta, nas dimensões da literatura, pintura, arte floral, arquitetura, cerâmica, etc.¹².

Estas propriedades foram provadas em estudos relativos à folha do chá, simples e comum, mais conhecidas e consumidas como os chás verde, preto, *oolong*¹³, etc. Entretanto pesquisadores, nutricionistas e botânicos portugueses têm-se dedicado às infusões de plantas medicinais, comumente chamadas de “tisanas”¹⁴.

¹⁰ OKAKURA, K. (1996), *O Livro do Chá*, trad. Fernanda Mira Barros, Lisboa: Edições Cotovia, Lda.

¹¹ SILVA, N.M. (2015). p. 19.

¹² SILVA, N.M. *Ibid.*, p. 20.

¹³ 乌龙, *wūlóng*, um tipo de chá chinês semi-oxidado. NdA.

¹⁴ Cf. SAKAI, Z. (2015). *Biochá*, Lisboa: Bertrand Editora.

As funções e aplicações das plantas medicinais assemelham-se às propriedades do chá; também elas são influenciadas pelas diferentes condições do clima e do solo, da temperatura e da pluviosidade, e têm variadas relações com a parte da planta a utilizar e os seus estados em cada estação. Desde a Antiguidade que o povo português usa as plantas nos seus alimentos ou faz infusões (tisanas) para beber. Além disso, hoje em dia, consoante as suas componentes nutritivas e virtudes medicinais, também se usam muito nas mais diversas áreas de cosmética, farmacêutica e nutrição.

Fernanda Botelho, herborista portuguesa, menciona 55 espécies medicinais conterrâneas. Das apresentações científicas sobre os géneros biológicos até às suas funções, a autora resume os usos tradicionais e conhecimentos especializados na dimensão da botânica e terapêutica, validando as aplicações das plantas medicinais portuguesas, bem como os conselhos para o cultivo, seleção e conservação¹⁵. Na obra de Zélia Sakai¹⁶, por seu lado, registam-se 22 plantas medicinais que são mais comuns e frequentemente usadas, como alecrim, lúcia-lima, hipericão, jasmim, rosa, tomilho, entre outras. O estudo tem como base os conhecimentos da nutrição e alimentação saudáveis e da utilização das partes das plantas: as folhas, inflorescências, pétalas e sementes ricas em óleo, aproveitando tudo o que a natureza oferece. Além das maneiras de preparar e tomar a infusão, a autora apresenta as funções das plantas no uso externo e inclui advertências e precauções para a sua utilização, consoante diferentes estações, que se devem ajustar na proporção de cada ingrediente da infusão e modo de tomar. Ao mesmo tempo, Sakai propõe fórmulas compostas que misturam várias plantas para melhorar as funções curativas da infusão, fornecendo mais nutrientes e revitalizando o organismo. Trata-se de um método que combina os conhecimentos populares sobre as plantas e conteúdos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Os ingredientes principais e mais usados das fórmulas compostas resumem-se na tabela abaixo.

Tabela 2. Lista de Tisanas

Nome do Chá	Ingredientes
Biochá Digestivo	Tomilho-real e manjerona
Biochá Diurético	Cavalinha, rodela de limão
Biochá Revigorante	Gengibre, anis-estrelado, frutos de cardamomo, fruto de zimbro, pau

¹⁵ Cf. BOTELHO, F. (2015). p. 3.

¹⁶ Zélia Sakai, autora do livro *Biochá*, (2015).

	de canela
Biochá Sedativo	Alfazema, folha de passiflora, hortelã-marroquina, melissa, manjerição roxo, flor de jasmim
Biochá Semanal	Anis-estrelado, frutos de cardamomo, cáscara-sagrada, pau de canela
Biochá Afrodisíaco	Gengibre, ramo de tomilho-real, folha de funcho, ramo de rosmaninho-branco em flor, hibisco, pétalas de rosa, flor de hipericão ou pétalas de maravilhas
Biochá Afrodisíaco Alternativo	Gengibre, ramo de tomilho-real, folha de funcho, ramo de rosmaninho-branco em flor, hibisco, pétalas de rosa e cravo, flor de amor-perfeito ou madressilva
Biochá Calmante	Folhas de melissa, hortelã-marroquina, ramo de nêveda e hortelã-da-ribeira, pétala de papoila e flor de jasmim

As receitas compostas são construídas por elementos das diversas plantas. Acreditamos que este método poderá aplicar-se ao uso do chá de *camellia sinensis*, planta que já se encontra numa fase interessante de cultivo e produção em território português, não só na ilha de S. Miguel, mas sobretudo no norte do país.

1.1.2 Conhecimentos populares sobre as funções medicinais do chá *camellia sinensis* na China

A China é a terra natal do chá e tem uma longa história no seu cultivo. Os botânicos determinaram que o planalto de *Yungui* (云贵高原, *yúnguì gāoyuán*)¹⁷ é a origem de *camellia sinensis*¹⁸. Com relação à descoberta e utilização da planta, segundo uma lenda antiga, *Shen Nong*¹⁹ decidiu provar cem espécies de ervas e, quando ficava envenenado, usava uma infusão de *camellia sinensis*. Algumas pessoas citam livros antigos e consideram que "o chá é um medicamento para todas as doenças"²⁰. Segundo Liu Qinjin, o chá não é um medicamento, mas sim alimento funcional para a saúde²¹. Pretende-se, de seguida, ilustrar a função medicinal do chá a partir de exemplos provenientes de pesquisas antigas

¹⁷ Província de Yunnan (云南, *yúnnán*).

¹⁸ LIU, Q.J. (2000). p. 11.

¹⁹ Shen Nong foi um imperador lendário da China antiga, inventor da Medicina e da Agricultura. NdA.

²⁰ “茶叶为万病之药” *cháyè wéi wànbìng zhī yào*.

²¹ LIU, Q.J. *Op. cit.* p. 136.

e modernas.

O chá tem sido usado como uma planta curativa desde a lenda de *Shen Nong* que provava centenas de ervas, como já referido²². Desde a dinastia Zhou Ocidental (西周, *xīzhōu* 1046-771 a.C.) que o chá é usado como bebida, contanto assim mais de três mil anos. Na dinastia Tang (唐朝, *tángcháo* 618-907 d.C.), a cultura do chá entrou num período próspero, manifestado principalmente por um grande aumento na área de plantação e na produção. Durante esse período, surgiu a primeira monografia relacionada com o tema, o *Clássico do Chá* (茶经, *chájīng*), escrita há mais de 1200 anos. O autor, Lu Yü (陆羽 *lùyǔ*), introduziu e comentou em detalhe a origem, a história, o cultivo, a colheita, o fabrico de chá, o uso da água e o seu consumo. Registou e analisou os métodos prevaletentes de preparar, fabricar e degustar o chá daquela época. Ao mesmo tempo, Lu Yü criou um sistema relativamente completo de estudo do chá que se tornou o símbolo oficial da formação da cultura do chá na China²³. Vale a pena mencionar que, depois da primeira metade da dinastia Tang (618-906), a função social do chá tornou-se gradualmente proeminente, e a procura do chá mudou de funções medicinais básicas para funções culturais, como uma forma de passatempo social. Portanto, como uma necessidade quotidiana, passou a desempenhar um papel importante no mundo espiritual das pessoas. O principal atributo do chá é ajudar as pessoas a relaxarem física e mentalmente, ou seja, possui uma função especial de lazer e conforto. Na dinastia Yuan (元朝, *yuáncháo* 1258-1367 a.C.), a cultura do chá entrou numa fase de decadência. A produção de chá desta época não foi valorizada pelos governantes, sendo severamente danificada. A forma de fazer e beber chá tornou-se cada vez mais simplificada. Durante as dinastias Ming e Qing (1367-1911), o sistema político feudal tendeu a declinar. A elite, cujos membros eram maioritariamente literati, procuravam uma fuga espiritual e a busca de paz interior através da arte do chá. O número de obras sobre o chá foi muito grande nessa época²⁴.

Foi assim que, ao longo da história, se descobriu o benefício do chá para o bem-estar psicológico (sobretudo das características estéticas e relaxantes), para além do seu valor medicinal.

A MTC, uma sabedoria milenar do povo chinês, apresenta o conceito macro de integralidade do nosso corpo na Natureza, no que diz respeito à fisiologia e patologia, bem como ao diagnóstico, prevenção de doenças e tratamento. O Tratado da Medicina Interna do imperador Amarelo (黄帝内经, *huángdì nèijīng*) é o livro mais antigo sobre Medicina na China. Este livro ilustra o funcionamento de todos os órgãos do corpo humano à luz da teoria de Yin (阴, *yīn*) e Yang (阳, *yáng*)²⁵ e dos Cinco Agentes (五行,

²²“神农尝百草” *shénnóng cháng bǎicǎo*.

²³ LU, Y. (2005). p. 2.

²⁴ ZHANG, Y. (2012). pp. 56-60.

²⁵ De acordo com o *Shuowen Jiezi* (说文解字 *shuōwén jiězì*), "Yin" (阴 *yīn*) significa sombra, isto é, a encosta norte de uma montanha e a margem sul de

wǔxíng)²⁶, bem como da teoria da Correspondência entre a Natureza e o Humano²⁷. Ou seja: “O Homem é construído pela energia cósmica e cresce sob a lei da mudança climática de quatro estações do ano.” (“人以天地之气生, 四时之法成”, *rén yǐ tiāndìzhīqì shēng, sìshízhīfǎ chéng*).²⁸

A MTC também acredita que o corpo humano absorve todos os nutrientes essenciais do céu e da terra, e que as ervas e outras plantas retêm apenas uma certa parte dos nutrientes e têm efeitos e funções diferentes²⁹. O homem fica doente quando a energia vital do corpo (精气, *jīngqì*) apresenta desequilíbrio. Por isso, o equilíbrio de Yin e Yang do corpo humano pode ser ajustado através do uso de ervas medicinais com diferentes propriedades. Os efeitos farmacológicos do chá chamaram a atenção de médicos e desempenharam um papel importante no sistema de Medicina chinesa. Os registos relevantes sobre atributos, características e eficácia do chá na documentação da MTC são fontes teóricas para a aplicação do chá na vertente de manutenção da saúde. A obra de Hua Tuo³⁰, *Ensaio sobre os alimentos*, (食论 *shílùn*) afirma que: “O consumo prolongado do chá é benéfico ao funcionamento mental” (“苦茶久服, 益意思”, *kǔtájǔfú, yì yìsī*)³¹. Tao Hongjing³² lembra, em *Narrativas diversas*, (杂论, *zálùn*): “o chá aligeira o corpo e regenera os ossos” (“苦茶轻身换骨”, *kǔtú qīngshēn huàngǔ*)³³. O livro de Sun Simiao³⁴, *Mil Receitas Preciosas* (备急千金药方, *bèijī qiānjīn yàofāng*), regista o *Wei* (味, *wèi*), *sabor*³⁵, as propriedades do chá e algumas receitas para curar a dor de cabeça. De acordo com o *Clássico do chá*,

*Sendo esta bebida da natureza Yin (refrescante e fria), seria mais adequada para pessoas com energia positiva e coração de simplicidade. Quando se sente sede, sonolência, dores de cabeça, secura ocular, falta de força nos quatro membros ou dores nas articulações, basta tomar quatro ou cinco goles...*³⁶.

um rio. Outro livro, *Shuowen Xizhuan*, (说文系传 *shuōwén xīzhuàn*), explica "Yin" (阴 *yīn*) como a encosta norte de uma montanha e a margem sul de um rio que a luz solar não pode alcançar. O lado do sol é "Yang" (阳 *yáng*), enquanto o lado sombreado/escuro é "Yin" (阴 *yīn*).

²⁶ Teoria dos Cinco Agentes (五行 *wǔxíng*) mostra o movimento e a transformação de cinco elementos: Madeira (木 *mù*), Fogo (火 *huǒ*), Terra (土 *tǔ*), Metal (金 *jīn*) e Água (水 *shuǐ*). NdA.

²⁷ Teoria da união e harmonia entre Natureza e ser humano, (天人合一 *tiānrén héyī*), em que o Homem e a Natureza são uma unidade inseparável. NdA.

²⁸ QU, L.M. (2007). p. 156.

²⁹ QU, L.M. *Ibid.* p. 164.

³⁰ Hua Tuo, 华佗, *huátuó* (c.141-208, fim da dinastia Han do Leste), médico famoso que efetuava operações sob anestesia graças às plantas.

³¹ “茶之为用, 味至寒, 为饮, 最宜精行俭德之人。若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒, 聊四五啜, 与醍醐、甘露抗衡也”。LU, Y. TdA.

³² Tao Hongjing, 陶弘景, *táohóngjǐng* (456-536): alquimista, taoista, farmacologista.

³³ LU, Y. Trad. Véronique Chevalerey. *Op. cit.* p. 94.

³⁴ Sun Simiao, 孙思邈, *sūnsīmǎo*, foi intitulado rei da Medicina da China (药王, *yàowáng*) pelas suas contribuições significativas à medicina chinesa.

³⁵ Os efeitos terapêuticos dos ingredientes dos medicamentos tradicionais chineses são decididos pelas suas propriedades. Tais propriedades são refletidas principalmente em dois aspectos, "Propriedades térmicas" 气 (*qì*) e "Sabor" 味 (*wèi*). As "Propriedades térmicas" são: quente (热 *rè*), morna (温 *wēn*), fresca (凉 *liáng*) e fria (寒 *hán*). Existe ainda uma quinta propriedade, a neutra (平, *píng*). O "sabor" no TCM refere-se aos *Cinco Sabores* (五味, *wǔwèi*): azedo (酸, *suān*), amargo (苦 *kǔ*), doce (甘 *gān*), picante (辛 *xīn*) e salgado (咸 *xián*). NdA.

³⁶ CHENG, Q. K. (2017). p. 57.

Divulgados os efeitos fitoterapêuticos da bebida, o chá tornou-se cada vez mais procurado e consumido. Os homens esperam ajustar o espírito e a energia vital por meio de natureza para se adaptarem melhor ao ambiente. O chá é, sem dúvida, capaz de satisfazer as suas necessidades neste aspeto. Na vertente mental, o culto do chá é influenciado pela filosofia da meditação Zen (禪, *chán*), que ajuda as pessoas a melhorar o seu carácter moral através da observação das virtudes do chá; na vertente fisiológica, o chá possui funções estimulantes que mata a sonolência, refresca o espírito e alivia a fadiga, satisfazendo diversas necessidades das pessoas: aos intelectuais ajuda a manter a sua tranquilidade de espírito e clareza de pensamento na hora de criar; aos trabalhadores manuais, ajuda a reforçar o corpo. Por esse motivo, o uso do chá na área de manutenção da saúde é cada vez mais respeitado e popular.

Muitos livros antigos defendem que tomar chá pode ajudar a manter a saúde e a longevidade. Lin Qianliang³⁷ classificou e resumiu os efeitos medicinais do chá após rever extensivamente os clássicos da Medicina, propondo 24 funções de manutenção da saúde pelo chá: matar o sono, acalmar os nervos, melhorar a visão, refrescar e desintoxicar o corpo, promover a longevidade, etc.³⁸. O *Dicionário do Chá Chinês* (中国茶叶大辞典, *zhōngguó cháyè dàcídiǎn*), editado por Chen Zongmao (陈宗懋, *chén zōngmào*) e outros especialistas, também classificou detalhadamente as dez funções do chá: ajudar a digestão, diminuir a gordura, eliminar o mau hálito, matar a sede, curar constipações, perder peso, aliviar a ressaca alcoólica, diurese, etc.³⁹ Ao mesmo tempo, indica que o chá é uma bebida com várias funções medicinais de anti oxidação, antibacterianas, anticancerígenas, diminuição da pressão arterial, de glicémia e do colesterol, esterilização e anti-inflamatório, melhorando as funções da imunidade e do trato gastrointestinal⁴⁰. Os benefícios do chá para a saúde foram confirmados pelos cientistas de várias maneiras, graças aos componentes diversos e ricos, como polifenóis, flavonoides, catequinas, teanina, cafeína, polissacarídeos, clorofila, vitaminas, minerais, entre outros.

Com estes estudos, o chá começou a chamar a atenção de muitas pessoas que sofrem problemas de saúde, consequentes da vida moderna, sobretudo urbana, de ritmo celerado, cheia de stress e afastada da Natureza. Desde há duas décadas, surgiu uma nova tendência de procurar meios para reencontrar o equilíbrio entre o corpo e mente, através do ritual do chá e do lazer em ambientes naturais relacionados com a cultura do chá.

³⁷ Lin Qianliang (林乾良 *lín qiánliáng*) é professor da Faculdade de Medicina Tradicional Chinesa de Zhejiang.

³⁸ WEI, R. e WANG, Y.F. (2018). p. 63.

³⁹ CHEN, Z.M., (Ed.) (2008). p. 114.

⁴⁰ WEI, R. e WANG, Y.F. *Op. cit.* pp. 63-64.

1.2. Atividades turísticas relacionadas com o chá

A definição de turismo da cultura do chá ainda não reúne consensos. Yao Guokun considera que o turismo da cultura do chá pertence à categoria do entretenimento e também é uma apresentação cultural⁴¹. Ma Haiyun define-o como um ramo do turismo folclórico, pois combina recursos relacionados com esta cultura e outros recursos turísticos para realizar um desenvolvimento abrangente e profundo. É o tipo de turismo cultural que os turistas podem fazer numa viagem relaxante em busca de bem-estar físico e espiritual⁴². O autor afirma que tanto o turismo tradicional, o roteiro turístico *Sightseeing Tour*, como o turismo experimental ou turismo de lazer, devem atender as necessidades do mercado. Assim, a cultura do chá pode ser promovida como um produto turístico que possui características essenciais de apreciação, experimentação/participação, aprendizagem (pedagogia), por parte de um turista, e transações comerciais e rentabilidade económica, do ponto da vista local⁴³.

Na China, o turismo da cultura do chá contemporâneo começou no início dos anos 90 do século XX. O primeiro museu temático do chá localiza-se em Hangzhou⁴⁴ e foi aberto oficialmente ao público em outubro de 1990. Vários projetos de turismo temático foram criados e divulgados depois disso, tais como exposições de serviços de chá e de obras de pintura, fotografia ou caligrafia, apreciação do ritual do chá, feiras de produtos. Nos primeiros anos deste século, foram organizadas várias Expos Chá, aos níveis nacional e internacional, em diversos locais da China, que se repetem anualmente.

O turismo cultural temático apresenta uma tendência forte de renovação do turismo tradicional. No contexto da revolução do mercado comercial, o turismo de cultura do chá atraiu muitos negociantes de áreas distintas: das qualificadas zonas produtivas de chá, das empresas de chá de marcas famosas, dos investidores de turismo, entre outros. A integração multidisciplinar e exploração entrecruzada conduzem a uma diversificação dos programas de turismo e ao aumento da rentabilidade. Veja-se o exemplo da província de Fujian (福建, *fújiàn*), berço do chá Tie Guanyin (铁观音 *tiě guānyīn*)⁴⁵ que, juntamente com o governo da cidade de Anxi (安溪, *ān xī*), promoveu um programa turístico intitulado *O Turismo Cultural de Chá de Anxi* (安溪茶文化之旅, *ān xī cháwénhuà zhī lǚ*) combinando os recursos naturais e a cultura do chá, a fim de criar um destino turístico, moderno e ecológico. Outro exemplo é a interligação da aldeia turística Meijiawu (梅家坞, *méijiā wū*), em Hangzhou, com outras zonas

⁴¹ YAO, G.K. (2004). p. 16.

⁴² MA, H.Y. (2007). p. 266.

⁴³ MA, H.Y. *Ibid.* p. 266.

⁴⁴ Hangzhou (杭州 *hángzhōu*) é a capital da província de Zhejiang (浙江, *zhèjiāng*). O chá mais famoso de Hangzhou é o chá Longjing, *Poço de Dragão*, um tipo de chá verde, sendo uma especialidade da cidade e também um dos melhores chás da China. NdA.

⁴⁵ 铁观音, *tiě guānyīn*, tipo de chá chinês semi-fermentado, coletivamente conhecido como chá azul (青茶, *qīngchá*).

paisagísticas famosas ao seu redor e que têm igualmente serviços de relaxamento e entretenimento. Meijiawu tornou-se um modelo de aldeia turística com características ecológicas e pedagógicas, ao mesmo tempo que a economia regional foi impulsionada pelo desenvolvimento do turismo local⁴⁶.

A produção turística da cultura do chá vem aumentando rapidamente, motivada pela crescente procura dos elementos que a caracteriza: alimentação, estadia, viagens, compras, entretenimento, rota pelas terras produtoras de chá, turismo experimental do culto de chá ou do fabrico de chá, etc. De acordo com atividades turísticas, pode dividir-se os turismos de cultura de chá em três categorias - paisagens naturais, patrimónios histórico-culturais, e costumes locais -, sintetizadas na tabela 3.

Tabela 3⁴⁷. Atividades turísticas relacionadas com o chá

Categoria	Formas Principais
Paisagens Naturais	Turismo na origem de um chá famoso. Turismo nas quintas de chá. Parque temático de cultura do chá, etc.
Patrimónios Culturais/ Históricos	Plantações antigas e quintas pedagógicas. Casa do chá e fábrica de utensílios antigos. Antiga Rota de Chá. Museu do chá, etc..
Costumes Locais	Aldeia turística do chá. Cerimónia do chá. Mercado do chá. Feiras do chá. Festivais de chá, etc.

⁴⁶ YU, S.S. (2014). pp. 11-13.

⁴⁷ YU, Y. e WANG, L.F. (2014). p. 151.

1.2.1 Paisagens Naturais

Um chá de boa qualidade deve crescer acima da linha do nevoeiro, onde o ar é puro e húmido⁴⁸, pelo que a paisagem natural, na maioria das plantações, é magnífica e charmosa. Por esse motivo, as áreas já referidas têm grandes perspectivas no turismo contemporâneo, especialmente as de origens dos chás mais famosos. Vários jardins ecológicos de chá foram estabelecidos, tornando-se bons destinos para os visitantes descansarem e passearem.

1.2.1.1. Turismo: plantações afamadas de chá e nascentes qualificadas de água

Na China, a maioria dos chás famosos é proveniente de lugares pitorescos que possuem um bom ambiente histórico-cultural. Os recursos existentes têm sido aproveitados para a criação de novos e eficazes programas, cruciais para o progresso destes lugares.

A serra Wuyishan (武夷山, *wǔyíshān*) foi classificada património natural e cultural do mundo, sendo famosa pela beleza das suas montanhas e dos seus rios. As ruínas culturais das etnias Gumin (古闽族, *gǔmǐn zú*) e Minyue (闽越族, *mǐnyuè zú*) nesta zona são testemunhas históricas de uma antiga e desaparecida civilização. Como origem do Chá de Rocha Wuyi (武夷岩茶 *wǔyíyánchá*), a serra tem atraído muitos amantes de chá e de paisagens naturais, o que promove o desenvolvimento turístico e económico local. Os principais pontos turísticos incluem as ruínas do Jardim Imperial do Chá, a antiga oficina de fabrico de chá chamada *Cascata da Cortina da Água* (水帘洞, *shuǐliándòng*), a escultura em pedra da cerimónia do chá e a casa de chá do ministro militar de dinastia Song, Pang Xuan (庞揅, *pángxuān*).

Da mesma forma, as regiões de origem do chá *Poço de Dragão* no Lago Ocidental em Hangzhou, do chá Tieguanyin de Anxi, do chá Biluochun em Dongting⁴⁹ e de outros chás famosos, são lugares belíssimos. Algumas delas estão a desenvolver-se muito rapidamente, depois de se tornarem casos de sucesso com características próprias, como destinos turísticos populares.

Diz um ditado chinês que “a água é a mãe do chá” (水为茶之母, *shuǐ wéi chá zhī mǔ*), destacando a ligação entre um bom chá e uma boa água. Onde se produz chá de qualidade, geralmente, há um poço ou fonte famosos. Da mesma forma, onde há uma nascente de água qualificada, praticam-se várias atividades relacionadas com o chá. Com a ascensão do turismo da cultura do chá, esses poços ou fontes classificam-se como destinos excelentes do ponto de vista turístico. As nascentes fonte do Poço

⁴⁸ CABRAL, L. (2014). p. 48.

⁴⁹ Chá Longjing de Xihu, 西湖龙井, *xīhú lóngjǐng*, chá Biluochun de Dongting, 洞庭碧螺春, *dòngtíng bìluóchūn*, dois tipos de chá verde famoso na China. Chá Tieguanyin de Anxi, 安溪铁观音, *ānxī tiěguānyīn*, tipo de chá chinês semi-fermentado.

de Dragão (龙井泉, *lóngjǐngquán*), fonte Corrida de Tigre (虎跑泉, *hǔpǎoquán*) e fonte Baotu (趵突泉, *bàotūquán*) são as mais conhecidas. A fonte Huishan em Wuxi (无锡惠山泉, *wúxī huishānquán*), elogiada por Lu Yu como "*a segunda nascente da China*" (天下第二泉, *tiānxià dìèrquán*), é uma fonte consagrada pelos escritores das dinastias do passado. Muitos dignitários e literatos vieram a este lugar para se entreterem, descansarem e degustarem, criando pinturas e poemas famosos.

1.2.1.2. Turismo: quinta de chá e parque temático da cultura do chá

Esta é uma espécie de produto turístico que se realiza em quintas de chá. Geralmente, criam-se quintas temáticas de chá nos subúrbios ou pontos turísticos na cidade, para que os turistas tenham mais possibilidades de participar nas atividades. Os visitantes podem experimentar um tipo de vida diferente, contactar com a natureza, relaxar o corpo e a mente através de uma série das práticas feitas num ambiente natural, tal como trabalhos agrícolas.

Nas zonas leste e sul da China onde abunda o chazeiro, foram estudadas e exploradas as condições para criar quintas de chá e, desta forma, promover o turismo regional. Os cidadãos estão dispostos a voltar à natureza nos seus tempos livres, desfrutar da pureza da terra, buscar o equilíbrio entre o espírito e corpo. A quinta ecológica de chá tornou-se uma parte marcante no setor da agricultura ecoturística, sendo um destino de turismo que integra passeios, agricultura, cultura e negócios. Baseado num campo de demonstração das variedades do chá, a quinta de chá de Yingde, na província de Guangdong (广东英德茶园, *guǎngdōng yīngdé chányuán*), projetou uma série de atividades tais como passeios na plantação, apresentações e espetáculos pedagógicos para conhecer a cultura do chá, festas de colheitas e fabrico de chá. Os visitantes fazem trabalhos agrícolas enquanto apreciam a bela paisagem.

Simultaneamente, a criação de parques temáticos da cultura do chá nas cidades melhora as condições do ambiente urbano e diversifica as opções de lazer. Estes parques, de uma maneira geral, cobrem uma grande zona e possuem paisagens consistentes, com elementos naturais e artificiais. Através de passeios no parque, as pessoas podem adquirir conhecimentos relevantes sobre a cultura do chá. Nos últimos anos, foram construídos parques temáticos em várias cidades, ideais para passear e divulgar a cultura, por exemplo, o parque de chá em Maoshan na província de Jiangsu (江苏茅山, *jiāngsū máoshān*) ou o de Chengdu⁵⁰ (成都, *chéngdū*).

Além disso, algumas aldeias onde se inserem as plantações de chá e as nascentes de água oferecem produtos turísticos com vantagens competitivas: boas acessibilidades, infraestruturas

⁵⁰ Chengdu, 成都, *chéngdū*, é capital da província de Sichuan, um dos primeiros lugares onde se generalizou o consumo de chá, possuindo algumas das árvores mais antigas da região e uma cultura de chá muito rica. NdA.

completas, animação variada, ambiente natural, etc. A cultura do chá das diferentes regiões é fortemente influenciada pelos costumes folclóricos e apresenta características dos habitantes e suas vidas. A aldeia eco cultural de Meijiawu (梅家坞, *méijiā wū*) é um modelo típico de turismo de aldeia temática. Os seus métodos de empreendimentos e promoção seguem uma filosofia de desenvolvimento sustentável e proteção ambiental, impulsionando o turismo ecológico.

1.2.2. Patrimónios Culturais e Históricos

Os monumentos, testemunhas históricas, ancestrais, e relíquias preciosas para a posteridade, são recursos únicos, finitos e irrepetíveis. Devido à longa história de produção de chá, alguns locais formaram características culturais distintas nas diferentes fases históricas, ao nível das construções, estilos de arquitetura e decoração, serviços de chá (bules, chávenas), obras literárias, cerimónia e culto, etc.

1.2.2.1. Sítios antigos

Na China existem muitos sítios antigos onde se cultivou, fabricou e degustou chá. Esses monumentos são o suporte material da cultura do chá, que podem satisfazer o desejo das pessoas de obterem conhecimentos históricos. As autoridades prestam grande atenção e proteção a esses lugares, onde se promoveu o consumo dessa bebida, e às construções e arquitetura relacionadas com a cultura do chá. Huzhou (湖州, *húzhōu*) possui uma história cultural do chá com milhares de anos, foi ali que Lu Yu criou a primeira monografia a nível mundial sobre o chá, o já referido *Clássico do Chá*. Por essa razão, as relíquias existentes nesta cidade revelam mais histórias de Lu Yu e da dinastia Tang (618-906), tais como o túmulo de Lu Yu (陆羽墓, *lùyǔ mù*), o Pavilhão Sanguiting (三癸亭, *sānguǐtíng*) e a Casa Imperial de Chá da dinastia Tang (大唐贡茶院, *dàtáng gòngcháyuàn*). O Museu de bules do chá na cidade Famen (法门, *fǎmén*), na província de Shanxi (山西, *shānxī*), exhibe serviços de chá em ouro e prata que se usavam no palácio da dinastia Tang, descobertos no Templo Famensi (法门寺, *fǎménsì*). Na Serra Wuyishan, Fujian (福建武夷山, *fújiàn wǔyíshān*), o governo restaurou as ruínas da Casa Imperial de Chá (贡茶院遗址, *gòngcháyuàn yízhǐ*) da dinastia Yuan (元代, *yuándài*, 1258-1367), e as antigas esculturas de pedra, entre outros sítios históricos. E mais lugares famosos estão a ser restaurados e abertos ao público, sendo bons destinos para turistas reverem a história do chá.

1.2.2.2. Casa de Chá

Uma casa de chá serve não só como lugar de convívio, mas também é uma via direta para conhecer o estilo da vida das diferentes regiões. Antigamente, era o principal centro de entretenimento da povoação, onde se assistia a espetáculos musicais, se conversava e relaxava. Para os literatos, era um bom lugar para discutir e partilhar opiniões sobre obras, arte, história, assuntos da altura, etc. A casa de chá contemporânea combina a cultura tradicional e funções modernas, ocupando uma posição importante no turismo urbano. Em Chengdu, berço da cultura e indústria do chá na China e em todo o mundo, os habitantes gostam muito de ir à casa de chá nos tempos livres. Por isso, a casa de chá tornou-se um lugar por excelência para conhecer a cultura regional. A Casa de Chá Heming (鹤鸣茶社, *hè míng chá shè*), dentro do Parque do Povo (人民公园, *rénmín gōngyuán*), disponibiliza centenas de cadeiras de bambu aos clientes. As atividades mais comuns são jogar *Mahjong* (麻将, *májiàng*), comer sementes de girassol, ler jornais e conversar, o que revela as características da vida local: calma, relaxada e divertida. Para os visitantes, é uma forma indispensável de experimentar a cultura de chá assistindo à Ópera de Sichuan (川剧, *chuānjù*).

1.2.2.3. Fábricas de Chá e as ruínas do Forno de Bules

A fábrica de chá é um lugar industrial dedicado à produção de produtos de chá, e também local ideal para compreender a ciência e a tecnologia usada no processo de produção, o que deu origem a uma crescente moda turística em todo o mundo. Ao visitarem as fábricas de chá, os turistas podem conhecer todos os processos aplicados no fabrico, bem como os critérios de classificação. Algumas das fábricas abandonadas também se tornaram pontos turísticos, após renovação. Por exemplo, as antigas fábricas de chá em Taiwan (台湾, *táiwān*) e no Sri Lanka são agora lugares nostálgicos e comemorativos, onde os visitantes recordam os tempos antigos através de construções e equipamentos obsoletos.

Da mesma forma, as ruínas dos *foros de bules* (茶窑, *cháyáo*), como as de Jingdezhen (景德镇, *jǐngdézhèn*) e de Yixing (宜兴, *yíxīng*), são destinos para os amantes dos serviços de chá, especialmente de bules em barro cozido Zisha (紫砂, *zǐshā*)⁵¹. Desde tempos antigos que os chineses apreciam os serviços de chá e as matérias-primas com que são fabricadas, fornalhas, pelos mestres, formas e decorações que se consideram elementos importantes para a qualidade dos serviços. Por isso, a visita os fornos de bules é, hoje em dia, uma parte indispensável do turismo de cultura do chá.

⁵¹ Barro cozido de Yixing 紫砂, *zǐshā*. Na dinastia Song (宋朝, *sòngcháo*, 960-1258 d.C.) era considerado o melhor material para a preparação de chá. A razão para isso é que a argila é rica em ferro, quartzo, mica, caulim, hematita, além de muitos outros minerais.

1.2.2.4 Antiga Rota do Chá (茶马古道, *chámǎgǔdào*)

Trata-se de uma antiga via para transportar chá e fazer outras transações comerciais, em caravanas. Os trilhos inserem-se numa paisagem natural magnífica e testemunham as prósperas trocas comerciais daquela época. Com a nova política económica “Uma Faixa, Uma Rota”, o valor da antiga Rota do Chá tem sido muito valorizado. As suas radiações mais significativas são a Rota do Chá Sudoeste, a Rota do Chá Sino-Russo e Rota do Chá Marítimo. A fim de valorizar estas trajetórias importantes, as autoridades de várias regiões envolvidas uniram-se para reforçar as novas formas comerciais do chá. Em 28 de dezembro de 2013, Yunnan, Sichuan e o Tibete reuniram-se com o objetivo de candidatarem a Antiga Rota do Chá à classificação de Património Cultural Mundial da UNESCO. Nesta reunião, os participantes concentraram-se em estudar, preservar e divulgar a cultura da Rota Antiga de Chá, elaborando um plano de viabilidade para promover o processo de candidatura. Acreditam que, num futuro próximo, a Antiga Rota do Chá se tornará um destino turístico popular a nível mundial.

1.2.2.5 Museus do Chá

Os museus do chá dão mais oportunidades aos visitantes de sentirem, experimentarem, explorarem e apreenderem o mundo do chá. Os utensílios expostos, como testemunhas do envolvimento cultural histórico, ajudam os visitantes, de maneira direta, a conhecer o que representam e os seus significados. As demonstrações de variedades de chá ajudam a perceber as suas propriedades gerais, funções e razões que causam estas diferenças. Através de meios visuais, multimédia ou filmes 4D, apresentam uma interação entre cultura tradicional e tecnologia moderna, demonstrando uma tendência de desenvolvimento da cultura do chá contemporânea. As apresentações temáticas e comunicações pedagógicas resumem e transmitem os resultados dos últimos estudos e novos produtos e indica os meios mais científicos e eficazes de aplicações de chá na vida quotidiana.

O Museu do Chá Nacional da China (中国茶叶博物馆, *zhōngguó chá yè bówùguǎn*), na cidade de Hangzhou, possui todas as características e funções acima referidas. Rodeado de plantas, num ambiente ecológico abrangente, o museu é um marcante destino turístico e também um lugar de demonstração de plantas medicinais. Além deste, existem outros museus temáticos do chá nas províncias que têm plantações, como seja o Museu de Chá em Laoshan (崂山, *láoshān*, província de Shandong, 山东, *shāndōng*), o Museu do chá Preto em Qimen (祁门, *qímén*, província de Anhui, 安徽, *ānhuī*) e o Museu do Chá Negro⁵² em Baishaxi (白沙溪, *báishāxī*, província de Hunan, 湖南, *húnán*).

⁵² Dark tea, 黑茶, *hēichá*, é um tipo de chá chinês com fermentação microbiana posterior. A exposição das folhas de chá à humidade e ao oxigénio durante o processo de armazenamento causa a fermentação derivada das próprias enzimas da folha e catalisador microbial. Os micróbios também podem produzir metabólitos com benefícios à saúde. NdA.

1.2.2.6. Rituais de Chá

As regiões com plantações de chá têm artes particulares e variadas. Na zona turística da Região Autónoma de etnia Bai (白族, *báizú*) em Dali (大理, *dàlǐ*), província de Yunnan, o ritual do chá designado *Chá em Três Sabores* (三道茶, *sān dào chá*) é muito típico e popular. Neste ritual, serve-se três chávenas de chás diferentes: a primeira de sabor amargo; a segunda de sabor doce, e a terceira que mistura várias especiarias, para simbolizar as dificuldades, as felicidades e as complexidades da vida. A cerimónia de chá em Anxi (安溪, *ān xī*) mostra a arte tradicional para ajudar os visitantes a apreciarem e perceberem a sua beleza cultural. Ao mesmo tempo, alguns antigos rituais que quase desapareceram estão a ser restaurados, como a cerimónia do chá Mengdingshan⁵³, criada na dinastia Song (960-1258 d.C.) pelo monge *ChanHui* (禅慧, *chán huì*), que meditou nesta montanha. Baseada na história da cultura do chá desta região e adicionando elementos de *Kong fu*, esta cerimónia apresenta um estilo artístico mais dinâmico, comparado com os tradicionais.

1.2.2.7. Festival de Cultura do Chá

Os governos locais promovem de maneira eficaz a indústria e o turismo do chá. O 3º Festival Cultural e Artístico de Chá *Three Gorges* (三峡, *sān xiá*) realizou-se com sucesso na cidade de Yichang (宜昌, *yí chāng*), na província de Hubei (湖北, *hú běi*), a 6 e 7 de junho de 2013. Sob o slogan “Beber o chá de Sanxia, sentir a vida feliz”⁵⁴, o festival incluiu vários momentos: cerimónia de abertura e encerramento, competição de chá, espetáculos artísticos, entre outros. Os participantes assistiram à exposição e competição de chá, degustaram o chá preto local Chuhong (楚红, *chǔ hóng*), visitaram a fábrica e a feira de chás. Mais de 60 empreendimentos de chá e cerca de 200 distribuidores reuniram-se naquela edição do evento, comunicando e negociando, assinando mais de 30 acordos comerciais que atingem distintos setores, tais como chá, turismo, tecnologia e transformação, etc. O espetáculo de encerramento inspirou-se na cultura folclórica de *Three Gorges*, através da música, dança e ópera local. Devido à sua forte influência, realizam-se cada vez mais festivais culturais em diferentes cidades com plantações do chá.

⁵³ Chá da Montanha Mengding, 蒙顶山茶, *méng dǐng shān chá*, é um tipo de chá verde.

⁵⁴ 品三峡茗茶、享幸福生活, *pǐn sān xiá míng chá, xiǎng xìng fú shēng huó*.

1.3 Chá no turismo de saúde

O rápido processo de urbanização conduz as pessoas a um ritmo e uma vida frenéticos. Entretanto, a industrialização causa problemas de poluição ambiental, a sonora e do ar, que levam as pessoas a fugirem da vida citadina para descansarem, relaxarem e fazerem exercício físico no meio da natureza. Um corpo saudável e uma atitude positiva e otimista são premissas que as pessoas buscam para uma vida com maior qualidade. Por comparação com o turismo tradicional, o objetivo do turismo de saúde moderno é atender às necessidades essenciais dos viajantes, melhorando o seu estado físico e psicológico. O turismo de saúde do chá utiliza as propriedades do chá e explora atividades físicas e meditativas, a fim de ajudar as pessoas a fortalecerem o corpo e acalmarem a mente.

1.3.1 Sabedoria de vida e longevidade, manutenção da saúde *Yangsheng*⁵⁵

A erudita chinesa Li Li propôs uma comparação da definição de *Yangsheng* da China e *Wellness* dos ocidentais⁵⁶. Do ponto de vista histórico, os estudiosos ocidentais começaram mais tarde a prestar atenção ao conceito de manutenção da saúde. Na China, formou-se, por sistema, uma teoria de manutenção de saúde nas épocas de dinastias Ming (1367-1644) e Qing (1644-1911).⁵⁷ Embora existam diferenças nos focos e nos métodos de pesquisa sobre a saúde, tanto ocidentais como orientais acreditam que a essência de saúde deriva da harmonia entre homem e natureza, do equilíbrio entre físico e espírito.

Segundo o *Dicionário de Medicina Tradicional Chinesa*, (中国中医药学主题词表, *zhōngguó zhōngyī yàoxué zhǔtí cíbiǎo*), o termo chinês *Yangsheng* (养生 *yǎngshēng*) pode ser interpretado como manutenção, nutrição e preservação (养 *yǎng*), e vitalidade, saúde e longevidade (生 *shēng*). Na tradição chinesa, a manutenção da saúde para atingir longevidade é uma atividade complexa, que passa por procurar paz interior, regular a dieta, fortalecer o corpo através de exercícios físicos, evitar os excessos sexuais, etc.⁵⁸

Em MTC, os conceitos de *essência* (精, *jīng*), *energia* (气, *qì*) e *espírito* (神, *shén*) são importantes e complementares. *Qi* é a substância básica que se manifesta em sangue e esperma, vitais para a procriação. Existem três fontes da energia *qi* do corpo humano: o *qi* pré-natal adquirido dos pais, que é o *qi* essencial armazenado no rim; o *qi* de grãos e água proveniente do baço e do estômago, ou

⁵⁵ *Yangsheng*, 养生, *yǎngshēng*, sabedoria de vida e longevidade, manutenção de saúde.

⁵⁶ LI, L. e ZHANG, Y. (2006). pp. 140-141.

⁵⁷ LI, L. e ZHANG, Y. (2006). *Ibid.* pp. 141-142.

⁵⁸ “养精神、调饮食、练形体、慎房事, *Yǎng jīngshén, tiào yǐnshí, liàn xíngtǐ, shèn fángshì, shì hán wēn*”. TdA.

seja, o *qi* transformado a partir dos nutrientes ingeridos; e o *qi* que é a respiração do céu e da terra, transformada pelo ar fresco inalado pelos pulmões. Quando a energia *qi* se reúne e toma forma, transforma-se em essência *jīng* e garante o bom funcionamento da mente *shén*.⁵⁹ Nutrir e estimular o *qi*, método frequentemente mencionado na sabedoria de saúde e longevidade, significa ajustar o movimento do *qi* no corpo através de algumas práticas específicas, de modo a alcançar a harmonia do *Yin-Yang* e um espírito vigoroso.

A respeito da teoria de Yin-Yang, a MTC considera o bem-estar do corpo humano como um estado equilibrado entre *Yin* e *Yang*, sendo a primeira a energia moderada e a segunda estimulante. Sendo aplicada como um conceito cósmico básico, a Teoria de Yin-Yang pode ser encontrada em toda a parte nas teorias e na prática de MTC. Se o equilíbrio dinâmico for interrompido, as pessoas ficam doentes. Por exemplo, uma pessoa com energia Yang excessiva tende a sofrer de calor, de sede e suor, de prisão de ventre, inchaço e inflamação dos tecidos moles, sendo que o fluido corporal dos seus órgãos está danificado; por outro lado, quando a energia Yin excessiva é mais provável que se sintam frio nas mãos e nos pés, por causa de má circulação sanguínea, dores menstruais e diarreia. A MTC ajuda as pessoas a recuperarem o estado de equilíbrio, corrigindo o distúrbio mediante medicamentos ou pela acupuntura, de acordo com os sintomas específicos. Ao nível popular, usa-se chás e ingredientes alimentares para os mesmos efeitos.

Os chineses antigos enfatizavam a observação da natureza e a harmonia entre o Homem e a Natureza. O pensamento filosófico do taoísmo de que o homem é parte integrante da natureza é a ideia principal da MTC. Todos os componentes do universo são constituídos pelo movimento e transformação entre os cinco agentes: *Madeira* (木 *mù*), *Fogo* (火, *huǒ*), *Terra* (土, *tǔ*), *Metal* (金, *jīn*) e *Água* (水, *shuǐ*). Esses cinco agentes interagem entre si: a interação que um agente promove e gera noutro é denominada "*geradora*" (相生, *xiāngshēng*), e uma restringe e reduz a outra é denominada "*superação*" (相克, *xiāngkè*). A Teoria dos Cinco Agentes aplicada a MTC incorpora as relações mútuas entre os cinco órgãos (五臟, *wǔzàng*) do corpo humano. Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água representam, respetivamente, fígado, coração, baço, pulmões e rim⁶⁰.

A sabedoria de vida e longevidade, que se baseia nas teorias de *Yin* e *Yang*, dos Cinco Agentes e a da harmonia entre Homem e Natureza, serve como base teórica e princípio essencial de toda esta dissertação.

⁵⁹ Cf. YAN, J. e ZHAO, Y.N. *Op. cit.* pp. 34-35.

1.3.2. Turismo de saúde

A primeira referência ao turismo de saúde surgiu num artigo intitulado “*Health-care tourism*”, turismo de manutenção de saúde, publicado na *Tourism Management* em 1987. Os autores deste artigo, Jonathan N. Goodrich e Grace E. Goodrich, discutiram a definição de turismo de saúde, entrevistaram turistas, funcionários de agências de viagem e médicos, pressupuseram o futuro do turismo de saúde e apresentaram propostas para o seu desenvolvimento⁶¹. Lee Sonja Sibila propõe que os produtos de turismo de saúde incluam exercícios físicos no interior ou ao ar livre; ambiente confortável; programas experimentais para relaxar o corpo e o espírito, tais como SPAs, massagens, tratamentos medicinais e atividades culturais de aperfeiçoamento.⁶² Lin Wenzhen estudou as substâncias voláteis produzidas por plantas na floresta e descobriu que a fendofina emitida pelas plantas pode repousar o espírito e fortalecer a imunidade. Um *banho* de ar puro da floresta pode mesmo melhorar a capacidade anticancerígena do corpo humano⁶³.

Os estudiosos chineses do turismo de saúde debruçam-se sobretudo sobre o alvo “turistas”. *Análise do Turismo de Saúde* (Guo e Yu, 2005), uma pesquisa inicial sobre esta temática na China, propõe que a dimensão do turismo de saúde seja ampla e múltipla e se apresente pelos meios de turismo de bem-estar, florestal, desportivo, religioso, entre outros⁶⁴. Chen et al. (2008) acreditam que o turismo de saúde é criado e realizado num ambiente ecológico natural com elementos da civilização, através de uma série das ações físicas e/ou espirituais, como treinar, meditar, tratamentos alternativos, para revigorar, manter a saúde e longevidade.⁶⁵ Wu e Shi (1999)⁶⁶ realizaram uma pesquisa aprofundada sobre o turismo de saúde florestal, argumentando que a criação de produtos de turismo de saúde florestal deve destacar as propriedades únicas da floresta e atender às necessidades das pessoas para prevenir o estado de sub-saúde, também referido como “estado de saúde sub-ótimo (SHS)”⁶⁷. A definição de turismo de saúde proposta por Zhang Yuexi (2009) inclui aproveitar a sabedoria de vida e de longevidade, bem como os recursos de turismo de saúde, planificar e designar programas e serviços de acordo com os princípios do ecoturismo, a fim de sincronizar a vida humana com o ambiente natural⁶⁸. Em 2010,

⁶¹ Jonathan N. Goodrich e Grace E. Goodrich, (1987). pp. 217-222.

⁶² XUE, Q.H. et al. (2013) apud. Lee S.S. (2006). p. 4.

⁶³ LIN, W.Z. (1989). p. 34.

⁶⁴ GUO, L.F. e YU, D.D. (2005). p. 63.

⁶⁵ CHEN, X.T., XU, S.M. e YOU, M.Y. (2008). pp. 117-118.

⁶⁶ WU, Z.W., WU, C.C. e SHI, Q. (1999). p. 39.

⁶⁷ O estado de *sub-health status* (SHS), em chinês 亚健康 *yàjiànkāng*, pode ser definido como um estado caracterizado por algumas alterações nos comportamentos psicológicos ou nas características físicas, que em índices de exame médico não se revelam patológicas típicas. NdA. As pessoas que são sub-saudáveis têm uma variedade de sintomas desconfortáveis, mas sem doenças óbvias e diagnosticáveis que possam ser identificadas por métodos padrão de observação médica. Este conceito foi apresentado pela primeira vez como "o terceiro estado" pelo estudioso da antiga União Soviética, Berkman, em meados da década de 1980.

⁶⁸ ZHANG, Y.X. (2009) pp. 4-6.

Zhang propôs a ideia de “Turismo para a Manutenção de Saúde no meio da Natureza” (YSN-*tourism*, 养生旅游, *yǎngshēng lǚyóu*) um turismo experimental que integra sabedoria de vida e longevidade “*yangsheng*” (Y), ciência (S) e natureza (N)⁶⁹. Os seus princípios incluem três aspetos:

1. O turismo de saúde baseia-se nos ecossistemas naturais;
2. A criação dos produtos turísticos deve corresponder ao objetivo principal: melhorar o estado de saúde dos turistas, físico e/ou mental;
3. Os turistas podem sentir efeitos positivos no seu bem-estar.

Em resumo, a definição de turismo de saúde conta com um bom ambiente ecológico para atender às necessidades de bem-estar físico e mental das pessoas, por meio de recursos naturais e humanos, atividades físicas e de relaxamento mental, para melhorar o seu estado de saúde.

1.3.3 Chá no turismo de saúde

O turismo de saúde do chá é um novo produto nesta área já existente. Baseado em modelos antigos, este serviço combina a sabedoria popular sobre infusões de plantas com a da medicina e factos cientificamente provados. Fazem-se e desenvolvem-se pesquisas em dois vetores: teoria e prática. Contudo, os seus focos são a função cultural e fitoterapêutica do chá e suas aplicações no turismo. Apesar de existirem ainda poucos estudos que combinam chá, saúde e turismo, a crescente atenção prestada pelos especialistas académicos e empreendedores serão fatores impulsionadores deste tipo de turismo relacionado com o chá.

A aplicação da fitoterapia de chá no setor da manutenção de saúde aproveita os atributos naturais, espirituais e culturais do chá, contribuindo para o bem-estar físico e espiritual. Na opinião dos mestres do chá, este construiu uma relação preliminar entre o homem e a natureza, devido ao seu crescimento em ambiente natural, graças à natureza e às suas substâncias vitais. Através dos conhecimentos sobre o chá, nomeadamente as suas cores, formas, aromas e sabores, um apreciador pode constituir um processo dinâmico de perceção sobre a natureza através do chá. Durante esse processo que exige uma concentração mental, um relaxamento corporal e a utilização dos diversos sentidos, as pessoas beneficiam a partir do aspeto material para um intuito espiritual, que regulariza o ritmo fisiológico com a Natureza, ajudando a manutenção de saúde.

Atualmente, os produtos do turismo de saúde do chá apresentam principalmente três aspetos, que passamos a analisar nas páginas seguintes.

⁶⁹ ZHAO, Y.Y. (2010). pp. 11-13.

1.3.3.1. Produções do chá relacionadas com a sabedoria de vida e longevidade

As terapias com chá (茶疗, cháliáo) incluem vários aspetos: usar chá simples, chá de mistura, ou fórmulas de MTC que incluem o chá *camellia-sinensis* como componente principal misturado com outras flores com funções medicinais, para prevenção ou cura de doenças. O chá da saúde (保健茶, bǎojiànchá) é um exemplo de infusão de várias plantas medicinais que correspondem a propriedades complementares e curativas, para que os seus benefícios para a saúde possam ser reforçados e mais eficazes.

No processo de criação de produtos de turismo de saúde do chá, deve ter-se em conta a comercialização dos chás terapêuticos como *souvenirs* (recordações) turísticos, a fim de estimular o consumo do chá nas diferentes áreas, como uma forma de promover o turismo de saúde e estimular a economia local. Nesta linha já existem, atualmente, muitas subproduções de chá na China, nomeadamente o chá instantâneo, tinta ecológica de chá para crianças, produtos lesivos com sementes de camélia em pó para substituir o detergente químico, óleo de semente de chá para cuidar da pele e do cabelo, almofadas de sementes de chá com ervas aromáticas e medicinais, etc., tudo com base na sabedoria de vida e longevidade.

1.3.3.2. Quinta ou Casa temática de chá e saúde

A quinta temática do chá manipula vários elementos da sabedoria de vida e longevidade nas atividades turísticas, designadamente a gastronomia e outras ações experimentais no cultivo, na apanha e no processo produtivo do chá. A organização de *workshops* permite que os turistas participem nos processos de cultivo, rega e colheita dos ingredientes, o que ajudará a eliminar emoções negativas e manter o bom humor. Além disso, os visitantes podem participar em rituais coletivos de chá, num ambiente tranquilo, provar comida com ingredientes a partir do chá produzido do modo orgânico, num local livre de poluição. Os três elementos do ritual, i.e.: chá, alimento e meditação, são harmonizados, em forma de uma terapia, que ajuda na restauração da tranquilidade psicológica.

A casa de chá com o tema da manutenção de saúde explora conteúdos alternativos em relação ao modelo antigo que só vende chá, e integra a cultura do chá com arte, estética, lazer e terapia. É comum a oferta de séries de *workshops* sobre o chá e saúde, bem como aulas de chá e meditação, com o objetivo de aliviar problemas psicológicos, coordenando com rituais de incenso (香道 xiāngdào) e de flores (花道 huādào). Ainda se pode organizar *workshops* para produtos secundários, a partir da utilização de diversas partes da planta da *camellia sinensis* para fabrico de produtos como sabonetes,

shampoos, pó para os pés, entre outros, em combinação com outras plantas medicinais disponíveis no seu ambiente natural.

1.3.3.3. Produtos de turismo de saúde de chá integrados com indústrias relacionadas

Como produto integrado, o desenvolvimento do turismo de saúde do chá estimula os setores da silvicultura, cultura, terapia e hotelaria. Aproveitam-se iões de oxigénio negativos na área florestal, energia vital de plantas, etc., para otimizar as funções terapêuticas do chá; combina-se cultura tradicional chinesa para criar um passeio de saúde cultural, físico e espiritual; integra-se outras áreas como termas, *spas*, terapia com produtos alimentares naturais (mel, águas termais, ervas), entre outros; coopera-se em harmonia com a indústria hoteleira para criar hotéis temáticos de saúde do chá em redor dos pontos turísticos.

Pode organizar-se regularmente atividades lúdicas e experimentais para criar uma forte atmosfera cultural de saúde do chá, que podem servir como partes de um modelo do ecoturismo de saúde relacionado com o chá, por exemplo: ciclos da culinária com chá, *workshops* de pintura com chás em pó ou em infusão, festas de apanha, encontros para ritual coletivo do chá, trabalhos experimentais na plantação do chá, percursos pedestres para identificação de plantas medicinais, *workshops* temáticos da sabedoria de vida e longevidade na área de plantação.

Capítulo II

Identificação de chá para saúde e a sua introdução no turismo local: o caso de Terras de Bouro

2.1 Apresentação breve de Terras de Bouro

Como motor do desenvolvimento do país, a área turística tem desempenhado um papel indispensável em várias vertentes, nomeadamente da economia, cultura e diplomacia. De facto, o turismo em Portugal assume-se como um indicador e um pilar essencial da economia. De acordo com o Turismo de Portugal (2019)⁷⁰, registaram-se 24,8 milhões de hóspedes em 2018; as receitas, com um crescimento de 9,6% em relação ao ano de 2017, corresponderam a mais 16,6 mil milhões de euros. O setor do turismo gerou 328,5 mil empregos (um peso de 6,7% na economia nacional) e as receitas turísticas contribuíram para 8,2% do PIB português. E o Turismo na região Norte de Portugal, que concentra animações e produtos turísticos no espaço rural e no turismo de lazer, contribuiu marcadamente para o crescimento da economia e do emprego nacional.

Do ponto de vista estratégico, o turismo em Portugal cruza-se com outras disciplinas e setores e aproveita outros recursos, a fim de se adaptar à rápida mudança mundial e elevar as suas vantagens competitivas, a nível nacional e internacional. Como referido acima, o turismo na região norte tem desempenhado um papel especial no setor e ainda tem potencial para explorar. Por esse motivo, procura promover os seus recursos paisagísticos, de acordo com a tendência do mercado e as necessidades dos clientes, criando mais atividades e produtos relevantes e implementando um sistema turístico local.

Este capítulo foca-se no caso de Terras de Bouro, apresentando os recursos endógenos e a situação atual do turismo, especialmente os recursos de plantas medicinais, face à sua grande potencialidade para as terapias e manutenção de saúde.

Terras de Bouro localiza-se no distrito de Braga, na região Norte, no verdejante Minho. Abrange uma área aproximada de 270 km², que se estendem pelas serras do Gerês e Amarela e pelos vales dos rios Homem e Cávado. Esta região já era importante no século XVI: o dia 20 de outubro de 1514 marca o início de Terras de Bouro como concelho, data hoje assinalada como feriado municipal. Só a partir de 1855 Terras de Bouro passou a integrar as atuais dezassete freguesias⁷¹.

Sendo um município de montanha, fica situado a 41°43'7" N, 8° 18' 34" W. A maior parte do território mostra características montanhosas, o que explica a existência de microclimas. Ao mesmo tempo, formam-se distintas paisagens por causa da grande diversidade de altitudes. Por esse motivo, apresenta recursos abundantes de silvicultura, agricultura e pecuária, bem como riqueza de biodiversidade. Tendo em conta o aproveitamento dos recursos endógenos para o desenvolvimento do

⁷⁰ Fonte: <https://travelbi.turismodeportugal.pt/pt-pt/Documents/Mercados/Vários/analise-principais-mercados-concorrentes-2019.pdf>. (consultado a 6 de novembro de 2019).

⁷¹ AFONSO, A. (2008). pp. 8-9.

turismo local, o Parque Nacional de Peneda Gerês (PNPG) desempenha um papel indispensável na área pelas suas fortes vantagens competitivas, particularmente, satisfazendo as necessidades contemporâneas de quem procura destinos naturais e ecológicos.



Figura 1. Paisagem de Terras de Bouro.⁷²

Terras de Bouro é um dos concelhos mais antigos de Portugal, com uma história antiga e rica: existem vários vestígios e ruínas na região testemunhas dessa história. Os mais notáveis são a Estrada da Geira (a Via XVIII) e os seus marcos miliários, reconhecidos como Monumento Nacional. As tradições folclóricas ancestrais têm sido mantidas ao longo do tempo, tornando-se tesouros culturais. Os processos de urbanização têm conseguido resistir às influências modernas, conservam-se os típicos caracteres rurais na região, onde ainda se experimenta a clássica vida rural e se encontram espigueiros, sequeiros, entre outros, que são símbolos de agricultura primária.

Entretanto, os objetos artesanais produzidos em Terras de Bouro, como símbolos das artes e da sabedoria dos antepassados, são elementos clássicos e significativos da sua cultura. Além disso, a abundância de plantas medicinais e o seu uso experiente (remonta a um tempo longínquo), reflete o grande potencial na aplicação em áreas como farmácia, manutenção de saúde e cosmética.

2.1.1 Recursos endógenos de Terras de Bouro

Terras de Bouro, um concelho localizado numa área ecológica pouco afetada pela atividade humana, salvaguarda os seus recursos naturais de fauna e flora, de hidrografia, bem como uma paisagem típica regional do noroeste de Portugal. Podem classificar-se os seus recursos endógenos nas seguintes 5 tipologias.

⁷² Fonte de imagem: tirada pelo António Cunha, o autor de Livro de *Nomadismo*.

2.1.1.1 Recursos naturais

a. Recursos hídricos

O rio Homem e o rio Cávado são os principais cursos de água no concelho Terras de Bouro. O primeiro nasce na Serra do Gerês e o segundo tem a sua origem na Serra do Larouco. Para além da importante rede hidrográfica do rio Cávado, o rio Homem desempenha um papel indispensável na vida quotidiana das pessoas daquela zona. Trata-se de um dos principais afluentes do rio Cávado e percorre a Serra do Gerês e a vertente sul da Serra Amarela, atravessando todo o concelho até desaguar em Soutelo, Vila Verde, depois de ter contribuído para o funcionamento de albufeira de Vilarinho das Furnas. Esta e a da Caniçada foram construídas em décadas diferentes, 1954 e 1972. Aproveitando as suas potencialidades hidráulicas, produz-se energia elétrica. Em simultâneo, devido às suas condições privilegiadas, as duas albufeiras também são destinos de desportos náuticos.

Apresentada ao mercado em 1979, a Água do Fastio, cuja nascente se encontra na gruta de Nossa Senhora do Fastio, em plena Serra do Gerês, foi considerada e classificada como água mineral marcadamente hipossalina (pouco mineralizada) e muito pura, pelo químico francês Charles Lepierre. Sendo uma água natural 100% pura, não afetada por qualquer adição de químicos, ajuda a regular e manter o equilíbrio do organismo pelas suas características: leve, depurativa, digestiva e ligeira. Atualmente, é uma marca que apresenta a pureza e a natureza como *slogan: A Serra do Gerês em Garrafas*⁷³.

Conforme a ciência moderna afirma, a água termal possui propriedades terapêuticas para aliviar algumas doenças, nomeadamente do fígado, vesícula biliar, diabetes, hipertensão arterial, obesidade e reumatismo crónico. Devido aos componentes e às suas propriedades particulares, a água termal que existe apenas nos granitos do Gerês, Terras de Bouro, é considerada única. A água das Termas de Moimenta é sulfúrea, bicarbonatada, sódica, fluoretada, cloretada e silicatada. De acordo com o resultado da análise química, apresenta os seguintes parâmetros constantes: mineralização total – 202 mg/L, sulfuração total na emergência – 5,0 (mL/L I2 0,01 N), alcalinidade – 8,7 (mg/L HCl 0,1 M), pH na emergência (a 18,5 ° C) – 9,04. O centro das Termas da Moimenta, onde se instalaram modernos equipamentos profissionais, possui grande potencial que merece ser valorizado, explorado e diversificado, não só na área curativa, mas também nos setores turístico e económico. As Caldas do Gerês situam-se no centro da vila do Gerês e inserem-se num contexto de ar fresco e paisagens verdejantes. A fonte da

⁷³ Fonte: <http://www.fastio.pt/desde1979/> (consultado a 6 de novembro de 2019).

água termal sempre foi valorizada: há já dois mil anos que é utilizada. As suas funções terapêuticas são eficazes a longo prazo, assegurando um valor farmacêutico⁷⁴.



Figura 2. Cascata nascida na Serra⁷⁵

b. Recursos florestais

Como território montanhoso incorporado no Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG) e na Rede Natura, Terras de Bouro é detentor de excelentes recursos florestais. Abrangendo uma área aproximada de 70.000 ha, o PNPG é composto pelas serras da Peneda, do Soajo, Amarela e Gerês, o Planalto da Mourela e o Planalto de Castro Laboreiro. Preservando ecossistemas primordiais, o parque foi classificado como área protegida. As origens do PNPG remontam ao ano de 1971, por causa da sua grande dimensão geográfica, da diversidade de espécies e das paisagens especiais. Além de possuir o estatuto de parque nacional, também tem fama a nível internacional. Sendo considerado uma das sete maravilhas naturais de Portugal em 2010, está também incluído na rede *PAN PARKS* - uma rede internacional de excelência onde se inserem os melhores parques da Europa. O PNPG é o único em toda a Península Ibérica com tais características.

A Serra Amarela, com 1362 metros de altitude, localiza-se entre a serra do Soajo e do Gerês, nomeada pelo seu aspeto agreste e pelas principais espécies florestais que florescem com cor amarela durante a Primavera: a urze, a carqueja e o mato. As mariolas, vestígios arqueológicos, que antigamente se utilizavam para guardar os animais na serra, atualmente servem para orientar o caminho do trilho pedestre aos turistas até pontos paisagísticos, tais como as casarotas na Chã do Salgueiral, o fojo-do-

⁷⁴ Fonte: <http://www.termasdogeres.pt/agua-unica.html> (consultado a 6 de novembro de 2019).

⁷⁵ Fonte de imagem: tirada pelo António Cunha, o autor de Livro de *Nomadismo*.

lobo no Poulo do Vidoal, a Chã do Muro e da Fonte. Em simultâneo, estas ofertas turísticas aproximam-nos da história dos antepassados, relevando as duas atividades importantes da região: a defesa da fronteira e a pastorícia, o que ajuda a Serra Amarela a converter-se num destino turístico onde não só predomina o recurso florestal, mas também histórico⁷⁶.

A Serra do Gerês, com 1548 metros de altitude, representa a segunda maior elevação de Portugal continental e está incluída no PNPG. Possui montanhas e paisagens agrestes e uma riqueza formidável de silvicultura – é uma fantástica obra da Natureza. A fauna e a flora prevaletentes são abrangidas pela Rede Natura e a maioria das espécies é autóctone. Além do teixo, que é uma espécie autóctone desta região, a área florestal é composta por carvalhos, azevinhos, azereiros, vidoeiros, pinheiros e medronheiros.

Vale a pena mencionar também os recursos de herbáceas da Serra. As plantas aromáticas e medicinais, como lírio-do-Gerês, o feto-do-Gerês, o hipericão-do-Gerês, a uva-do-monte e a betónia-bastarda são conhecidas e utilizadas pelo povo português, especialmente pelos habitantes de Terras de Bouro, há várias décadas, sendo uma reserva que reúne a sabedoria de várias gerações. Concentrar-se á a atenção nestas plantas que, combinadas com conhecimentos de MTC, poderão resultar em aplicações no turismo de bem-estar.

No coração do PNPG, a Mata da Albergaria foi classificada como uma das Reservas Biogenéticas do continente pelo Conselho Europeu, graças à conservação da biodiversidade. Ao mesmo tempo, insere-se em Zona de Proteção Parcial de Área Ambiental Natural. Dominada pelo carvalhal, a flora geresiana é constituída por distintas espécies de árvores, contribuindo para a formação de um ecoturismo local. A fim de salvaguardar a preservação ambiental, a manutenção dos recursos naturais e capacidades de regeneração e recuperação, existe um enquadramento legal em funcionamento com normas e restrições bem definidas.

Além do património natural, a existência de vestígios romanos eleva a importância da Mata sobre vários outros sítios turísticos do PNPG. É o caso de parte da Via Romana (Geira) e ruínas das suas pontes, que apresentam forte potencial de aproveitamento turístico, ambiental e cultural.

2.1.1.2. Recursos humanos

Os recursos humanos do concelho de Terras de Bouro são abundantes e adaptáveis a diversas áreas. Nesta secção, salientam-se as facetas mais destacadas das diferentes categorias que, combinadas

⁷⁶ Fonte: <https://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10/serra-do-geres> (consultado a 6 de novembro de 2019).

com elementos inovadores, permitem criar produtos de ecoturismo e turismo de saúde, que serão apresentados em detalhe no capítulo III.

a. Património histórico e cultural

A Via Romana (Geira), que liga Braga a Astorga, é uma antiga calçada romana onde existem vários marcos miliários. Construída pelo império romano, na dinastia dos flávios, atravessa todo o PNPG e percorre o concelho de Terras de Bouro numa extensão que ronda os 30 km (da milha XIV até à XXXIV). Durante o império romano, a via assumia-se como uma passagem dos exércitos, contribuindo para a defesa e expansão do império. A partir da queda deste, a via serviu os caminhos de Santiago até no início de século XX, assinalando a distância aos romeiros. Sendo um cenário natural, a floresta onde o caminho romano se insere, oferece magníficas paisagens; além disso, os numerosos marcos miliários e as pontes em ruínas sobre rios e ribeiros caudalosos constituem um recurso histórico importante.

Vilarinho das Furnas, submersa pelas águas da albufeira homónima no início dos anos 70, foi uma aldeia comunitária representativa que se caracterizou pela organização comum e pela cooperação entre vizinhos nos trabalhos agrícolas e na produção dos bens alimentares. Os principais produtos agrícolas eram o milho, a batata e o feijão, e, ao mesmo tempo, o desenvolvimento na área pastoril atingiu um nível alto na sua época.

A fim de retratar a sua história e vida comunitária, estabeleceu-se o Museu Etnográfico de Vilarinho das Furnas com objetos originais e pedras retiradas da aldeia, para recriar cenários que mostram as atividades agrícolas e pastoris, as habitações, os costumes e a mentalidade do povo. Quando chega a época seca, o nível das águas desce e os visitantes podem apreciar o som suave das suas águas e vislumbrar a aldeia desaparecida. Incorporada no edifício do museu, a Porta do PNPG funciona como posto de informação do parque, para além de vender produtos de artesanato local.

b. Património religioso

Atividades conjuntas da comunidade e intensa relação dos devotos foram motivação essencial para a construção de igrejas e outra arquitetura relativa à religiosidade do povo. No concelho de Terras de Bouro, cada freguesia e cada aldeia circundante tem uma igreja paroquial e diversas manifestações arquitetónicas intrínsecas à religiosidade popular, como os cruzeiros, nichos e alminhas, a que se soma um intenso calendário de atividades religiosas. Neste contexto, as alminhas são manifestações muito comuns no centro e norte do país, simbolizando o purgatório onde se pena pelos pecados antes de se entrar no reino dos céus.

Possuindo alta fama e respeito, o Santuário de S. Bentinho da Porta Aberta considera-se o segundo maior centro de peregrinações em todo o país. Visitado por milhares de romeiros, especialmente nos dias de festa e no verão, começou por ser uma ermida com um alpendre que servia de abrigo a quem passava a caminho de Santiago de Compostela. Para acomodar mais peregrinos e satisfazer as suas necessidades, foi construído um santuário maior e inaugurada a atual cripta em 1998. Na freguesia de Rio Caldo, onde o santuário se situa, celebram-se festividades religiosas nos dias 21 e 22 de março, 11 e 12 de julho e 10 a 15 de agosto, sendo 12 e 13 de agosto os dias de maior importância.

A Capela de N. Senhora do Livramento é um pequeno santuário, contudo, recebe inúmeros devotos no primeiro domingo de julho, quando se realiza uma grande romaria. Além dos aspetos comuns aos maiores santuários, destaca-se o lançamento de fogo-de-artifício que consiste numa caixa de morteiros, pequena peça de artilharia, à volta da capela, cuja função é avisar as regiões vizinhas sobre as atividades e festividades populares.

c. Património etnográfico e rural

Terras de Bouro formou uma identidade cultural, destacada e particular, baseada na sua história, geografia e ambiente. A sabedoria dos povos reflete-se nas vivências, atividades, arquitetura, artesanato, gastronomia, entre outros elementos associados à vida quotidiana. Como uma simbologia característica, a cultura etnográfica desta região possui imenso valor e contribui não só para a silvicultura, agricultura, economia, etc., mas também para o desenvolvimento social e humano.

Fazendo parte das Aldeias de Portugal, a aldeia de Santa Isabel do Monte conserva alguns vestígios arqueológicos, como um castro e túmulos megalíticos, testemunhos da ocupação do território em tempos antigos. As casas típicas de granito revelam os encantos da associação entre o humano e a natureza. A casa dos Bernardos é um edifício tradicional com celeiro, espigueiro e capela, que servia de abrigo a quem passava antigamente. Atualmente, é um lugar turístico perfeito para se remontar à vida serrana tradicional. Os moinhos-de-água são um outro marco desta aldeia, testemunhando atividades rurais que criavam valor económico. Foram conservados, reconstruídos e converteram-se em sítios de visita que integram o “Trilho dos Moinhos”.

O Cutelo também integra a rede de Aldeias de Portugal neste concelho; é uma aldeia tipicamente serrana que conserva os espigueiros, eiras, sequeiros, relógios de sol e moinhos de água, num cenário rural de grande harmonia. Como testemunha da cultura agrícola, o espigueiro é uma construção típica incorporada das quintas e lavouras de milho, que servia para guardar a colheita no passado. Além da

função pragmática, a sua delicadeza morfológica também revela valor artístico, trazendo potencialidades turísticas viáveis.

Os ranchos folclóricos, meios de manifestar crenças e costumes populares, têm perdido importância face ao desenvolvimento da vida urbana, que gradualmente substituiu a vida rural. Hoje em dia, atuam em eventos culturais ou em áreas turísticas. Sendo um produto cultural, a dança tradicional do concelho de Terras de Bouro releva o valor social do povo e seu espírito, designadamente pelas suas músicas e trajes típicos. O Grupo Charanga de Vilar da Veiga, a Banda Musical de Carvalheira, o Grupo Folclórico de Carvalheira são exemplos representativos dos grupos etnográficos existentes no concelho.

Considera-se que a gastronomia é uma expressão complexa que reflete clima, geografia, crenças religiosas, tradições e distintos hábitos culturais. Devido ao seu enquadramento natural na serra, os pratos regionais de Terras de Bouro caracterizam-se pela sua frescura e pureza, sobretudo devido à ausência de poluição. Dependendo das estações e da época, os legumes, as frutas e a qualidade das carnes são diferentes e utilizados de diferentes maneiras, a fim de manter o paladar e a capacidade nutritiva dos alimentos. A gastronomia típica do município é uma cultura, uma arte de gerações.

O cozido à Terras de Bouro, a chanfana de cabra da Ermida, o arroz “pica no chão”, os rojões à moda do Minho e o cabrito assado são delícias obrigatórias a provar nesta região. Localiza-se na montanha e, por esse motivo, come-se mais carne do que peixe ou marisco; importa também saborear os fumeiros regionais. Terras de Bouro integra uma parte das áreas de produção de boas marcas de vinho verde; os vinhos provenientes do concelho são de uma acidez moderada e notas de frutos citrinos e pomóideas (maçã madura e pera). Vale a pena degustar. A broa de milho, o mel do Gerês, os chás, as plantas medicinais, sobretudo o hipericão do Gerês, enriquecem os sabores e a gastronomia da região.

A utilidade das plantas medicinais nos alimentos é uma inovação baseada em produtos naturais locais. No próximo capítulo, detalha-se um plano como promover esta inovação de acordo com os conhecimentos de MTC.

A cultura ancestral do linho representou uma das principais atividades agrárias de importância económica, social e cultural do passado. Os tecidos feitos à mão, no contexto social industrial, agora são mais raros e representam mais-valias. Nas terras do Gerês, a lã, as madeiras com molde original, o linho bordado e as bainhas de fio banhado a ouro são artesanato representativo, associado ao turismo regional.

2.1.2 Situação atual do turismo em Terras de Bouro

De acordo com *O Plano Estratégico Nacional do Turismo* (PENT), o setor turístico insere-se na estratégia do desenvolvimento para Portugal, com capacidade para estimular a economia e o emprego

do país.⁷⁷ Segundo dados do Turismo de Portugal (2019), em 2018, as receitas do setor do turismo contribuíram para 8,2% do PIB português e geraram 328,5 mil empregos (um peso de 6,7% na economia nacional), representando um acréscimo de 5,3 mil empregos em relação ao ano anterior.

O PENT divide Portugal em sete regiões: Açores, Alentejo, Algarve, Centro, Lisboa, Madeira e Porto & Norte. De acordo com a publicação *Região Norte em Números 2017*⁷⁸, esta região dá um contributo de 29.4% para o PIB português. O setor do turismo tem um peso considerável, representado pelos 3,4 milhões de dormidas em estabelecimentos hoteleiros. Note-se ainda que a região do Porto e Norte teve o melhor desempenho em 2006, no que diz respeito ao crescimento do turismo estrangeiro. O Norte concentra o maior número de estabelecimentos de turismo em espaço rural (45%) do país, revelando um forte aproveitamento das potencialidades regionais ao nível do património rural instalado⁷⁹.

De acordo com os dados de 2018 do Instituto Nacional de Estatística (INE)⁸⁰, Terras de Bouro, parte integrante da região Norte, registou 5381 milhares de euros em 2017. Considerando as suas vantagens competitivas no âmbito de recursos naturais e humanos, de infraestruturas básicas e de estabelecimentos hoteleiros, o concelho de Terras de Bouro é um destino turístico de extremo valor potencial, ancorado num ecossistema que sofreu pouca intervenção humana, na conservação da biodiversidade e na qualidade paisagística. O concelho procura explorar e promover o ecoturismo regional, estando com os olhos postos no futuro.

2.1.2.1. Alojamento e Restauração

As ofertas hoteleira e de restauração complementam o turismo local. Nesta região existem os seguintes tipos de acomodação: estalagem, motel, hotel, residencial, quintas de turismo rural, pensão e parques de campismo. Com serviços gerais, acolhimento cordial, equipamentos e construções completas, os turistas podem desfrutar de um ambiente confortável, familiar e delicado. A diversidade de alojamento corresponde às diferentes classes e necessidades dos consumidores, sendo um fator essencial de atratividade turística. Geralmente os hotéis ou pensões oferecem atividades relacionadas com os recursos locais, como *SPAs* termais, passeios pedestres, gastronomia, serviços de guia ou recreio, saraus noturnos, facilitando e diversificando as experiências aos turistas.

O turismo rural tornou-se um foco relevante no turismo desta região, adaptando-se às tendências de procura dos turistas e aproveitando as vantagens concorrenciais locais, relacionadas com a natureza.

⁷⁷ *Plano Estratégico Nacional do Turismo* (2007), Lisboa: Tipografia Peres, S.A. Disponível a partir de <https://travelbi.turismodeportugal.pt/pt-pt/Paginas/plano-estrategico-nacional-do-turismo-2007.aspx>

⁷⁸ *Região Norte em Números 2017*, Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Disponível a partir de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=357453577&PUBLICACOESmodo=2.

⁷⁹ NOGUEIRA, S.F.M. (2013). p. 289.

⁸⁰ Fonte: https://www.ine.pt/documentos/municipios/0310_2018.pdf (consultado a 6 de novembro de 2019).

As quintas típicas assumem-se como um fator para integrar e impulsionar os bens turísticos inerentes; são casas graníticas de estilo arquitetónico rústico, rodeadas por espaços verdes, que, devidamente restauradas e adaptadas às atuais exigências de bem-estar, permitem aos hóspedes uma estadia que se caracteriza pelo conforto, qualidade e folclore.

No que diz respeito à restauração, abundam os restaurantes típicos com grande qualidade situados em locais de fácil acesso e de interesse turístico. O mapa de turismo do concelho (2015) lista 45 restaurantes, com uma oferta cultural diversa. Os restaurantes de cada freguesia oferecem iguarias variadas, com claras características regionais, mas especificidades distintivas, por causa das diferenças e variedade dos meios geográficos em que os restaurantes se inserem. Os pratos são confeccionados a partir dos produtos agrícolas e pecuários próprios de cada local. Para facilitar a experiência dos turistas internacionais, os restaurantes oferecem menus em inglês e português, para além de outros pratos, designadamente vegetarianos, considerando as necessidades dos turistas modernos.

2.1.2.2. Transportes/Acesso ao Concelho

Sendo um centro de ligação importante no Norte a seguir ao Porto, o distrito de Braga, onde se situa o concelho de Terras de Bouro, possui infraestruturas de transportes organizadas e convenientes. O aeroporto mais próximo é o aeroporto Francisco Sá Carneiro, a 50 km do distrito. Redes de comboio e rodoviárias ligam Braga a outras cidades, nacionais e internacionais. As autoestradas A3 e A11 chegam diretamente ao distrito de Braga, assegurando as ligações entre esta localidade e outras cidades portuguesas. Há carreiras de autocarros públicos que ligam as várias povoações de distrito, através de estradas nacionais e municipais. Estes e os veículos privados são os dois principais meios de transporte entre Braga e Terras de Bouro.

De acordo com dados do INE do ano de 2017⁸¹, o número total de hóspedes foi de 70.923, sendo a proporção de hóspedes estrangeiros de 8.3%. Obviamente, a procura turística é predominantemente nacional. Em resumo, se se optar por transporte público, a partir do Terminal Rodoviário de Braga, há autocarros da empresa Transdev em direção ao Campo do Gerês, passando por Terras de Bouro. Se se optar por veículo próprio, de Braga segue-se em direção a Norte, tomando a EN 101 até ao Rio Cávado, depois a EN 205 e, a seguir, a EN 205-3 em direção a Terras de Bouro.

⁸¹ Fonte: https://www.ine.pt/documentos/municipios/0310_2018.pdf (consultado a 6 de novembro de 2019).



Figura 3. Acessibilidades ao Gerês⁸²

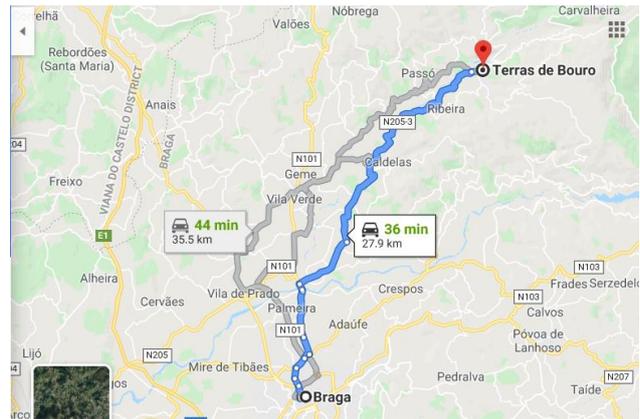


Figura 4. Mapa de estrada entre Braga e Terras de Bouro⁸³

O concelho também tem capacidade de receber e transportar os turistas internacionais. A empresa “Get Bus” disponibiliza serviço de transporte em autocarro desde o aeroporto Francisco Sá Carneiro até Braga, e vice-versa, com horários combinados com os voos internacionais e domésticos.

2.1.2.3. Empreendimentos

Num sistema perfeito, as empresas de turismo deviam operar conjuntamente com outros setores de serviço, para assegurarem a criação de produtos e o funcionamento de atividades turísticas. As acessibilidades, os alojamentos e a restauração são os pilares da oferta turística, mas as atividades realizadas pelas empresas turísticas ou pelo município são igualmente importantes para estimular a promoção e o desenvolvimento do setor.

Os dados provenientes do Município de Terras de Bouro (2019)⁸⁴ resumem a situação atual dos serviços turísticos oferecidos localmente. Em 2019, o *website* do município registava 44 restaurantes, com capacidade para satisfazer as necessidades dos distintos tipos de turismo, sejam festas, banquetes ou refeições para um grupo pequeno. A maioria das unidades disponibiliza gastronomia regional, onde se destaca o cozido à Terras de Bouro, o cabrito, a vitela, a carne barrosã (DOP) ou o borrego assado no forno. Há especialidades ao modo dos chefes ou segredos gastronómicos em cada restaurante. Além

⁸² Fonte: <https://www.google.com/search?q=Rota+como+chegar+do+Porto+a+Terras+de+Bouro&og=Rota+como+chegar+do+Porto+a+Terras+de+Bouro&aqs=chrome..69i57j33.12212i0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (consultado a 18 de dezembro de 2019).

⁸³ Fonte: <https://www.google.com/maps/dir/Braga/Terras+de+Bouro/@41.634504,-8.5295794,11z/data=!4m3!4m2!1m5!1m1!1s0xd24fcb28f51b04d:0xd60ee0eafd96758f!2m2!1d-8.4261301!2d41.550388!1m5!1m1!1s0xd2504b5680758e3:0xc89571aeb01480dd!2m2!1d-8.3062444!2d41.7167409> (consultado a 18 de dezembro de 2019).

⁸⁴ Fonte: <https://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10> (consultado a 6 de novembro de 2019).

disso, a sua localização, perto dos pontos paisagísticos de fácil acesso aos turistas, permite desfrutar tanto das belezas naturais como da gastronomia tradicional.

No que respeita ao contexto do alojamento, o número de equipamentos hoteleiros é de 209, de acordo com o *website* oficial. A lista inclui 13 hotéis, uma dessas unidades situa-se em Rio Caldo, as restantes ficam em Vilar de Veiga e ainda há outras não registadas/certificadas. Devido à popularidade do turismo rural, existem atualmente 23 unidades em quintas e 5 parques de campismo, que funcionam regularmente. Esta variedade serve diferentes níveis socioeconómicos, acompanhando assim as exigências da procura.

Os hóspedes têm ainda à sua disposição ofertas de agências turísticas locais, sendo fácil participarem em atividades como caminhadas, passeios pedestres e desportos radicais, sob orientação de responsáveis, guias e monitores de segurança. Na vertente da animação turística, funcionam 28 empresas que oferecem serviços que incluem os comuns passeios pedestres, a cavalo e de barco. Trilhos interpretativos, observações da natureza, canoagem, tiro ao alvo, entre outras práticas, organizam-se em equipamentos qualificados, que asseguram segurança e estão para tanto licenciados. Ao mesmo tempo, há dois lugares das termas que oferecem tratamentos profissionais, com uma oferta variada para a revitalização da força física e mental. Ambos os sítios têm equipamentos novos de avançada tecnologia para várias terapias, satisfazendo e acompanhando as necessidades da procura no setor de turismo de saúde e bem-estar.

Fazer compras é uma parte essencial do turismo moderno. Os produtos locais associam-se à cultura popular, apresentando características e estilos coloridos, de acordo com a vida das comunidades do concelho, com hábitos e costumes que passam de geração em geração. Para os turistas, os produtos locais significam a continuação das suas experiências e emoções, para a região é uma maneira de desenvolver vantagens competitivas e estimular a economia local através dos produtos regionais.

Existem cinco pontos de venda de produtos locais no concelho, incluindo chá e mel do Gerês, trabalhos em madeira (Gerês), artesanato à base do linho e lã, toalhas de “água-às-mãos” e de mesa, lenços dos namorados, peças de vestuário tradicional, etc. Os cinco postos distribuem-se pelos pontos turísticos mais importantes das freguesias - vila de Terras de Bouro, Pedras Brancas, Calcedónia, Brufe e vila do Gerês – estando em preparação um posto de venda em Souto. Além disso, as feiras realizadas na Vila (quinzenalmente, à segunda-feira) e no Gerês (semanalmente, à sexta-feira), caracterizam-se pela oferta de diversos tipos de produtos, constituindo um novo foco de promoção do turismo local.

Considerando os recursos geográficos, climáticos, de flora, termais, históricos, etnográficos e religiosos existentes, e graças aos esforços do município, a região enquadra-se em sete tipos principais

de turismo: saúde e bem-estar, rural, de natureza, cultural, religioso, de ação e náutico. No terceiro capítulo, tentar-se-á integrar os produtos turísticos que já funcionam com conhecimentos de MTC e de sabedoria de longevidade, direcionada à manutenção da saúde, melhorando os produtos antigos e designando novos tipos de turismo, no sentido de uma adaptação às mudanças das necessidades dos turistas e a procura do mercado contemporâneo. Assim, apresenta-se de seguida os cinco tipos de turismo referidos acima e respetivos atrativos com maior relação ao próximo capítulo, a saber:

2.2 Turismo de saúde e bem-estar

Todas as atividades realizadas nas existentes termas se desenvolvem à volta das terapias e tratamentos. Certificada pela Organização Mundial de Saúde, a cura termal é um tratamento preventivo sem efeitos secundários, que auxilia os pacientes na melhoria da mobilidade, no alívio da dor e na diminuição do consumo de medicamentos.

No centro de saúde das Termas de Moimenta, através de equipamentos avançados e de funcionários especializados, elabora-se um plano adequado à situação de saúde individual, a fim de garantir um tratamento efetivo e com os melhores resultados. Por comparação com as Termas do Gerês, Moimenta especializou-se na vertente de tratamento de patologias crónicas e alérgicas das vias respiratórias, reumatismos e doenças de pele. As técnicas termais de inalo-terapia que os clientes podem usufruir são: irrigação nasal, pulverização faríngea e nebulização. Em suma, Moimenta possui vantagens competitivas para fornecer os melhores serviços para as necessidades especiais dos visitantes, sobretudo nos tipos de doenças citados. Entretanto, no centro das Termas de Moimenta também existem atividades experimentais para os turistas em busca de relaxamento. As técnicas termais de balneoterapia que poderão desfrutar são: banhos, hidromassagem computadorizada, hidromassagem subaquática, massagem tipo Vichy, estufa de vapor à coluna e de vapor aos membros.

Nas Termas do Gerês, todos os programas se baseiam na ingestão da sua água única, que pode ser associada a outros tratamentos na piscina de hidromassagem, ginásio ou circuito de manutenção no jardim das termas, fornecendo-se serviços de duches, sauna, banho turco, hidromassagens computadorizadas (simples, com óleos essenciais ou aromas), massagens terapêuticas e de relaxamento, massagens com pedras quentes, etc. Um grupo dos médicos especializados elaborou cinco programas-tipo, que atingem diretamente os sintomas e as exigências dos visitantes, a saber: Cura Termal, Controlo da Diabetes, Fígado e Vesícula, Hipertensão Arterial e Programa Emagrecimento. Cada programa demora 14 dias, inclui consulta e acompanhamento médico durante todo o processo. Além destes cinco

programas, existe ainda: Programa Tonificante/Relaxante (1 dia), Programa Corpo em Forma (2 e 5 dias), Programa de Bem-estar Termal (1, 2, 3 e 6 dias), Programa de Beleza e Estética (1, 3, 5 e 7 dias). As Termas do Gerês tornaram-se um embaixador do turismo de bem-estar e saúde em Portugal, graças às suas águas e programas completos.

2.2. Turismo Rural

Seguindo a tendência de desenvolvimento do turismo moderno, o turismo rural aposta num estilo de vida simples, puro, calmo e primitivo. Fugindo ao urbano e regressando à vida antiga, os clientes experimentam a riqueza das aldeias. Os produtos turísticos rurais no concelho de Terras de Bouro são ancorados nas condições privilegiadas do território ao nível climático, geográfico, montanhoso, cultural e folclórico.

A Casa dos Bernardos é uma unidade hoteleira imperdível para quem quer repousar no meio rural. Situada na freguesia de Santa Isabel do Monte, a 10 km da vila de Terras de Bouro, a casa mantém os ornamentos típicos das construções antigas e permite o sentir da cultura local, o repouso do corpo e da mente, e o contacto natural com a vida no campo. Visitando o maior espigueiro do concelho e prosseguindo pelo Trilho dos Moinhos, os turistas poderão conhecer melhor a antiquíssima cultura agrícola.

Na aldeia de Cutelo, além do respirarem ar puro e de apreciarem os cenários naturais, os hóspedes têm a oportunidade de participar nos trabalhos do campo. As produções agrícolas também servem refeições, que se manifestam como meta do turismo rural, ecológico e orgânico. Nesse sentido, os hóspedes sentem a felicidade e simplicidade que faltam nas suas vidas urbanas.



Figura 5. Paisagem rural⁸⁵

⁸⁵ Fonte de imagem: tirada pelo António Cunha, o autor de Livro de *Nomadismo*.

Inspirada e baseada em produtos naturais e na estação do ano, a gastronomia das zonas rurais reflete a sabedoria e a vida do povo. Os restaurantes de Terras de Bouro estão dispersos por todas as aldeias, assegurando a conveniência e qualidade das experiências aos visitantes.

A aldeia típica de Covide é o lugar ideal para quem busca contacto com o artesanato tradicional. Não só se pode assistir ao processo de fabrico de lenços de linho, como também se pode encontrar outros produtos manuais, como a toalha de “água-às-mãos”, toalhas de mesa, lenços dos namorados e trajes minhotos que apresentam grande valor artístico e estético. O mel e produções relativas à apicultura e ao chá do Gerês, nas suas diversas variedades, são outras especialidades famosas nesta região, vendidas nos postos de venda de produtos regionais. Ambiente sem poluição, processo de fabrico sem adição química e tecnologia manual tradicional - eis os três pilares que atraem os turistas a comprarem. Em simultâneo, a qualidade superior dos produtos motiva a preferência deste concelho como destino de turismo rural, por parte dos visitantes.

2.3. Turismo de Natureza

O uso e conservação dos espaços naturais são fatores cruciais que importa atender e promover no incremento do turismo e seus segmentos: turismo da natureza, turismo ambiental, turismo de ação e ecoturismo. Num apelo às leis e políticas relacionadas com a conservação e preservação da biodiversidade e recursos naturais, as agências turísticas locais promovem várias atividades que envolvem a natureza.

O PNPG assume-se como destino primordial na dimensão de todo o concelho e, por isso, é considerado o alvo dominante da presente investigação. Vários programas turísticos têm estado em funcionamento ali, enaltecendo a qualidade da paisagem e a riqueza da biodiversidade, enquadrados no cenário de forma orgânica, atraindo um tipo de turista muito peculiar que procura valores naturais, beleza, repouso e desportos de natureza. Atividades como percursos pedestres e caminhadas, percursos equestres, rotas do lobo ibérico ou observação de cascatas são produtos exemplares baseados nos recursos regionais excecionais. A criação do parque de campismo de Cerdeira é uma mais-valia, no sentido de que oferece mais oportunidades e opções às pessoas que procuram programas de aventura, tais como escalada e *paintball*.

Os percursos pedestres e caminhadas num ambiente autóctone são atividades muito procuradas, especialmente na Serra do Gerês, Serra Amarela e Mata de Albergaria. Todas as informações e pormenores sobre essas rotas estão disponíveis nos serviços do PNPG e da Câmara Municipal de Terras

de Bouro. Também é possível fazer todos esses trilhos com guias profissionais. De acordo com os dados fornecidos pela Rede de Trilhos Pedestres “Na Senda de Miguel Torga”, a classificação dos trilhos depende da distância, grau de dificuldade e localização. Os mais procurados no território em análise são o Trilho “Cidade de Calcedónia”, o Trilho dos Currais, o Trilho da Águia do Sarilhão, o Trilho de S. Bento e o Trilho da Preguiça.

Semelhantes a uma janela aberta, os miradouros apresentam-se como um destino notável para os visitantes. Por esse motivo, as empresas de animação criaram o Trilho dos Miradouros naquele concelho, no qual se incluem os Miradouros do Bom Jesus das Mós, Pedra Bela, Fraga Negra, Boneca e Penedo da Freira. O cenário hidrológico é transversal a todas as paisagens serranas, suscitando grande dinamismo em áreas turísticas. As albufeiras da Caniçada e de Vilarinho das Furnas, as cascatas do Arado e de Taiti, surgem de cursos de água de montanha que serpenteiam numa paisagem de beleza edilícia, espontânea e exuberante. A albufeira da Caniçada, em particular, não só possui uma função de apreciação paisagística como também oferece programas náuticos, o que alarga a amplitude turística desta região.

2.4. Turismo Histórico-Cultural e Religioso

Com o objetivo de revisitar o passado, o turismo de interesse histórico e religioso é um dos setores mais importantes nesta região. Os turistas podem regressar ao passado e compreender a vida de então, através de vestígios arqueológicos e dos museus. O património histórico-cultural do Município de Terras de Bouro é abundante e vale a pena ser explorado. A Via Romana, ou Geira, vem em primeiro lugar quanto às heranças ancestrais. A partir do início de Via Romana, Milha XIV (Santa Cruz), até ao fim, na Milha XXXIV (Portela do Homem), os incontáveis marcos miliários indicam aos visitantes a história que remonta ao império romano. O caminho romano foi modelado com sucesso como uma paragem obrigatória durante uma viagem à procura de cultura e história. O Miliário do Cruzeiro do Campo do Gerês situa-se num cruzamento de estradas, e está incluído na lista de Monumentos Nacionais. Não só apresenta um miliário romano do século III, como também fica perto de um local com arquitetura religiosa que atrai os peregrinos.

A aldeia de Vilarinho das Furnas, mesmo que submersa, é o destino mais adequado para se conhecer a cultura etnográfica, as formas que regulavam o sistema de vida comunitária, agrícola, pastoril, etc. O Museu Etnográfico de Vilarinho das Furnas, onde se recriam os cenários da vida quotidiana através de objetos originais e pedras retirados da aldeia, satisfazem a curiosidade e o interesse dos turistas que

querem contactar e descobrir o passado e a cultura desaparecida.

O turismo religioso faz-se em torno de locais sagrados e festas especiais ou romarias, sendo que, destes, o Santuário de São Bento da Porta Aberta é o exemplo mais afamado. O religioso e o profano cruzam-se num ambiente repleto de piedade. Uma série dos ritos realiza-se nos dias 10 a 15 agosto. Os peregrinos podem sentir a pureza do mistério religioso estampado nos painéis de azulejos e nas construções preservadas. O Santuário de N. Senhora da Peneda remonta ao século XII ou XIII, tendo o templo atual sido inaugurado em 1857, para acolher os romeiros. Outros lugares muito visitados são o monumento de Bom Jesus das Mós e a Capela N. Senhora do Livramento. Quando se pode aliar as férias às festas religiosas, as cerimónias e atividades típicas são fatores significativos para modelar a imagem da região, atraindo mais turistas potenciais.

2.5. Recursos de plantas medicinais bem como outros produtos relacionados na zona de Terras de Bouro

O concelho assume as coordenadas geográficas de 41,718° latitude e -8,309° longitude e possui 409 metros de altitude média. Possui um microclima mediterrânico, com forte precipitação e céu parcialmente encoberto em grande parte do inverno. O verão é curto, morno e seco. Ao longo do ano, a temperatura varia os 4° C e os 26° C, sendo raramente superior a 32° C e inferior a 0° C. A percentagem média de céu encoberto tem uma relação relevante com a variação sazonal. A época mais nebulada dura 8,7 meses, entre 18 de setembro até o início de junho. Chove ao longo do ano inteiro em Terras de Bouro. A época de maior pluviosidade dura 8,2 meses, começando por volta de 24 de setembro e terminando mais ou menos a 31 de maio. Em geral, a estação de cultivo dura 10 meses, entre 16 de fevereiro e 15 de dezembro. Estas características de clima e de geografia determinam as espécies de plantas locais, as suas múltiplas propriedades e funções⁸⁶.

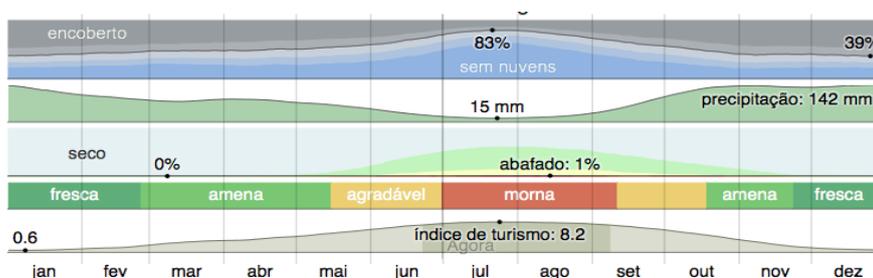


Figura 6. Resumo meteorológico⁸⁷

⁸⁶ <https://pt.weatherspark.com/y/32370/Clima-caracter%C3%ADstico-em-Terras-de-Bouro-Portugal-durante-o-ano#Sections-Clouds> (consultado a 6 de novembro de 2019).

⁸⁷ <https://pt.weatherspark.com/y/32370/Clima-caracter%C3%ADstico-em-Terras-de-Bouro-Portugal-durante-o-ano#Sections-Clouds> (consultado a 6 de novembro de 2019).

O produto turístico pode designar-se como sendo uma mistura de tudo quanto uma pessoa pode consumir, utilizar, experimentar, observar e apreciar durante uma viagem ou uma estadia, o que inclui serviços de alojamento, restaurantes, transportes, diversões, aquisições de *souvenirs* e contactos com as populações locais.⁸⁸ Por isso, os produtos regionais que representam as características locais desempenham um papel marcante numa experiência de turismo. Os principais produtos regionais que atraem muitos visitantes são o mel da Serra Amarela e do Gerês, a broa de milho e centeio, artesanato em lã e em linho, as plantas medicinais e aromáticas.

i. Broa de milho e centeio

Baseada na matéria-prima de milho, que é o principal produto agrícola desta região, confecciona-se com farinha obtida num moinho de água e coze-se em forno de lenha. Antigamente, a broa era um elemento indispensável da mesa minhota num contexto em que a agricultura era o principal motor da economia do país. Ou seja, os turistas podem desfrutar do sabor da ruralidade primitiva e tradicional provando as broas de milho amarelo ou as broas com chouriço.

ii. Artesanato em lã e em linho

Como recordação representativa do destino turístico, o artesanato representa a sociedade humana local. Sendo uma revelação cultural, mostra-nos a arte oriunda dos hábitos, tradições e características dos povos. Naquele concelho, os produtos que prevalecem são os bordados em lã, os bordados e tecelagem em linho, assim como os lenços dos namorados e os trajes típicos do folclore minhoto, trabalhos em madeira do Gerês, cestaria e trabalhos em vime, olaria, cerâmica pintada à mão, etc.

Devido ao solo e clima adequados, a plantação do linho desenvolve-se a nível qualitativo e quantitativo. Os bordados em linho apresentam notoriedade pelas mãos das bordadeiras e técnicas tradicionais de fiação e tecelagem nos teares antigos. A tecelagem é uma das referências locais, nos trabalhos de confeção de colchas de lã e toalhas de linho, mas também de artigos como xailes, casacos e camisolas de lã, gorros, etc.

⁸⁸ NOGUEIRA, S.F.M. *Op.cit.* p. 207.

iii. O mel de Serra Amarela e do Gerês

Este mel é produzido nas regiões montanhosas, sendo proveniente de plantas melíferas, maioritariamente da urze, ou seja, queiró. Estas plantas crescem em solos graníticos e num ambiente com maior índice de pluviosidade. Por este motivo, as composições do mel da Serra Amarela e do Gerês apresentam uma cor mais escura e contêm um alto teor de minerais.⁸⁹ Geralmente, o mel vende-se no mercado em estado líquido ou sólido, atribuído à sua cristalização natural. Além de ser aplicado na culinária, ganhou elevado valor na área terapêutica em anos recentes. Com o objetivo de promover e valorizar o mel regional, a Câmara Municipal organiza um Concurso de Mel desde 2017, que se insere como um elemento marcante da Feira de São Martinho. O júri do concurso analisa o mel de acordo com uma série de parâmetros de avaliação gustativa, sensorial e visual que abrangem cor, aroma, sabor, textura, elementos estranhos, entre outras características importantes que influenciam a sua qualidade. Atualmente, graças à sua fama e notoriedade, o mel da Amarela e do Gerês tornou-se um dos produtos mais procurados pelos visitantes.

iv. Sabonete artesanal

Como produto de higiene pessoal, o sabonete é um artigo indispensável na vida quotidiana. Perante o aumento de consciência ecológica e de proteção ambiental, tem-se verificado, em recentes anos, uma tendência de procura de sabonete feito com materiais naturais e puros. Os postos de venda locais têm à disposição sabonetes de muitas variedades e com funções de hidratante, nutritivo, etc. O que é mais notável é que todas as matérias-primas do sabonete são oriundas desta região, tais como o leite de cabra, o mel, o pólen, as plantas aromáticas do Gerês, etc. De acordo com diferentes tipos de pele (seca, mista, oleosa) e necessidades pessoais, os sabonetes são elaborados com distintas funções, cores e aromas, o que se consegue pela utilização de diferentes materiais, satisfazendo os consumidores através da visão, olfato e tato.

⁸⁹ <https://tradicional.dgadr.gov.pt/cat/mel/1016-mel-das-terras-altas-do-minho-dop> (consultado a 6 de novembro de 2019).

v. Recursos do chá e plantas medicinais

Os recursos de chá e de plantas medicinais referidas nesta secção representam seis espécies principais de Terras de Bouro, nomeadamente provenientes do PNPG e de zonas rurais, sendo também muito usadas e comuns em MTC, inseridas em receitas complexas para prevenir ou curar doenças. Por causa da estrutura especial desta região, que apresenta terreno de afloramento rochoso com alto teor de elementos minerais, as plantas possuem propriedades particulares.

As funções e utilizações de plantas medicinais foram conhecidas, registadas, divulgadas e transmitidas pelos antepassados. Como Botelho escreve, os conhecimentos das propriedades curativas das plantas, inicialmente empíricos, foram perpetuados durante milénios, embora tenham sido aprofundados e diversificados, principalmente nas últimas décadas, devido ao progresso científico⁹⁰. A seguir, descrevem-se as plantas mais comuns desta zona e destacam-se as virtudes medicinais das mesmas. Todos os dados constam na obra de Botelho, já referida no capítulo I.

a. Hipericão-do-Gerês

Trata-se de uma planta perene, que apresenta um caule ereto e algo lenhoso na base. Pequenas, ovais, e opostas, as suas flores são glaucas na parte inferior. Nos dias 21 a 24 de junho é a altura do ano ideal para a colheita. Durante estes dias, as forças do dia e da noite, ou seja, as energias vitais do céu e da terra equilibram-se e completam-se, as composições curativas do hipericão-do-Gerês estão mais ativas e eficazes. Esta planta é rica em hipericina, glicósidos, flavonoides, taninos, resinas e óleos voláteis.

- É eficaz no combate de depressões nervosas, ansiedade, inquietação, insónia, neuralgias, enxaquecas e esgotamentos nervosos.
- Aumenta a vitalidade, combate as cólicas menstruais e alivia problemas decorrentes de alterações hormonais provocadas pela menopausa.
- Ajuda o corpo a eliminar toxinas, sendo um importante tónico do sistema nervoso e do fígado e exercendo uma ação desintoxicante do organismo.

b. Dente-de-leão

Esta herbácea apresenta folhas bacilares de recorte irregular, caules ocos, flores de um amarelo-dourado e raiz aprumada; as sementes são leves, esvoaçantes e coroadas por um papilho. Contêm

⁹⁰ BOTELHO, F. *Op. cit.* pp. 57-59.

taninos, ácidos fenólicos, resina, inulina, cálcio, ferro, magnésio, bastante potássio e as vitaminas A, B e C. As folhas possuem mais atividade e energia durante toda a primavera.

- É eficaz no processo de desintoxicação do fígado e de regeneração do organismo.
- É um excelente diurético, reduzindo o volume de líquidos no organismo, sendo utilizado no tratamento de reumatismo, gota, arteriosclerose e hipertensão.
- Evita a formação de cálculos e auxilia a digestão.
- Purifica o sangue e os tecidos e combate eficazmente doenças de pele, erupções cutâneas e varizes.



Figura 7. Dente-de-leão⁹¹



Figura 8. Hipericão-do-Gerês

c. Camomila

Trata-se de uma planta permanente, que mede entre 20 e 50 centímetros de altura. As flores são brancas, pequenas e abundantes, sustentadas por um caule glabro e ramificado. O centro da flor parece um disco solar, que exala um cheiro aromático. Compõe-se principalmente de farnesina, alfabisabolol, cânfora, princípio gomo-resinoso, taninos, fósforo, ferro, ácidos gordos, vitamina C e camazuleno.

- Antiparasitária, anti-inflamatória e antiespasmódica, a camomila, ainda sob a forma de infusão, é benéfica no combate aos espasmos do aparelho digestivo, aos enjoos matinais, às indigestões, às cólicas e à diarreia.
- Sob a forma de tisana, possui funções relaxantes e sedativas, acalma o nervosismo e a ansiedade, diminui as dores menstruais, as dores de cabeça pré-menstruais e as enxaquecas de origem nervosa.

⁹¹ Todas as imagens sem fontes indicadas são da própria autora.

- Sob a forma de óleo ou compressas embebidas, reduz o cansaço e a inflamação dos olhos, ajuda a tratar a pele, a limpar as impurezas e a aliviar alguns casos de acne.

d. Madressilva

Trata-se de uma variedade vivaz, os seus ramos enrolam-se solidamente à volta de suportes e a sua floração dura todo o mês de maio. As flores são brancas e amareladas e libertam um perfume agradável e doce. Contém inositol, luteolina, tanino, glúcidos e flavonoides.

- Possui propriedades anti-inflamatórias e substâncias antibióticas ativas; as folhas ajudam a aliviar a tosse, asma, inflamações da garganta e da boca e problemas associados à expetoração.
- Sob a forma de infusão, as flores são recomendadas para combater doenças respiratórias e infeções gastrointestinais.



Figura 9. Camomila



Figura 10. Madressilva

e. Plantago (Tanchagem)

É uma planta vivaz, acaule e rasteira com flores em espiga de cor branca ou lilás. As folhas podem ser estreitas, pontiagudas ou arredondadas. Devido aos diferentes tamanhos das folhas, distinguem-se três variedades: a tanchagem maior ou tanchagem terrestre; a tanchagem média e a tanchagem menor, todas elas com potencialidades medicinais. Compõem-se de vários ácidos gordos - linoleico, oleico e palmítico -, de glicósidos, alcaloides, potássio e ácido salicílico.

- Trata-se de um bom antibiótico, anti-inflamatório, calmante e diurético, exercendo uma ação fortificante ao nível dos vasos capilares e ajudando a revigorar os pulmões, devido à composição de ácido silícico.
- Sob a forma de infusão, combate a bronquite, o catarro e outras patologias do sistema respiratório e, simultaneamente, possui propriedades laxativas e antidiarreicas, que contribuem para o equilíbrio do funcionamento dos intestinos.

- Sob a forma de uso exterior, depois de esmagar e passar sobre a pele afetada, estanca as hemorragias e cura as picadas de insetos.

f. Menta

Trata-se de uma planta vivaz, herbácea e rústica que prefere locais sombrios e terrenos húmidos e frescos. Contém mentol, aneol, carvona, pulegona, flavonoides, resinas e ácidos fenólicos. O teor de mentol é particularmente marcante, sempre utilizado para a extração do óleo essencial.

- É eficaz contra a bronquite, aftas, náuseas, cólicas e diarreia. Alivia as dores de cabeça, estimula a sudação e reduz a febre.
- Sob a forma de compressa, trata as picadas de insetos e diminui as dores musculares e reumáticas. Combate vários géneros de vírus e de bactérias, utilizando-se para desparasitar.
- Facilita a digestão e descontraí os músculos do estômago, do esófago, ajuda a libertar o refluxo digestivo e a evitar a azia.



Figura 11. Plantago (Tanchagem)⁹²



Figura 12. Menta⁹³

⁹² Fonte da imagem :

https://www.google.com/search?biw=1242&bih=524&tbn=isch&sxsr=ACYBGNRf9a0aSNtDPfQlwKH8luFMhmVDYO%3A1575156772884&sa=1&ei=JPziXYDHNfHUgweC55fACg&q=plantago+major&oq=plantago&gs_l=img.1.1.0i10.46363341.46364542..46367425...0.0.0.131.861.6j3.....0....1..gws-wiz-img.....0i30i0i8i30i35i39i0i67.qHuz67zfhJs#imgrc=Czm7MuDubBo9_M; (consultado a 24 de novembro de 2019)

⁹³ Fonte da imagem :

https://www.google.com/search?biw=1242&bih=524&tbn=isch&sxsr=ACYBGNRf9a0aSNtDPfQlwKH8luFMhmVDYO%3A1575156772884&sa=1&ei=JPziXYDHNfHUgweC55fACg&q=plantago+major&oq=plantago&gs_l=img.1.1.0i10.46363341.46364542..46367425...0.0.0.131.861.6j3.....0....1..gws-wiz-img.....0i30i0i8i30i35i39i0i67.qHuz67zfhJs#imgrc=Czm7MuDubBo9_M; (consultado a 24 de novembro de 2019)

Capítulo III

Tentativa de um esquema para ecoturismo de saúde em Terras de Bouro: *Rota do Chá em Terras de Bouro*

3.1 Apresentação de alguns exemplos de sucesso na China continental e Taiwan

As pessoas têm hoje uma compreensão mais profunda e ampla das propriedades naturais do chá e das suas funções nutritivas, medicinais e terapêuticas, graças ao progresso social e ao desenvolvimento da ciência e tecnologia, O chá foi aplicado em várias indústrias - de bem-estar, alimentação, turismo, medicina, cosmética, indústria leve (fabrico de papel e tinta), etc..

Este capítulo apresenta três casos diferentes de turismo de chá e propõe a criação de um ecoturismo de saúde que combina recursos locais já referidos anteriormente: a *Rota do chá em Terras de Bouro*.

3.1.1 Turismo de saúde e chá na Serra Laoshan

A Serra Laoshan (崂山, *láoshān*)³⁴, lugar que apresenta uma combinação de paisagem humana e natural, foi designada pelo Conselho de Estado como património turístico nacional em 1982. De acordo com a lenda, o chá de Laoshan (崂山茶, *láoshānchá*) foi originalmente transplantado do Sul e cultivado por taoistas. Desde tempos antigos que os monges utilizavam o chá para acalmar o espírito. Enquadrada na arte cerimonial do chá chinês, a cerimónia do chá Laoshan não só mostra o estilo e cultura taoista, como também representa os hábitos e costumes regionais. O chá de Laoshan foi nomeado património cultural intangível regional em 2007, pelo seu charme único, sendo o chá verde cultivado na zona mais a norte de toda a China, com características autênticas no sabor e no aroma.

A fim de promover a cultura do chá Laoshan e melhorar as suas vantagens competitivas no mercado comercial, realizaram-se com sucesso várias edições de um festival sob o tema da cultura do chá na aldeia Wanggezhuang (王哥庄, *wánggēzhuāng*). Esta plataforma ajuda a aumentar a popularidade e reputação do chá Laoshan e traz valor económico aos produtores. O festival integra outros recursos locais - montanhas, mar, ilhas e praias – mas o chá é o mote que promove e entrecruza a gastronomia, o folclore, o turismo e a agricultura ecológica. O Festival Cultural do Chá tornou-se uma imagem de marca da aldeia Wanggezhuang e impressiona os visitantes. A cerimónia de abertura inicia a época turística na região e testemunha o avanço do turismo de saúde de chá Laoshan.

³⁴ 崂山, *láoshān*, cujo o pico principal é de 1133 metros, está localizada na costa do Mar Amarelo (黄海, *huánghǎi*), em Qingdao (青岛, *qīngdǎo*), província de Shandong (山东, *shāndōng*).



Figura 13. Montanha Laoshan, na cidade de Qingdao ⁹⁵



Figura 14. Campos do chá Laoshan, perto do Mar Amarelo ⁹⁶

Com uma área de 12,2 quilómetros quadrados, o campo ecológico de Chá Laoshan está localizado a leste da área paisagística junto ao mar Amarelo. Foram investidos 13,92 milhões de RMB para desenvolver e construir o Museu do Chá *Laoshan*, a casa de degustação de chá e outros edifícios temáticos. Nos últimos anos, desenvolveram-se projetos especiais, tais como o festival de cultivo do chá, um banquete rural ou a quinta pedagógica (ecoturismo de chá), sendo que todos possuem elementos de ecoturismo e agro-entretenimento e obtêm bons resultados. Em 2004, a fábrica de chá da aldeia Wanggezhuang estabeleceu uma equipa para preparar um espetáculo relacionado com a cerimónia do chá *Laoshan*. Inicialmente, os cenários foram apresentados por apenas três atores, de acordo com o conceito taoísta de que *"um gera dois, dois gera três, três gera todas as coisas"*⁹⁷. Atualmente, a equipa

⁹⁵ Fonte da imagem: <https://www.google.com/maps/@36.030309,119.9871291,9z> (consultado a 24 de novembro de 2019).

⁹⁶ Fonte da imagem : https://www.google.com/search?q=%E4%BB%B0%E5%8F%A3%E9%A3%8E%E6%99%AF%E5%8C%BA&xsrf=ACYBGNswrV0Yr3mgPPAvMv0H7c7qa6xyUg:1575139305509&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjx55qWY5LmAhVExoKHV8XDS0Q_AUoAnoECBAQBA&biw=1242&bih=524#imgrc=DaOniY7ijO6qhM: (consultado ea 24 de novembro de 2019).

⁹⁷ “一生二，二生三，三生万物，*Yīshēng èr, èr shēng sān, sān shēng wàn wù*”.

é composta por sete membros, que procuram reproduzir a vida dos monges taoistas, os seus hábitos de beber o chá e de meditar nesta serra. O espetáculo baseia-se nos requintados processos de fazer e apreciar um chá, desde incensar, apreciar a forma das folhas, ferver água e fazer a infusão, servir e degustar, ao mesmo tempo que se aprecia o silêncio evidenciado pelos sons do instrumento *Guqin* (古琴, *gǔqín*)⁹⁸, pelas artes do xadrez, caligrafia, pintura e poesia.

A excursão de um dia ao campo de chá permite aos visitantes experimentar a colheita e a fabricação do chá. Assente numa área produtiva de chá com milhares de hectares, o jardim de ecoturismo do chá *Laoshan* combina elementos paisagísticos e recursos naturais, históricos e humanos do vale Dois Dragões (二龙山谷, *èrlóng shāngǔ*). A formação do parque temático, *lazer e saúde*, eleva as vantagens competitivas do campo na área turística da província de Shangdong. Assim, os pontos turísticos dispersos pelo vale foram combinados para criar uma rota que inclui os jardins de chá na aldeia *Wanggezhuang*, a área paisagística do Vale Dois Dragões, o Museu do chá *Laoshan* e as ruínas do Templo Taoista Quanzhen,⁹⁹ com atividades para apreciar a beleza do jardim, saborear o chá *Laoshan*, assistir à cerimónia e compreender a cultura do chá, bem como o espírito do taoísmo.

3.1.2. Turismo de chá de Pinglin, Taiwan

A topografia de Taiwan é dominada por montanhas. É um lugar que apresenta um clima agradável, temperatura moderada e pluviosidade abundante, características que favorecem o crescimento de chazeiros. A diferença de temperatura entre o dia e a noite é grande e o ambiente fica nebulado pela manhã e à noite, o que incrementa a acumulação de ingredientes ativos das folhas do chá, de modo que a *camellia sinensis* cresce bem e o chá possui alta qualidade.

O município de Pinglin (坪林乡, *pínglín xiāng*), no norte de Taipé, é o lugar mais famoso da produção de chá Wenshan Baozhong (文山包种, *wénshānbāozhǒng*). Possui belas paisagens e recursos recreativos abundantes. A indústria do chá em Pinglin tem uma longa história e há campos de chá por toda a parte. Colhe-se juntamente um rebento e uma folha¹⁰⁰ para fabrico do chá *Baozhong* (包种茶, *bāozhǒngchá*), que pertence à categoria de Oolong (chá semi-oxidado). Através de um processo delicado e cuidadoso, a infusão do chá *Baozhong* atinge um aroma floral, um sabor vivo e uma infusão de cor dourada ou verde clara. Sendo o chá favorito do povo taiwanês, é a principal variedade de chá

⁹⁸ Instrumento tradicional chinês.

⁹⁹ 王哥庄茶园 *wānggēzhuāng chāyuán*-二龙山风景区 *èrlóng shān fēngjǐngqū*-崂山茶博物馆 *lāoshānchá bówùguǎn*-全真教遗址 *quánzhēnjiào yízhǐ*.

¹⁰⁰ “一芽一叶, *yīyá yīyè*”.

para exportação para a Tailândia, Estados Unidos, Japão e Hong Kong.

O Museu do Chá Pinglin foi inaugurado em 1986, com um estilo arquitetónico tradicional do sul da China. Cobrindo uma área de 2,7 hectares, é cercado por jardins de chá para fins turísticos e duas casas de chá para degustação. O museu é dividido em cinco partes: sala de exposições, salão de eventos temáticos, sala multimédia, sala de arte de chá e centro de promoção. No salão de eventos temáticos, organiza-se regularmente exposições e eventos relacionados com o chá, nomeadamente dos instrumentos de fabricação e utensílios para fazer infusão, exposições de fotografia da cerimónia do chá e seminários de introdução às variedades do chá provenientes de diferentes lugares. A biblioteca multimédia usa a tecnologia de animação 3D para apresentar espetáculos de chá, permitindo que os visitantes aprimorem o conhecimento numa atmosfera interessante. Desde a sua inauguração, o Museu tem sido um bom destino para viagens de férias em Taipé, e também promoveu passeios turísticos no município de Pinglin.



Figura 15. Turistas passam um dia na apanha e no processamento.¹⁰¹

O Festival de chá Baozhong realiza-se todos os anos, com um forte caráter local, em Pinglin. Por exemplo, em 2008, os visitantes tiveram oportunidade de experimentar o ritual do chá num casamento tradicional em Taiwan e receber gratuitamente uma planta de *camellia sinensis*. Na aldeia do chá também se organizou uma festa criativa de dança de chá, que atraiu muitos jovens.

A fim de atender às necessidades diversificadas dos consumidores de produtos de chá, a Associação dos Fazendeiros do Município de Pinglin criou muitas variedades de alimentos com chá local, tais como gelado de chá, ameixa ao sabor do chá, bolo de chá, doces de chá, sementes de abóbora ao sabor de chá verde, almôndegas perfumadas com folhas de chá (茶香贡丸, *chá xiāng gòng wán*), licor

¹⁰¹ Fonte da imagem:

https://www.google.com/search?biw=1242&bih=524&tbm=isch&sxsrif=ACYBGNRG2ZhIQ8itNoY5eQkZUSGUjs90UPbA%3A1575149880047&sa=1&ei=OOHiXa7IAsmW1fAP_ceVwAs&q=%E5%8F%B0%E5%8C%97%E5%9D%AA%E6%9E%97%E8%8C%B6%E6%96%87%E5%8C%96%E4%BD%93%E9%AA%8C&oq=%E5%8F%B0%E5%8C%97%E5%9D%AA%E6%9E%97%E8%8C%B6%E6%96%87%E5%8C%96%E4%BD%93%E9%AA%8C&gs_l=img.3...417946.421478..422187...0.0..0.141.1565.8j7.....0...1..gws-wiz-img.....35i39.JHdhJrNPiqQ&ved=0ahUKEwiuxMXI8pLmAhVJSxUIHf1jBbgO4dUDCAc&uact=5#imgrc=IBH_M2SIHnSk3M
(consultado a 24 de novembro de 2019).

de chá Baozhong, etc. A gastronomia de chá de manutenção de saúde tem um sabor particular e delicado, e os pratos são nomeados conforme o chá, como Chayou Ji, (茶油鸡, *Chá yóu jī*, frango assado em óleo de *camellia sinensis* e chá), caldo de longevidade de chá Baozhong (包种养生汤, *Bāo zhǒng yǎngshēng tāng*) e outros. Em 2011, o Festival combinou os elementos tradicionais do Festival do Barco- Dragão¹⁰², lançando deliciosos pratos de chá e realizando performances inspiradas na produção à moda antiga do chá, oferecendo chá frio, sabonete de chá, máscaras de chá, etc., para que os visitantes experimentassem os produtos relacionados com o Baozhong de Pinglin.



Figura 16. Frango ao chá¹⁰³



Figura 17. Almôndegas de peixe com folhas de chá¹⁰⁴

É importante referir que na MTC existe um ramo que usa os ingredientes medicinais na culinária, conhecido como “alimentação funcional”, cujas formas digeríveis e sabores do dia-a-dia enquanto dieta são muito populares. Os pratos, sobremesas e doces confeccionados com chá já fazem parte dos serviços turísticos relacionados com o tema.

3.1.3 Festa da colheita do chá nas ilhas dos Açores

É na costa norte da ilha de São Miguel, no arquipélago dos Açores, situado no Atlântico Norte, que se encontram as únicas plantações de chá da Europa para fins industriais.¹⁰⁵ De uma maneira geral, o clima da maioria dos lugares de produção do chá da ilha possui típicas características sazonais: amenidade e pluviosidade, humidade e nebulosidade. Devido à natureza vulcânica e à textura arenosa,

¹⁰² 端午节, Duānwǔ jié. Celebra-se no dia 5 da 5ª lua, de acordo com o calendário chinês.

¹⁰³ Fonte da imagem: <https://summermom.pixnet.net/blog/post/38850239> (consultado a 24 de novembro de 2019).

¹⁰⁴ Fonte da imagem:

https://www.google.com/search?biw=1242&bih=524&tbn=isch&sxsr=ACYBGNR_XzskC_yndA2u1_qvdgcFqQ1gA%3A1575150304960&sa=1&ei=40LiXf2iQsThxgOnvYmQDA (consultado a 24 de novembro de 2019).

¹⁰⁵ PACHECO, J.A., (2016). p. 28.

porosa, com matérias orgânicas abundantes, arejamento e drenagem hídrica, o solo dos Açores apresenta condições únicas muito favoráveis ao cultivo de chá.¹⁰⁶

A Fábrica de Chá Porto Formoso é uma das duas fábricas existentes na ilha, cujos produtos de chá orgânico foram certificados pela Agricultura da União Europeia (PT-BIO-02). Desde 2001 que esta fábrica realiza uma Festa da Apanha de Chá, para relembrar a história, a vida tradicional e a cultura folclórica local.

Antigamente, as mulheres e as meninas que se dedicavam à apanha das folhas novas do chá, para suportarem as despesas familiares ou prepararem o dote de casamento, chamavam-se *apanhadeiras de chá*. Quando trabalhavam, vestiam-se de uma forma singular: chapéu de palha, blusa, xaile, avental à cintura, saiote e calção curto, e galochas de madeira. Usavam manguitos para proteger as mãos do sol, como as apanhadeiras chinesas. Hoje em dia, a apanha manual deu lugar à aplicação de máquinas. No entanto, face à tendência turística de recriar a vida antiga e as artes folclóricas, a fábrica está interessada em preservar estas memórias da ilha desde o último quartel do século XIX. Há 19 anos, sempre no primeiro sábado do mês de maio, são convidados antigos trabalhadores, apanhadeiras e amigos, com as suas famílias, para reproduzir um dia passado no campo de chá, todos em trajes típicos.

No início da festa faz-se a chamada dos participantes, estes formam filas para entrarem nas diferentes partes do campo. Enquanto as mulheres e crianças apanham folhas, os homens limpam as ervas daninhas com uma enxada, servem água em cântaros de barro ou transportam as folhas, em panos grandes de linho ou cestos. Ouvem-se canções folclóricas durante todo o trabalho, os visitantes observam uma atmosfera muito alegre e amigável.

Um outro cenário vivo é o almoço, também ao modo antigo: as famílias trazem os seus pratos, em recipientes antigos, que colocam em cima de mantas de lã feitas à mão. A fábrica prepara pão, vinho, queijo e frutas para serem distribuídos e nota-se um cuidado rigoroso dos participantes com os pormenores: os recipientes, pratos e copos são em barro antigo, o queijo é embrulhado em folhas de bananeira. Come-se à mão, e partilha-se comida com os vizinhos.

Depois do almoço, chega a hora do lazer. Os homens e rapazes jogam o jogo da malha, as mulheres fazem trabalhos de croché, as meninas brincam com bonecos de pano. Os visitantes ainda podem tentar enrolar as folhas murchas para fazer chá preto. Todas as atividades decorrem numa bela paisagem sobre a baía e o campo de chá que, em conjunto com os trajes coloridos das apanhadeiras, fazem parte de um quadro etnológico da ilha de São Miguel.

¹⁰⁶ MAGRUGA, J., SAMOPIAIO, J., MATOS, L. e PINHEIRO, J. (2016). pp. 15-16.



Figura 18. Recriação etnológica da Festa de Apanha do Chá na fábrica Porto Formoso¹⁰⁷

A Festa da Apanha do Chá Porto Formoso já é um evento turístico e cultural famoso, único nos Açores e no país¹⁰⁸, sendo um caso de sucesso no turismo de Portugal.

3.2. Proposta de atividades turísticas em Terras de Bouro

Correspondendo à coordenação do Plano Estratégico Nacional do Turismo para concentrar os recursos naturais, ecológicos e de bem-estar, com metas e objetivos claros, o que permite viabilizar uma proposta, neste caso, uma Rota do Chá em Terras de Bouro, foi-se saber, *in loco*, as situações de infraestruturas, transportes, alojamentos, restaurantes, produtos regionais, empresas turísticas, entre outros elementos essenciais de turismo em Terras de Bouro; visitar as plantações de chá e os locais de produção de outros produtos relacionados com a saúde (plantas medicinais, mel, produtos biológicos para cosmética, centro de termas e SPA), e feiras biológicas da região. Este estudo inclui ainda um levantamento de plantas medicinais em ambiente natural da zona, disponíveis para futuras utilizações em misturas com chá produzido no local, à luz da sabedoria chinesa de saúde e longevidade. Cita-se e analisa-se, através de situações reais, alguns casos relativos ao mercado turístico da China e de Portugal.

Com base em todos os conteúdos já referidos, este segmento apresenta uma plantação como modelo - o Jardim Sabores de Harmonia (知和茶园, *zhīhé chāyuán*) - com características pedagógicas, seja nos seus aspetos ecológicos (plantação biológica, tratamento natural e manual, etc.), seja nos

¹⁰⁷ Imagem da recriação etnológica da Festa de Apanha do Chá na fábrica Porto Formoso.

¹⁰⁸ MENDOÇA, R. (2016). pp. 93-94.

aspectos culturais (relacionamento com a tradição, ritual, filosofia cósmica, etc.) e de saúde (propriedades medicinais para determinados sintomas de mal-estar), e até nos usos culinários. Por fim, propõe-se uma rota ou ciclo de chás em que um turista possa participar em atividades agrícolas (desde a identificação de plantas até aos trabalhos de apanha, processamento e secagem, métodos de fazer infusão, etc.) ou usar os chás para cura ou culinária, através de *workshops* temáticos.

3.2.1. O Jardim Sabores de Harmonia

Quase no fundo do vale do rio Homem, o jardim situa-se na freguesia de Balança, à distância de 3.5 km da vila de Terras de Bouro. Tem uma área de cinco mil metros quadrados, uma plantação com 1500 pés de *camellia sinensis* e algumas outras plantas medicinais, em ambiente natural, num ecossistema que garante uma vida saudável das plantas e dos seus cultivadores e consumidores. As primeiras plantas de chá vieram da ilha de S. Miguel, em 2015, e adaptaram-se bem ao solo e ao clima minhotos, depois de sofrerem os primeiros anos do calor seco no verão e temperatura negativa até - 8°C no inverno, com dois meses de geada. Neste momento, a plantação tem já 1500 chazeiros.

As primeiras colheitas de folhas secas em pequena quantidade foram analisadas por profissionais da área do chá *camellia sinensis* da Universidade de Agricultura de Hunan e consideradas como de grande qualidade pela sua riqueza de bio-matéria, devido ao ambiente puro, território favorável, mas com picos de *stress*, e sobretudo às águas puras que as regam.

Baseados nos conhecimentos do chá e da sabedoria chinesa de saúde e de longevidade em contexto cultural, os proprietários têm como intenção criar um espaço que possa partilhar com outras pessoas o interesse pela cultura do chá como um meio de encontrar o equilíbrio entre corpo e mente, para aprender a estar em paz com a natureza e com os outros humanos, animais, plantas, etc.. Seria uma quinta-piloto para fins turísticos e culturais, e ao mesmo tempo, um local para transmitir mensagens ecológicas.

O jardim tem uma área de plantação definida, que servirá como campo experimental de apanha, e um viveiro, com qualidades diferentes de chazeiros e que será uma zona para propagação, com sementes e estacas. Para além de camélias (chazeiras japoneiras), existem plantações de outras espécies como roseiras, madressilvas, gardénias, nespereiras, que servem como ingredientes medicinais. O terreno possui recursos hídricos próprios. As práticas de fertilização seguem uma consciência ecológica, utilizam-se adubos feitos de resíduos de plantas, folhas, flores caídas, cascas e restos de frutas, assim como fermentação de restos de vegetais e de algum tipo de comidas (compostagem). É proibido usar qualquer fertilizante químico e pesticida no quintal, seguindo uma filosofia de respeito pela natureza.

Uma estrutura com condições de processamento (utensílios para murçamento de folhas frescas, oxidação, fogão ecológico a lenha para torragem) está preparada, para produzir chá de vários tipos: chá branco, amarelo, verde, preto e *Oolong*.



Figura 19. Folhas de chá

Em harmonia com a técnica tradicional do processamento do chá, e com respeito à filosofia chinesa, apenas se utiliza um conjunto de instrumentos e recipientes feitos em ferro, madeira, bambu, barro, linho, algodão, cartão e papel. A fim de proteger a propriedade e as composições ativas do solo, as operações de toda a embalagem são feitas manualmente.



Figura 20. Cientistas do chá e de MTC no Jardim



Figura 21. Estante de bambu para secagem ao sol

O forno integrado baseia-se no modelo de forno ecológico da Amazónia; os dois fogões usados

para secagem das folhas do chá possuem canais de aço inoxidável na posição horizontal, a fim de maximizar a utilização de energia, aproveitando assim o calor para diminuir a humidade, sobretudo nos dias chuvosos do inverno.

A casa do chá tem uma pequena coleção de utensílios típicos de chá que vêm de áreas famosas da China, para degustação com amigos e visitantes. Há um espaço exterior para atividades ao ar livre, como festas de apanha, encontros e *workshops*, capaz de acolher pequenos grupos de visitantes.

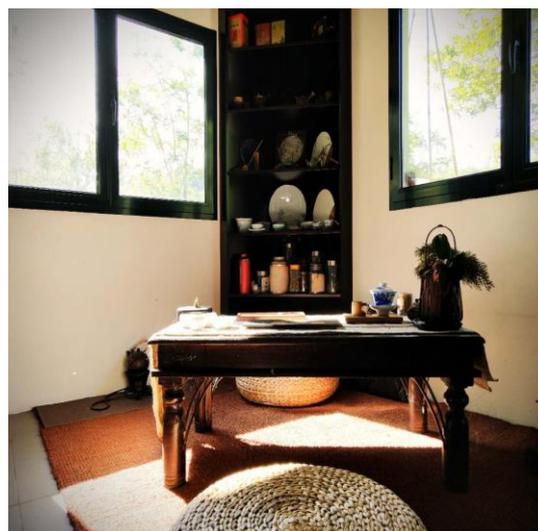


Figura 22. Forno ecológico com chaminé horizontal Figura 23. Interior da casa de chá

3.2.2. Proposta de atividades turísticas

Considerando o microclima local, o jardim de chá *Sabor de Harmonia* tem o seguinte ciclo anual:

Períodos	Apanha de folhas	Processos até produto final	Identificação e apanha de flores medicinais do jardim e do monte	Atividades lúdicas e culturais, <i>workshops</i> e ritual do chá
abril	✓	✓		
maio	✓	✓		
junho	✓	✓	✓	✓
julho	✓	✓	✓	✓
agosto	✓	✓	✓	✓
setembro	✓	✓		
outubro	✓			✓
novembro	✓		✓	✓
dezembro	✓		✓	✓

Verifica-se um leque de potencial oferta de atividades para pessoas curiosas e apreciadores do

chá e do seu uso, para ajudar no restauro do equilíbrio do corpo e mente, seja no âmbito turístico, seja no contexto educativo (neste contexto, sugere-se incluir atividades escolares e de *turismo sénior*). Acreditamos que este projeto poderá ser uma mais-valia para o setor do turismo do concelho. Serão apresentadas algumas propostas de programas adicionais, nas páginas que seguem.

3.2.2.1. Atividades pedagógicas de cultivo ecológico (programas de um dia)

Programa A: um dia no jardim de chá

- Chegada de manhã ao Jardim, para participar em atividades agrícolas simples e típicas, como tirar ervas daninhas ou aplicar estrume ecológico, conhecer os processos de fertilização e compostagem de materiais naturais, ou o uso de inseticidas naturais (vinagre diluído ou caldo de certas ervas), conhecer as variedades de chazeiros, apanhar as folhas, etc..
- Assistir ao processo de fabrico do chá e experimentar o enrolamento das folhas.
- Conhecer todos os tipos de chás *camellia sinensis*, nomeadamente os chás branco, verde, amarelo, Oolong, preto e negro, dos processos de fabrico até aos métodos e benefícios para a saúde, bem como os métodos corretos de fazer infusão com utensílios próprios.
- Aprender a fazer alguns pratos e doces com as folhas que apanharam com as próprias mãos.

Nesta linha de ação, mostra-se e respeita-se a natureza, através de uma série de atividades realizadas sem o uso de equipamentos mecânicos, produtos químicos, artigos plásticos, preservando o ambiente. Ao mesmo tempo, incrementa-se a prática da agricultura, oferecendo o acesso à vida rural a pessoas que moram na cidade há muito tempo.

Programa b: um dia no meio de plantas medicinais

Como já referido no capítulo anterior, existem plantas medicinais comuns na zona de Terras de Bouro, que o povo usa como tisanas para aliviar sintomas de mal-estar no seu dia-a-dia. No Jardim Sabores de Harmonia, crescem em ambiente natural algumas destas plantas como sejam a cidreira, dente-de-leão, plantago asiático (*cheqian*), trevo vermelho (*Trifolium pratense*), madressilva, camomila, a própria flor do chazeiro, absinto (*Artemisia vulgaris*), e outras. O objetivo deste programa é:

- Passar a parte de manhã em atividades de identificação e apanha das plantas acima referidas, para depois proceder a um tratamento de lavagem e secagem.
- Degustação de uma refeição com pratos confeccionados com algumas destas plantas.

- À tarde, um *workshop* sobre as funções medicinais e as fórmulas de combinação com o chá *camellia sinensis* e outras plantas disponíveis no mercado local, para efeitos de manutenção de saúde.

Pode-se acrescentar ainda *workshops* alternativos de produção de outros tipos de bebidas relacionados com o chá como o *kombucha*. Trata-se de uma bebida fermentada, a partir do chá preto, adoçada com leveduras naturais. O seu sabor é parecido a cidra espumante de maçã, muito benéfica ao emagrecimento, ao combate à gastrite, à melhoria do sistema do intestino e do fígado, à estabilização arterial, para além de funções de redução dos sintomas da menopausa.



Figura 24. Folhas e flores para fazer chás de mistura terapêuticos

Programa c: Dia de *workshop* de produtos artesanais

O Jardim Sabores de Harmonia tem uma exploração de produtos secundários com óleo e sementes da *camellia sinensis* e *japónica*, em combinação com outros produtos da casa, que se transformará noutra tipo de atividade lúdica, a saber:

- ✓ Fabrico artesanal de shampoo com azeite, óleo de coco e óleo de sementes da camélia, em mistura com uma pasta de sementes. É uma receita muito antiga da China e do Japão para cuidar o cabelo.
- ✓ Fabrico artesanal de sabonetes hidratantes para a pele, a partir de óleos preparados com vários ingredientes existentes no Jardim.
- ✓ Fabrico artesanal de almofadas para aliviar problemas do pescoço (dores cervicais), a partir de sementes de camélia, ervas secas de absinto, em mistura com outras ervas aromáticas

calmantes para melhorar o sono, com trabalhos simples de costura para fazer uma forma em linho, para apoiar o pescoço e ajustar a curva da coluna quando se dorme.

Programa d: Outras atividades para atrair turistas

O Jardim Sabores de Harmonia está fortemente ligado ao ensino das culturas chinesa e japonesa da Universidade do Minho. Estes conhecimentos e ligações com especialistas da área de origem e com o mundo exterior é uma fonte preciosa para referências científicas e culturais. Nestes contextos internacionais, é possível inovar as atividades turísticas culturais em dois aspetos:

- ✓ Criar uma *Festa Internacional de Apanha do Chá*, na época inicial de turismo local, inspirada na Festa da Apanha da fábrica Porto Formoso nos Açores, adaptada às características do turismo de Terras de Bouro. Para além da apanha e prova dos chás e da gastronomia associada ao chá, todos os participantes comparecem em trajes da sua etnia e região, seja minhota, chinesa, japonesa e até holandesa, russa, indiana, criando assim um cenário internacional que transformará a ocasião numa festa de degustação de chás feitos de modos diferentes, segundo cada país.
- ✓ Criar um ciclo do Ritual Coletivo do chá “*Charmonia*” em Terras de Bouro, aberto a todos e com um programa de atividades durante as festas do município. Este ciclo já foi iniciado na Universidade do Minho com a inspiração do Encontro do Chá “Sem Eu” (无我茶会, *wúwǒ cháhuì*). “Wúwǒ” é uma expressão budista, que se refere ao “eu” puramente espiritual e não corporal. O conceito de “*não eu*” visa apagar a consciência do ego e os desejos pessoais, a fim de chegar a um estado de pureza espiritual. É uma comunidade/associação de amigos do chá, fundada em Taiwan em 1990 pelo Professor Cai Rongzhang (蔡荣章, *càiróngzhāng*), que promove encontros comunitários, em que todos fazem, servem chá e tomam chá, ao mesmo ritmo. O seu objetivo é praticar e divulgar o espírito de tolerância e respeito pelos outros, ignorar as diferenças entre classes e idades, aprender a ser feliz onde se encontra e com o que se tem.



Figura 25. Alunos da Licenciatura em Estudos Orientais na prática do Ritual “*Charmonia*”

3.2.2.2. Harmonização das atividades do Jardim Sabores de Harmonia com o turismo local

Com base na sabedoria de vida e longevidade, a combinação da terapia do chá com recursos regionais, como tratamento alternativo, irá colmatar lacunas do turismo de saúde designadamente com plantas medicinais, em Terras de Bouro. Apenas com uma oferta complementar e diversificada se encontra a viabilidade necessária e se promover o contexto turístico da região. Para turistas que pretendam permanecer mais tempo, deve-se estudar uma colaboração com os serviços existentes, apresentados no capítulo II deste estudo, a saber:

- a. Combinação com o turismo termal.
- b. Combinação com o turismo de caminhadas e de floresta.
- c. Combinação com o turismo de gastronomia.
- d. Colaboração com as infraestruturas de turismo rural e pensões.
- e. Sincronização com outros serviços e instalações de turismo para uma divulgação e programação mais eficaz e atraente.
- f. Participação ativa nas feiras de produtos biológicos e naturais na região e em encontros, nacionais e internacionais, para partilha de experiências.
- g. Divulgação do turismo de saúde e de natureza junto da comunidade chinesa em Portugal e nas feiras de turismo na China, para atrair turistas chineses e japoneses.

Temos esperança que o Jardim Sabores de Harmonia funcione como uma ponte, para que mais chineses e orientais se interessem pelas belas paisagens, ar limpo, águas puras e cultura rica desta região.

Conclusão

O chá é um produto importado da China pelos portugueses e holandeses, países que foram pioneiros no século XVII. Contudo, na altura, não lhe foi dada a atenção comercial dedicada às especiarias. Seguindo a introdução e prevalência do *chá das cinco*, o consumo de chá propagou-se e as fábricas de faianças desenvolveram novas variedades de serviços de chá. Graças ao sucesso da plantação de *camellia sinensis* nos Açores, o chá e a sua cultura foram conhecidos, pesquisados e utilizados, finalmente, ao nível das suas propriedades naturais e culturais em Portugal.

Para divulgar o papel do chá, não podemos deixar de referir os seus componentes bioativos e as suas funções farmacológicas, aproveitando estudos já realizados por alguns especialistas portugueses de várias áreas. É igualmente interessante rever os conhecimentos rudimentares (populares) das “tisanas” e algumas aplicações das plantas medicinais na vida quotidiana do povo português. Recorrendo a teorias da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e da medicina moderna, podemos compreender melhor os efeitos e benefícios desta bebida, especialmente no setor de manutenção da saúde. Tanto na China como em Portugal, considera-se que todos os processos de crescimento do chá até à degustação são importantes para satisfazer e inspirar os apreciadores e consumidores.

Destacando e aproveitando estas vantagens, os produtos de turismo de saúde e chá poderão tornar-se um setor de futuro para o turismo, a exemplo do que aconteceu com vários casos na China continental e em Taiwan. Assim, neste trabalho, concentrámo-nos nos recursos endógenos e analisámos o contexto atual do turismo de Terras de Bouro no capítulo II. Classificámos os recursos em cinco tipologias: hídricos, florestais, de património histórico e cultural, religioso e etnográfico. Estes recursos estabelecem um bom fundamento para o turismo regional. Atualmente, o setor de turismo de Terras de Bouro/Gerês abrange sete grandes tipos de produtos: turismo de saúde e bem-estar, rural, de natureza, cultural, religioso, de ação e náutico.

A fim de adaptar-se às mudanças do mercado, necessidades dos visitantes e promover o contacto intercultural sino-português, baseei-me na análise dos recursos endógenos e citei exemplos de produtos turísticos do mesmo tema da China e de Portugal, propondo um esquema para ecoturismo de saúde: *a Rota do Chá em Terras de Bouro*. Foquei o Jardim Sabores de Harmonia, um projeto jovem e inovador para produzir e divulgar chá *camellia sinensis* e outros conhecimentos relacionados ao bem-estar físico, mental e ambiental. As atividades designadas relacionam entre si os aspetos pedagógicos, ecológicos, culturais e de saúde, com o objetivo de contribuir para um desenvolvimento regional sustentável.

Tudo isto não deixa de ser um estudo académico, que visa pôr em prática os conhecimentos adquiridos no mestrado em *Estudos Interculturais Português/Chinês: tradução, formação e comunicação empresarial*. Sinto-me privilegiada pela oportunidade de conhecer melhor esta região minhota, de visitar a ilha de S. Miguel, nos Açores, participar em todos dos processos de plantação, tratamento e fabrico do chá no Jardim Sabores

de Harmonia, e fazer parte da criação do ciclo do Ritual Harmonia com os meus colegas de estudo. Todavia, tenho consciência que esta dissertação é apenas uma tentativa de desenhar algo que possa promover o intercâmbio e a partilha de conhecimento humano, neste caso, conhecimento sobre a China e Portugal. De seguida, resumirei as principais conclusões alcançadas na presente pesquisa, a saber:

a. Não é só na China que se utilizam misturas de plantas medicinais, mas também existem muitas infusões de plantas com funções terapêuticas em Portugal. Os seus efeitos nos tratamentos e prevenção de doenças relevantes são potenciais recursos para a indústria turística. A Medicina Tradicional Chinesa desempenha um papel marcante na área do turismo de saúde da China. Em ambos os países, as atividades turísticas relacionadas com a natureza, cultura e melhoria da vida humana possuem potencialidades e competitividade no mercado contemporâneo.

b. Terras de Bouro apresenta recursos abundantes de silvicultura, agricultura e pecuária, revelando riqueza de biodiversidade e sendo capaz de satisfazer as necessidades de quem procura viajar para destinos naturais e ecológicos. A abundância de plantas medicinais e seus usos ancestrais refletem um grande potencial na aplicação em várias áreas, como turismo, manutenção de saúde, cosmética, etc. Entretanto, vestígios históricos, construções religiosas, tradições folclóricas e artesanais são elementos indispensáveis dos recursos endógenos nesta região.

c. As designações e criação de produtos turísticos devem ter em conta a necessidade de aproveitar e combinar a situação atual (o que já existe) do turismo local, com a cultura do chá e a sabedoria de vida e longevidade, para formar uma identidade e imagem particular da região. Desta forma, todo o processo de turismo virado para o bem-estar do Homem preserva e valoriza o ecossistema local, com o intuito de promover o desenvolvimento económico, cultural e também ambiental.

Por fim, agradeço a todos os que me possibilitaram o aprofundar de conhecimentos sobre o chá e turismo de saúde, permitindo propor um esquema para Terras de Bouro. Permanece, no entanto, muitas questões que podem ser exploradas no futuro. A presente investigação deu apenas os primeiros passos, fornecendo algumas pistas para o desenvolvimento e inovação do turismo de saúde e de chá. Os produtos turísticos de saúde e chá enfatizam a participação e experiência dos visitantes durante todo o processo.

Somente quando a cultura for transformada num produto em que possam participar é que os turistas entenderão profundamente o seu nível espiritual. A teoria de sabedoria de vida e longevidade da China é perfeitamente adequada a um contexto intercultural. Esta pesquisa merece ser discutida e explorada, para poder criar uma imagem turística regional e particular, aprofundando o intercâmbio cultural sino-português, de forma concomitante. Espero poder continuar a contribuir para esta área no futuro.

Bibliografia

1. AFONSO, A. (2008). *Dia do Município*. In Afonso, A.J.F, (Org.), Terras de Bouro: História e Património. Amares: Câmara Municipal de Terras de Bouro, pp. 7-24.
2. ANSELMO, J. (2016). *Chá e saúde*. In Vieira, V. (Coord.), Chá dos Açores, pp. 65-71. Ponta Delgada: Confraria do Chá Porto Formoso.
3. ANTÓNIO, C. (2019). *Nomadismo da Alma*. Amares: Graficamares.
4. ALBERGARIA, M.E. (2015). *A planta do chá*. In Albergaria, M.E. (Coord.), Caminhos do chá (pp. 8-17). Coimbra: Secretaria Regional da Educação e Cultura.
5. BAPTISTA, J.A.B. (2016). *A química do chá*. In Vieira, V. (Coord.), Chá dos Açores (Pp. 51-57). Ponta Delgada: Confraria do Chá Porto Formoso.
6. BOTELHO, F. (2015). *Uma mão cheia de plantas que curam – 55 espécies espontâneas em Portugal*. Lisboa: Editora Dinalivro.
7. CABRAL, L. (2014). *China • Vista por um Sinólogo Português*. Braga: Instituto Confúcio da Universidade do Minho.
8. CHEN, Xueting 陈雪婷, XU, Shumei 徐淑梅, YOU, Mingyuan 由明远, (2008). 黑龙江省旅游业发展的新契机—养生旅游北方经贸 (*hēilóngjiāng shēng lǚyóu yè fāzhǎn de xīn qījī—yǎngshēng lǚyóu*). *Uma nova oportunidade para o desenvolvimento do turismo na província de Heilongjiang - Turismo de saúde*. Economia do Norte, pp. 117-118.
9. CHENG, Qikun 程启坤 (2017). 陆羽《茶经》简明读本 (*lùyǔ chájīng jiǎnmíng dúběn*). *Leitura concisa do clássico do chá de Lu Yü*. Beijing: Editora da Agricultura Chinesa.
10. GUO, Lufang, 郭鲁芳 e YU, Dandan, 虞丹丹 (2005). 健康旅游探析 (*jiànkāng lǚyóu tànxi*). *Análise do Turismo de Saúde*. Jornal da Universidade de Estudos Internacionais de Pequim. 2005(3)63.
11. Jonathan N. Goodrich Grace E. Goodrich (1987). “Health-care tourism – an exploratory study”, in *Tourism Management*, Volume 8, Issue 3, 1987(9), P. 217-222
12. LIN, Wenzhen 林文镇 (1989). 森林浴的世界 (*sēnlínyù de shìjiè*). *O mundo dos banhos florestais*. Taipei: Editora da Juventude.
13. LIU, Qinjin 刘勤晋 (2000). 茶文化学 (*chá wénhuà xué*). *Livro da Cultura do chá*. Beijing: Editora da Agricultura Chinesa.
14. LU, Yü 陆羽 (2005). 茶经 (*chájīng*). *Clássico do Chá*, trad. Véronique Chevalere. Lisboa: Edição de Livros e Revistas.
15. LI, Li 黎丽 e ZHANG, Yan 张艳 (2006). 中华道家养生文化与现代心理保健 (*zhōnghuá dàojiā yǎngshēng wénhuà yǔ xiàndài xīnlǐ bǎojiàn*). *Cultura da sabedoria da vida e longevidade da taoista chinesa e bem-estar de saúde mental modernos*. 求实 (*qiúshí*), Busca da Verdade, S2.
16. MAGRUGA, J., SAMPAIO, J., MATOS, L. e PINHEIRO, J. (2016). *Caracterização pedológica da cultura do chá nos açores*. In Vieira, V. (Coord.), Chá dos Açores (pp. 14-17). Ponta Delgada: Confraria do Chá Porto Formoso.
17. MA, Haiyun 马海云 (2007). 古老文化与现代生活的融合—茶文化旅游浅谈 (*gǔlǎowénhuà yǔ xiàndàishēnghuó de rónghé—cháwénhuàlǚyóu qiǎntán*). *A integração da cultura antiga e da vida moderna - Uma discussão sobre o turismo da cultura do chá*. 商场现代化 (*shāngchǎng xiàndàihuà*). *Modernização dos Mercados Comerciais*. 515(26).
18. MEDEIROS, J. (2015). *Chá: um alimento funcional*. In Albergaria, M.E. (Coord.), Caminhos do chá (pp. 65-68). Coimbra: Secretaria Regional da Educação e Cultura.
19. MENDOÇA, R. (2016), *Etnografia: o traje da apanhadeira do chá*. In Vieira, V. (Coord.), Chá dos Açores (pp. 91-94). Ponta Delgada: Confraria do Chá Porto Formoso.
20. MORAIS, Wenceslau (2008). *O culto do chá*. Lisboa: Biblioteca Editores Independentes/ Relógio d`Água.

21. NOGUEIRA, Sónia Fernanda Moreira (2013) *Perspetiva integrada de stakeholders, redes e qualidade do relacionamento em turismo: aplicação ao Parque Nacional Peneda-Gerês*. (Tese de Doutoramento). Universidade do Minho. Escola de Economia e Gestão. Disponível a partir de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/29093> (consultado a 6 de novembro de 2019).
22. N.A. (2018) *Á descoberta do Gerês Terras de Bouro*. Amares: Gráficasamares, Lda.
23. N.A. (2018) *Região Norte em Números-2017*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Disponível a partir de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=357453577&PUBLICACOESmodo=2 (consultado a 6 de novembro de 2019).
24. *O Plano Estratégico Nacional do Turismo* (2007). Lisboa: Tipografia Peres, S.A. Disponível a partir de <https://travelbi.turismodeportugal.pt/pt-pt/Paginas/plano-estrategico-nacional-do-turismo-2007.aspx> (consultado a 6 de novembro de 2019).
25. OKAKURA, K. (1996). *O Livro do Chá*, trad. Fernanda Mira Barros. Lisboa: Edições Cotovia, Lda.
26. PACHECO, J.A. (2016). *A agricultura do chá*. In Vieira, V. (Coord.). Chá dos Açores (pp. 28-32). Ponta Delgada: Confraria do Chá Porto Formoso.
27. PONTE, C. (2016). *O chá na dieta*. In Vieira, V. (Coord.). Chá dos Açores (pp. 58-64). Ponta Delgada: Confraria do Chá Porto Formoso.
28. QU, Limin 曲黎敏 (2007). *黄帝内经 • 养生智慧 (huángdì nèijīng yǎngshēng zhīhuì)*. *Tratado da Medicina Interna do Imperador Amarelo • Sabedoria de manutenção de saúde*. Xiamen: Editora Lujiang.
29. SAKAI, Z. (2015), *Biochá*. Lisboa: Bertrand Editora.
30. SILIVA, N.M. (2015). *Camellia sinensis, a rainha das camélias*. In Albergaria, M.E. (Coord.), Caminhos do chá (pp. 19-24). Coimbra: Secretaria Regional da Educação e Cultura.
31. SILVA, R. da, (2014). *O chá em Portugal: História e Hábitos de Consumo*. (Dissertação de Mestrado) Braga: Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial da Universidade do Minho.
32. SUN, L. (2016). *Que futuro para o chá dos açores*. In Vieira, V. (Coord.). Chá dos Açores (Pp. 126-131). Ponta Delgada: Confraria do Chá Porto Formoso.
33. TAN, Xingui 谭兴贵 (2009). *中医养生保健研究 (zhōngyī yǎngshēng bǎojiàn yánjiū)*. *Pesquisa de sabedoria da vida e longevidade na MTC*. Beijing: Editora da Saúde dos Povos.
34. WEI, Ran 魏然 e WANG, Yuefei 王岳飞 (2018). *饮茶健康之道 (yǐnchá jiànkāngzhīdào)*. *A Sabedoria entre Beber chá e manter saúde*. Beijing: Editora de Agricultura Chinesa.
35. WU, Lancheng 吴兰成 (2008). *中国中医药学主题词表 (上卷) (zhōngguó zhōngyī yàoxué zhǔtí cíbiǎo)*. *O Dicionário de Medicina Tradicional Chinesa (Vol. 1)*. Beijing: Editora da Medicina Tradicional Chinesa
36. XUE, Qunhui 薛群慧, LU Jidong 卢继东 e YANG Shuxia 杨书侠 (2013). *健康旅游概论, (Jiànkāng lǚyóu gàilùn)*. *Introdução ao Turismo de Saúde*. Beijing: Imprensa da Ciência.
37. YAN, Jie 严洁 e ZHAO, Yuning 赵宇宁 (2012). *中医: 汉英对照 (zhōngyī: hànyīng duìzhào)*. *Medicina Tradicional Chinesa: Tradução Chinês-Ingês*. Hefei: Editora de clube de livro de Huangshan.
38. YU, Shasha 余沙沙 (2014). *茶文化旅游研究-以雅安茶文化旅游发展为例 (cháwénhuà lǚyóu yánjiū—yǐ yǎn cháwénhuà lǚyóu fāzhǎn wéilì)*. *Análise sobre o turismo da cultura do chá –O caso de chá de Ya'an*. (Dissertação de Mestrado). Chengdu: Faculdade de Cultura História e Turismo da Universidade Normal de Sichuan. Disponível a partir de <http://cnki.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&filename=1014332024.nh&dbname=CMFD201501>. (consultado a 6 de novembro de 2019).
39. YU, Yue 余悦 e WANG, Liufang 王柳芳 (2014). *茶文化旅游概论 (cháwénhuà lǚyóu gàilùn)*. *Introdução ao Turismo da Cultura do Chá*. Xi'an: Editora Mundial de Livros.

40. ZHANG, Yue 张跃 (2012). 养生史视角下的中国明代茶文化研究(*yǎngshēngshǐ shìjiǎoxià de zhōngguó míngdài cháwénhuà yánjiū*). *Investigação sobre a cultura do chá chinês da dinastia Ming sob uma perspectiva histórica da manutenção da saúde*. (Dissertação de Mestrado). Beijing: Faculdade de História de MTC do Instituto de Ciência de MTC. Disponível a partir de <https://www.xueshudoc.com/p-2617143.html>. (consultado a 6 de novembro de 2019).
41. ZHANG, Yuexi 张跃西 (2015). 养生旅游产品设计 (*yǎngshēng lǚyóu chǎnpǐn shèjì*) . *Designação de produtos de turismo de saúde*. Beijing: Editora de Ambiente da China.
42. ZHANG, Yuexi 张跃西 (2009). 产业生态旅游理论及养生旅游开发模式探讨 (*chǎnyè shēngtài lǚyóu lǐlùn jí yǎngshēng lǚyóu kāifā móshì tàntǎo*). *Discussão sobre a teoria do ecoturismo industrial e o modelo de desenvolvimento do turismo de saúde*. Revista de Faculdade de Gestão de Turismo. 2009(4)4-6
43. ZHAO, Yunyun 赵云云 (2010). 基于产业融合理论的养生旅游集群发展研究 (*jīyú chǎnyè rónghé lǐlùn de yǎngshēng lǚyóu jíqún fāzhǎn yánjiū*). *Pesquisa de desenvolvimento de turismo de bem-estar baseada na convergência da indústria*. (Dissertação de Mestrado). Hangzhou: Faculdade de Economia e Gestão de Turismo da Universidade de Zhejiang Gongshang. Disponível a partir de <http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10353-1011066803.htm> (consultado a 6 de novembro de 2019).
44. WU, Zhangwen 吴章文, WU, Chucai 吴楚才, SHI, Qiang 石强 (1999). 植物精气的研究 (*Zhíwù jīng qì de yánjiū*). *Estudo sobre essência das plantas*. Jornal da Instituto de Floresta de Universidade Zhongnan, pp. 38-40.
45. ZHU, Zizhen 朱自振 (1996). 茶史初探 (*cháshǐ chūtàn*). *Investigação sobre a História do Chá*. Beijing: Editora da Agricultura Chinesa.

Weblinks

1. <https://travelbi.turismodeportugal.pt/pt-pt/Documents/Mercados/Vários/analise-principais-mercados-concorrentes-2019.pdf> (consultado a 6 de novembro de 2019).
2. <http://www.fastio.pt/desde1979/> (consultado a 6 de novembro de 2019).
3. <http://www.termasdogeres.pt/agua-unica.html> (consultado a 6 de novembro de 2019).
4. <https://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10/serra-do-geres> (consultado a 6 de novembro de 2019).
5. https://www.ine.pt/documentos/municipios/0310_2018.pdf (consultado a 6 de novembro de 2019).
6. <https://www.google.com/search?q=Rota+como+chegar+do+Porto+a+Terras+de+Bouro&aq=chrome..69i57j33.12212j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (consultado a 18 de dezembro de 2019).
7. <https://www.google.com/maps/dir/Braga/Terras+de+Bouro/@41.634504,-8.5295794,11z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd24fcb28f51b04d:0xd60ee0eafd96758f!2m2!1d-8.4261301!2d41.550388!1m5!1m1!1s0xd2504b5680758e3:0xc89571aeb01480dd!2m2!1d-8.3062444!2d41.7167409> (consultado a 18 de dezembro de 2019).
8. <https://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10> (consultado a 6 de novembro de 2019).
9. <https://pt.weatherspark.com/y/32370/Clima-caracter%C3%ADstico-em-Terras-de-Bouro-Portugal-durante-o-ano#Sections-Clouds> (consultado a 6 de novembro de 2019).
10. <https://pt.weatherspark.com/y/32370/Clima-caracter%C3%ADstico-em-Terras-de-Bouro-Portugal-durante-o-ano#Sections-Clouds> (consultado a 6 de novembro de 2019).
11. <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/mel/1016-mel-das-terras-altas-do-minho-dop> (consultado a 6 de novembro de 2019).
12. http://www.turismodeportugal.pt/pt/Turismo_Portugal/visao_geral/Paginas/default.aspx (consultado a 6 de novembro de 2019).
13. https://www.google.com/search?biw=1242&bih=524&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNRf9a0aSNtDPfQlwKH8luFMhmVDYQ%3A1575156772884&sa=1&ei=JPziXYDHNfHUGweC55fACg&q=plantago+maior&aq=plntago&gs_l=img.1.1.0110.46363341.46364542..46367425...0.0..0.131.861.6j3.....0....1..gws-wiz-img.....0i30j0i8i30j35i39j0i67.qHuz67zfhJs#imgrc=Czm7MuDubBo9_M:
(consultado a 24 de novembro de 2019)
14. <https://www.google.com/maps/@36.030309,119.9871291,9z> (consultado a 24 de novembro de 2019)
15. https://www.google.com/search?q=%E4%BB%B0%E5%8F%A3%E9%A3%8E%E6%99%AF%E5%8C%BA&sxsrf=ACYBGNNSWrVOyR3mgPPAvMv0HZc7qa6xyUg:1575139305509&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwix55qWy5LmAhVExoKHV8XDS0Q_AUoAnoECBAQBA&biw=1242&bih=524#imgrc=DaOniY7ji06qhM (consultado a 24 de novembro de 2019)
16. https://www.google.com/search?biw=1242&bih=524&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNRG2ZhI08tNoY5eQkZUSGUs90UPbA%3A1575149880047&sa=1&ei=OOHiXa7IAsmW1fAP_ceVwAs&q=%E5%8F%B0%E5%8C%97%E5%9D%AA%E6%9E%97%E8%8C%B6%E6%96%87%E5%8C%96%E4%BD%93%E9%AA%8C&aq=plntago&gs_l=img.3...417946.421478..422187...0.0..0.141.1565.8j7.....0....1..gws-img.....35i39.JHdhJrNPiqQ&ved=0ahUKEwixuXMX18pLmAhVJSxUIHf1jBbgQ4dUDCAc&uact=5#imgrc=IBH_M2SIHnSk3M (consultado a 24 de novembro de 2019)
17. <https://summermom.pixnet.net/blog/post/38850239> (consultado a 24 de novembro de 2019)

18. https://www.google.com/search?biw=1242&bih=524&tbm=isch&sxsr=ACYBGNR_XzskC_yndA2u1_qvdgcFqQ1gA%3A1575150304960&sa=1&ei=40LiXf2iOsThxgOnvYmQDA (consultado em 24 de novembro de 2019)