SEMANA ACADÊMICA
REVISTA CIENTÍFICA
ISSN 2236-6717

Melanoma

A Relação com as Emoções e a Alimentação na Perspetiva da Medicina Tradicional Chinesa

Ana Rosália Silva Vítor[1]
https://orcid.org/0009-0005-9214-0768
César Pedro Bandarra Ribeiro[2]
https://orcid.org/0009-0001-2631-9429
Diana Margarida Tomásio[3]
https://orcid.org/0009-0007-0727-1670
Simão da Silva Coelho[4]
https://orcid.org/0009-0001-8578-5446
Rafaela Simões Rodrigues[5]
https://orcid.org/0009-0005-4297-6081

RESUMO

Introdução: A doença oncológica é a segunda principal causa de mortalidade na Europa e a sua incidência tem vindo a aumentar. O melanoma é uma das formas mais agressivas de cancro da pele, revelando-se como um desafio. A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) interpreta esta patologia, como uma alteração ao nível das células malignas, mas também como o resultado de desequilíbrios energéticos. **Objetivo:** Este artigo pretende analisar o melanoma sob a ótica da MTC, salientando o seu contributo no apoio ao tratamento oncológico e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. **Metodologia:** O artigo foi realizado através de uma revisão bibliográfica que relacionou o tratamento do melanoma com as diversas terapias complementares da MTC, que podem auxiliar no tratamento do melanoma. **Resultados:** Foi possível comprovar que a dietoterapia chinesa assume um papel fundamental, no suporte ao tratamento oncológico, e como meio de prevenção e recuperação. **Conclusão:** Conclui-se que a MTC apresenta-se como uma grande ferramenta no tratamento do melanoma, que não se limita apenas ao tratamento do corpo físico, sendo essencial cuidar também da mente e do espírito, procurando o equilíbrio geral do individuo.

Palavras-chave

Alimentação, Dietoterapia Chinesa, Emoções, Melanoma, Medicina Tradicional Chinesa.

Submetido em: 07/11/2025 – **Aprovado em**: 18/11/2025 – **Publicado em**: 18/11/2025

1 Especialista de Medicina Tradicional Chinesa, Licenciatura Sociologia e Planeamento, UMC, São Paulo, anarvitor@gmail.com.
2 Especialista de Medicina Tradicional Chinesa, Mestrado em Ciências Empresariais - Ramo Gestão, UMC, São Paulo, cesarbandarraribeiro@gmail.com.
3 Especialista de Medicina Tradicional Chinesa, Curso Turismo, UMC, São Paulo, dianatomasio@live.com.pt.
4 Especialista de Medicina Tradicional Chinesa, Licenciatura Eng. Eletrotécnica, UMC, São Paulo, rafaela_rodrigues99@hotmail.com.
5 Especialista de Medicina Tradicional Chinesa, Técnicas Osteopáticas UMC, São Paulo, simaocoelho27@gmail.com.

http://dx.doi.org/10.35265/2236-6717-264-13216

Melanoma

The Relationship Between Emotions and Food from the Perspective of Traditional Chinese Medicine

ABSTRACT

Introduction: Cancer is the second leading cause of death in Europe and its incidence is increasing. Melanoma is one of the most aggressive forms of skin cancer and poses a challenge. Traditional Chinese Medicine (TCM) interprets this pathology as a change in malignant cells, but also as the result of energy imbalances. **Objective:** This article aims to analyse melanoma from the perspective of TCM, highlighting its contribution to supporting cancer treatment and improving patients' quality of life. **Methodology:** The article was written based on a literature review that linked melanoma treatment with various complementary therapies from TCM, which may assist in the treatment of melanoma. **Results:** It has been proven that Chinese diet therapy plays a fundamental role in supporting cancer treatment and as a means of prevention and recovery. **Conclusion:** It can be concluded that TCM is a powerful tool in the treatment of melanoma, which is not limited to treating the physical body, but also requires caring for the mind and spirit, seeking overall balance for the individual.

Keywords

Nutrition, Chinese Diet Therapy, Emotions, Melanoma, Traditional Chinese Medicine.

1 INTRODUÇÃO

O cancro, na medicina ocidental, é uma doença caracterizada pelo crescimento descontrolado e anormal de células no corpo, sendo o melanoma considerado um dos tipos mais agressivos de cancro de pele, com elevada taxa de mortalidade quando diagnosticado tardiamente (CUF, 2025). O melanoma é um tumor maligno que tem origem nos melanócitos, células responsáveis pela produção de melanina, o pigmento que dá cor à pele. Apesar de ser menos frequente do que outros cancros da pele, é o mais agressivo devido à sua elevada capacidade de invasão e desenvolvimento de metástases noutros órgãos do corpo. (Liga Portuguesa Contra Cancro (LPCC), 2025).

Neste artigo, será abordada e aprofundada a compreensão desta patologia, que numa perspetiva holística, considera que, os fatores internos, o estado energético dos órgãos Zang-Fu, as emoções e os hábitos alimentares, desempenham papeis centrais na etiologia e evolução do melanoma.

Enquanto a medicina ocidental explica o melanoma como uma entidade clínica especifica, com base em critérios histológicos e moleculares, para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é somente a manifestação de desequilíbrios internos que se manifestam na pele. Ao integrar ambas as abordagens no tratamento, será possível proporcionar ao paciente um acompanhamento oncológico mais eficaz, tendo em consideração um olhar holístico e abrangente, centrado na qualidade de vida do doente.

Este artigo apresenta a patologia oncológica numa perspetiva integrativa, sob o olhar da medicina tradicional chinesa e a sua forma de compreender e tratar o melanoma, e em simultâneo, demonstra o papel das emoções no aparecimento e desenvolvimento da doença oncológica e a importância da dietoterapia chinesa, na qual a alimentação assume um papel muito importante e essencial para a saúde e bem-estar do individuo, considerando que, os alimentos fornecem os nutrientes necessários para o sangue, que por sua vez, vão nutrir as células do corpo, os órgãos e o cérebro (LPCC, 2025; Maciocia, 2021).

2 O MELANOMA NA PERSPETIVA DA MEDICINA OCIDENTAL

2.1 A Pele

A pele é o maior órgão do corpo protegendo-o do calor, da luz do sol, de feridas e de infeções, ajuda a regular a temperatura do corpo, armazena água e gordura e produz vitamina D. A pele é constituída por duas camadas principais: a epiderme (exterior) e a derme (interior) (LPCC, 2025).

- **Epiderme:** É a camada superior da pele, constituída por células planas/pavimentosas. Por baixo destas, situadas na parte mais profunda da epiderme, encontram-se células de forma arredondada, as células basais. O pigmento (cor) da pele é produzido pelas células chamadas melanócitos, que se localizam na parte inferior da epiderme.
- **Derme:** Está localizada por baixo da epiderme. Contém vasos sanguíneos, vasos linfáticos, folículos pilosos e glândulas.

2.1.1 Melanócitos e Sinais

Os melanócitos produzem melanina, o pigmento que dá à pele a sua cor natural. Quando a pele é exposta ao sol, os melanócitos produzem mais pigmento, fazendo com que a pele bronzeie e escureça. Por vezes, surgem umas proeminências de grupos de melanócitos e de tecido circundante, chamados sinais. Os sinais são muito comuns e maioria das pessoas tem 10 a 40 sinais (LPCC, 2025).

2.2 Tipos de Cancro da pele – Melanoma

O melanoma é o tipo de cancro da pele mais grave, altamente agressivo e propenso a metástases, que afeta a pele e as membranas mucosas. Em Portugal surgem, anualmente, cerca de 1500 novos casos de melanoma, e nos países ocidentais, a incidência de melanoma tem vindo a aumentar consideravelmente a cada ano (LPCC, 2025).

Quando o melanoma se localiza apenas na camada mais superficial da pele, existe a possibilidade de cura, caso seja diagnosticado e tratado nos seus estadios iniciais. Contudo, nos estadios mais avançados, o melanoma pode espalhar-se à distância, por um processo de metastização, através do sangue ou do sistema linfático, alojando-se noutros órgãos e ossos, diminuindo assim, a probabilidade de cura (Chaves, 2025; CUF Saúde, 2025; LPCC, 2025).

2.3 Sintomas e Manifestações Clínicas

O melanoma pode apresentar-se como uma lesão pigmentada com evolução rápida, através de um sinal que muda de cor e coloração heterogénea, tamanho ou bordos irregulares ou de um novo sinal que aparece na pele, sendo possível surgir em qualquer zona do corpo, mesmo nas mucosas (CUF Saúde, 2025; LPCC, 2025).

De forma a identificar uma anomalia ou alteração na pele, é de extrema importância estar atento ao aparecimento de novos sinais, nódulos ou manchas na pele, de tom alcatrão, assimétrico, com bordo irregular e esfumado, de cor heterogénea e dimensão superior a 6 mm, sendo os primeiros sinais e sintomas de melanoma, geralmente, pouco percetíveis e, por vezes, difíceis de identificar, tais como: alterações na aparência da pele; surgimento de novas placas ou sinais na pele; alteração na cor ou aparência de algum sinal já existente; feridas na pele que não cicatrizam; hemorragias; pequenos edemas avermelhados; pequenas placas vermelhas, áspera e seca. Caso apareçam algumas destas evidencias na observação de um sinal, deve

recorrer no imediato, a um médico especializado (Chaves 2025; CUF saúde 2025; Juntos Contra Melanoma, 2025; LPCC, 2025).

2.4 Causas e fatores de Risco associados

Ainda não são conhecidas as causas exatas de melanoma, contudo, existem alguns fatores de risco associados, que podem aumentar a probabilidade de desenvolvimento da doença, tais como:

- **Hereditariedade:** Há maior risco de desenvolver melanoma, quando há antecedentes, em especial familiares de primeiro grau..
- **Exposição a raios ultravioletas (sol ou solário**): Queimaduras solares com bolhas, especialmente durante a infância, aumentam o risco de melanoma.
- **Pele com muitos sinais**: Quando a pele apresenta um elevado número de sinais atípicos ou marcas de nascença, há maior probabilidade de surgir um melanoma.
- **Pele clara:** As pessoas com um tom de pele mais claro têm um maior risco de desenvolver queimaduras solares e, por consequência, o melanoma.
- **Idade:** Os melanomas surgem mais frequentemente em pessoas idosas.

Se não for detetado atempadamente, o melanoma pode desenvolver-se para o interior da pele, criando metástases nos gânglios, fígado, pulmões ou cérebro. Caso o diagnostico seja realizado numa fase precoce, o principal tratamento será a cirurgia para retirada da lesão, de modo a permitir a desejada cura. Contudo, caso se verifique a presença de metástases, a cirurgia não será a melhor opção, sendo importante e necessário detetar e tratar a doença o quanto antes (Chaves 2025; CUF Saúde, 2025; LPCC, 2025).

2.5 Estadios do Melanoma

Em caso de diagnóstico de melanoma, é necessário saber o estadio da doença, antes do planeamento de qualquer tipo de tratamento. O estadio corresponde a uma cuidadosa avaliação da espessura do tumor, analisar a extensão da invasão da pele, e identificar se as células de melanoma invadiram os gânglios linfáticos vizinhos ou outras partes do corpo.

Para tal, é necessário remover os gânglios linfáticos regionais, para detetar possíveis células cancerígenas, sendo essa cirurgia considerada como parte do tratamento, uma vez que, as remoções desses gânglios podem ajudar a controlar a doença (LPCC,2025).

Para avaliar o grau de gravidade do melanoma, são usados os seguintes estadios:

- **Estadio 0:** As células de melanoma encontram-se apenas na camada exterior da pele e não há invasão dos tecidos mais internos.
- **Estadio I:** Nesta fase o melanoma é fino.
    - Não tem mais de 1 milímetro de espessura; a epiderme pode apresentar ulceração (com uma aparência "arranhada").
    - O tumor pode ter entre 1 e 2 milímetros de espessura, sem ulceração.
    - As células de melanoma não se disseminaram para os gânglios linfáticos vizinhos.
- **Estadio II:** O tumor tem, pelo menos, 1 milímetro de espessura.
    - O tumor tem entre 1 e 2 milímetros de espessura; há ulceração.
    - A espessura do tumor é superior a 2 milímetros; pode haver ulceração.
    - As células de melanoma não se disseminaram para os gânglios linfáticos vizinhos.
- **Estadio III:** As células de melanoma propagaram-se para os tecidos circundantes.
    - As células de melanoma disseminaram-se para um ou mais gânglios linfáticos circundantes, ou
    - As células de melanoma disseminaram-se para tecidos adjacentes ao tumor original, mas não para os gânglios linfáticos.
- **Estadio IV:** As células de melanoma metastizaram para outros órgãos, para os gânglios linfáticos ou para zonas da pele longe do tumor original.
- **Recidiva:** Significa que o tumor voltou após o tratamento. Pode voltar a surgir no local original ou noutra parte do corpo.

2.6 Métodos de tratamentos convencionais

Existem diferentes tratamentos para pacientes com melanoma, existindo a possibilidade de fazer cirurgia, biópsia do gânglio sentinela, dissecção dos gânglios linfáticos, quimioterapia, imunoterapia ou radioterapia, e em situações que se justifique, podem ser elaborados de forma agrupada. Em qualquer estadio do melanoma, é possível administrar medicação para controlar a dor e outros sintomas do cancro e aliviar os possíveis efeitos secundários dos tratamentos. Contudo, são apenas tratamentos de suporte, para controlo dos sintomas ou na fase em que o paciente já se encontra nos cuidados paliativos (LPCC, 2025).

3 O MELANOMA NA PERSPETIVA DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Para a MTC, a doença é encarada como um estado de desequilíbrio na interação entre o corpo e o meio ambiente, existindo um bloqueio ou estagnação no fluxo de Qi (energia vital), Xue (sangue), ou nos Zang-Fu (órgãos e vísceras), causado por fatores internos (emoções) ou externos (vento, frio, calor, humidade, secura). Esta visão holística, define o tratamento da doença com a finalidade de restaurar o equilíbrio e a harmonia do individuo, corpo e mente e procura sintetizar o padrão de desarmonia, não investigando as causas com tanta intensidade, mas sim os fatores de doença, que estão relacionados com a origem da desarmonia do corpo (Ross, 1985).

3.1 A relação dos órgãos internos com o Melanoma na MTC

Na MTC o individuo é considerado como um transformador de energia, através da atividade combinada e articulada entre os órgãos e as vísceras, que deverá ser de forma harmoniosa. Os Zang têm por função guardar a energia pura, produzir e armazenar a essência Qi, e a sua característica funcional comum é armazenar e metabolizar a energia essencial (Jing Qi), e regem a estrutura psicofísica através da sua energia especifica (Qi).

Na perspetiva da MTC, o melanoma está relacionado com a desarmonia nos órgãos Fígado, Coração, Baço, Pulmão e Rim (Maciocia, 2021; Ross, 1985).

3.1.1 Fígado

Na MTC, o fígado é o órgão responsável por assegurar o livre fluxo do Qi, armazenar o sangue e abrigar a Alma Etérea (Hun). É também o responsável pela capacidade de recuperar energias e contribuir para a resistência do organismo aos fatores patogénicos externos, funções essenciais para a harmonia energética, a nutrição dos tecidos e o equilíbrio emocional (Maciocia, 2021, Ross, 1985).

Ao assegurar o livre fluxo Qi, é o Fígado que vai garantir a regulação da atividade funcional de todos os órgãos e vísceras, em três direções diferentes: na regulação dos sentimentos (espírito/emoções), na regulação da função digestiva/assimilação e na movimentação do Triplo Aquecedor (Auteroche, 2023).

A emoção associada ao Fígado é a raiva. Quando expressa de forma adequada esta emoção não causa desequilíbrios. Quando o fígado entra em desequilíbrio, sujeito a emoções como a raiva reprimida, frustração constante ou ressentimentos prolongados, torna-se num fator patogénico interno, e vai interferir com a circulação do Qi do Fígado levando à sua estagnação. Ao persistir, pode evoluir para estagnação de sangue, originando a circulação deficiente, dor localizada e tendência para a formação de nódulos e massas, e o desenvolvimento doenças tumorais como o melanoma (Auteroche, 2023; Maciocia, 2021).

Este bloqueio energético vai gerar calor interno, e transformar-se em Calor-Tóxico, que, quando acumulado na pele, vai promover o aparecimento de lesões cutâneas de carácter agressivo e de difícil controlo. Desta forma, o melanoma pode ser entendido, do ponto de vista energético, como a manifestação de um desequilíbrio profundo do Fígado, associado a fatores emocionais. (Maciocia, 2021)

O fígado relaciona-se com a pele na medida em que a circulação adequada do sangue do Fígado vai nutrir a pele, mantendo a sua vitalidade. Por outro lado, o bloqueio do Qi do Fígado vai levar à estagnação de sangue, favorecendo a formação de massas e tumores. O melanoma pode ser entendido como o resultado da estagnação do Qi e sangue do Fígado, agravada por fatores emocionais tóxicos (Maciocia, 2021; Sicart, 2023).

O tratamento proposto pela MTC neste contexto procura: (Maciocia, 2021)

- Regular a circulação do Qi do Fígado, prevenindo bloqueios energéticos;
- Movimentar o Sangue, evitando estagnações prolongadas;
- Eliminar Calor-Tóxico, reduzindo o ambiente propicio ao desenvolvimento de tumores malignos;
- Harmonizar as emoções, ajudando a transformar a raiva reprimida e a frustração cronica.

3.1.2 Coração

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o Coração é considerado o "soberano" dos órgãos, responsável por governar o sangue e albergar o Shén (a mente e a consciência). O bom funcionamento do Coração garante uma circulação saudável do sangue e um estado emocional equilibrado, refletindo-se numa mente clara e numa vitalidade harmoniosa. Por essa razão, o estado do Coração e do sangue pode estar refletido na pele, em particular na pele da face (Maciocia, 2021, Ross, 1985). O Qi do Coração, como de qualquer outro Zang-Fu, pode ser dividido em Yin e Yang. O Yang do Coração tem como função movimentar o sangue nos vasos sanguíneos e o Yin do Coração tem como função o armazenamento do Shen (Ross, 1985).

A emoção associada ao Coração é a alegria. Quando esta se manifesta em equilíbrio, vai fortalecer o Shen e promover a saúde. Contudo, quando a alegria é excessiva ou se converte em ansiedade, agitação ou euforia descontrolada, vai originar uma perturbação do Shen e um consumo excessivo do Qi e do sangue do Coração. Com o prolongar do tempo, este estado pode gerar Calor interno, que, em situações mais graves, pode transformar-se em Fogo do Coração.

O Fogo do Coração vai agitar o Shen e consumir os líquidos orgânicos, podendo repercutir-se na pele, provocando manifestações de Calor-Tóxico. Este ambiente interno de calor excessivo e de agitação metabólica constitui, na perspetiva da MTC, um terreno fértil para o desenvolvimento de lesões malignas, incluindo o melanoma. Além disso, a desarmonia do Coração vai afetar a circulação sanguínea, reduzindo a capacidade do organismo em nutrir adequadamente os tecidos e em vigiar células anormais (Maciocia, 2021).

O melanoma, neste contexto, pode ser interpretado como uma expressão de desarmonia entre o Sangue, o Shen (espírito) e a energia vital, e a relação entre o Coração e o melanoma pode ser compreendida a partir de dois eixos principais (Auteroche, 2023; Maciocia, 2021):

- **Perturbação do Shen**: Estados de ansiedade crónica e agitação emocional fragilizam a mente e enfraquecem a imunidade, permitindo que células patológicas proliferem;
- **Excesso de Fogo do Coração:** O calor excessivo pode transformar-se em tóxico, penetrando na pele e criando condições para o aparecimento e agravamento de tumores cutâneos.

A adequada nutrição da pele é assegurada pela boa circulação de sangue do Coração, como tal a estagnação de sangue pode refletir-se em manchas ou tumores escuros na pele; distúrbios emocionais (ansiedade, medo, insónia) associados ao Coração podem agravar a evolução da doença.

Na visão da MTC o melanoma pode ser entendido como o reflexo da estagnação de sangue. O tratamento, segundo a MTC, deve orientar-se para: (Maciocia, 2021)

- Acalmar o Shen, regulando a mente e as emoções;
- Refrescar o Fogo do Coração, prevenindo a sua transformação em Calor-Tóxico;
- Nutrir o Sangue e os líquidos, preservando a harmonia interna;
- Fortalecer a circulação, contribuindo para uma adequada vigilância contra células anormais.

3.1.3 Baço

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o Baço desempenha um papel fundamental na saúde geral, devido à sua função de transformar e transportar os nutrientes que formam o Sangue e o Qi, sendo o órgão central na transformação e no transporte dos alimentos e líquidos e o responsável pela produção de Qì e Sangue a partir da nutrição.

O Baço produz Sangue a partir do Qì dos alimentos, e controla o Xuè mantendo o sangue nos vasos sanguíneos de forma a evitar o sangramento. Quando o Baço está enfraquecido por dieta inadequada (excesso de gorduras, açúcares, alimentos crus ou frios), e não consegue transformar os líquidos, vai gerar fleuma, que em conjunto com a estagnação de sangue, pode dar origem à formação de massas patológicas (Maciocia, 2021, Ross, 1985).

A emoção associada ao Baço é a preocupação. Quando manifestada de forma obsessiva, como as preocupações crónicas, a ruminação mental excessiva ou o pensamento repetitivo podem enfraquecer o Baço, e comprometer a sua função de transformar e transportar. Como consequência, os líquidos internos deixam de circular adequadamente e podem surgir acúmulos de humidade interna, que, com o tempo, podem tornar-se mais espesso e transformar-se em muco patológico/fleuma (Maciocia, 2021).

Na visão da MTC, o muco patológico é considerado um dos principais fatores patogénicos internos envolvidos na formação de massas, nódulos e tumores. Ao instalar-se nos tecidos, vai obstrui a circulação de Qi e sangue, criando um terreno fértil para alterações celulares anómalas, particularmente relevante no desenvolvimento de doenças oncológicas, como o melanoma. Desta forma, o melanoma pode ser interpretado, como uma expressão da fragilidade do Baço, em que a preocupação prolongada e a formação de humidade e fleuma vão contribuir para a proliferação descontrolada de células anormais na pele (Maciocia, 2021).

O Baço vai nutrir indiretamente a pele através da produção de Qì e sangue, responsáveis pela vitalidade cutânea, por esse motivo a fraqueza do Baço pode levar à acumulação de fleuma e humidade, e dar origem a formação de massas e tumores, e enfraquecer a defesa do corpo e a capacidade de regeneração da pele.

Na perspetiva da MTC o melanoma pode refletir uma deficiência do Baço que vai gerar fleuma e humidade. A intervenção terapêutica da MTC neste padrão passa por: (Maciocia, 2021, Sicart, 2023).

- Tonificar e fortalecer o Baço, restaurando a sua função de transformação e transporte;
- Eliminar a humidade e reduzir a acumulação patológica que vai favorecer o aparecimento de massas e tumores;
- Harmonizar as emoções e prevenir que a preocupação excessiva possa consumir o Qì do Baço;
- Promover a livre circulação de Qì e Sangue, mantendo os tecidos cutâneos nutridos e equilibrados e prevenir quadros de estagnação, muito associada à formação de tumores.

3.1.4 Pulmão

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o Pulmão é o órgão que governa a respiração, controla o Qì e tem a função de dispersar e descer a energia, assegurando a circulação adequada dos líquidos e a defesa do organismo. Uma das suas funções mais relevantes é a de governar a pele e os pelos, desempenhando um papel essencial na defesa do organismo, o que significa que a saúde cutânea depende em grande medida da vitalidade do Pulmão. O Pulmão também distribui e regula a Wei Qi, a energia defensiva que circula na superfície do corpo e atua como uma barreira contra os fatores patogénicos externos (Maciocia, 2021, Ross, 1985). Quando o Pulmão é forte, a Wei Qi protege eficazmente a pele, prevenindo-a de invasões externas e reforçando a vigilância sobre células anormais, pelo que uma pele saudável e resistente é o reflexo da força e da harmonia da energia do Pulmão (Maciocia, 2021).

A emoção associada ao Pulmão é a tristeza. Quando a tristeza é profunda ou prolongada vai enfraquecer o Pulmão, diminuindo a força da Wèi Qi e enfraquecendo o sistema imunológico, reduzindo a capacidade do organismo em proteger a pele contra os fatores patogénicos externos e em reconhecer e eliminar células anormais na pele, criando condições para o seu crescimento descontrolado (Auteroche, 2023; Maciocia, 2021).

Neste contexto, o melanoma pode ser compreendido, em termos energéticos, como uma falha do Pulmão em proteger a superfície do corpo, permitindo que o calor tóxico ou estagnação de Qì e sangue fixem-se na pele e transformem-se em lesões malignas (Maciocia, 2021).

O Pulmão protege a superfície do corpo contra os fatores patogénicos externos, e por esse motivo é ele o responsável por manter a integridade cutânea. Se há deficiência do Qi do Pulmão, o Wèi Qi vai enfraquecer, tornando a pele vulnerável a invasores patogénicos, e por outro lado a pele torna-se menos resistente e mais suscetível ao calor tóxico e processos degenerativos.

Na MTC o melanoma pode estar associado a uma deficiência do Pulmão que vai enfraquecer a barreira protetora da pele e facilitar a invasão de calor tóxico (Auteroche, 2023; Maciocia, 2021, Sicart, 2023). A prevenção e o tratamento segundo a MTC incluem:

- Tonificar o Qì do Pulmão, fortalecendo a defesa natural do organismo;
- Reforçar o Wèi Qì, fortalecendo a imunidade natural da pele;
- Regular as emoções, sobretudo a tristeza, de modo a evitar o consumo prolongado da energia do Pulmão;
- Eliminar Calor e Toxicidade, prevenindo a progressão das lesões cutâneas malignas;
- Harmonizar a circulação de Qì, favorecendo a integridade e vitalidade da pele.

Na perspetiva da MTC, a relação entre o Pulmão e a pele, vai permitir compreender a vulnerabilidade ao aparecimento do melanoma, relacionando os fatores emocionais, energéticos e fisiológicos no mesmo quadro teórico, destacando a importância da saúde emocional e da defesa energética na prevenção e evolução das doenças oncológicas da pele. Considerando que, no caso do melanoma, uma das principais manifestações da doença ocorre na epiderme, precisamente onde a ação do Pulmão é mais evidente, poder-se-á afirmar que, uma pele doente pode ser o reflexo de uma desarmonia do Pulmão (Maciocia, 2021).

3.1.5 Rim

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), os Rins são considerados a raiz da energia vital do organismo, pois armazenam a Essência (Jing), regulam o crescimento, a reprodução, a vitalidade, a regeneração celular e o envelhecimento. Além disso, os Rins governam o Yin e o Yang do corpo, assegurando o equilíbrio dinâmico de todas as funções orgânicas. A Essência ou Energia Ancestral (Jing) pré-natal dos pais é a origem do corpo, sendo os Rins designados de raiz da Vida, uma vez que o Qi-pré-natal é a base do Qi pós-natal e são a raiz do Qi (Maciocia, 2021; Ross, 1985).

A nível emocional, os Rins estão associados ao medo. Quando esta emoção se manifesta de forma intensa, prolongada ou crónica, vai comprometer e debilitar a energia dos Rins e levar à deficiência de Yin e Essência, enfraquecendo a base da energia vital do organismo. Esta deficiência vai diminuir a capacidade de regeneração celular e fragilizar os mecanismos naturais de defesa e equilíbrio, diminuindo a capacidade do organismo em reconhecer e eliminar células anormais. criando condições internas que facilitam a evolução de doenças graves, incluindo o melanoma (Maciocia, 2021).

Como em qualquer órgão Yin, os Rins têm aspeto Yin e Yang, contudo, estes dois aspetos têm um significado diferente no caso dos Rins, por serem os órgãos fundamentais ao fornecimento de Yin/Yang a todos os órgãos do corpo. Assim, o Yin do Rim é o fundamento de todas as energias Yin do corpo, principalmente do Fígado, do Coração e do Pulmão, enquanto o Yang do Rim, é o fundamento de todas as energias Yang do corpo, especialmente do Baço, do Pulmão e do Coração. Neste contexto, deficiência de Yin dos Rins é especialmente relevante no contexto oncológico. Quando o Yin é insuficiente, o corpo perde a capacidade de nutrir e refrescar os tecidos, favorecendo a ascensão de Calor-Vazio e o surgimento de Calor-Tóxico que vai secar os fluidos e prejudicar a circulação do sangue, conduzindo a quadros de estagnação. Este estado vai criar um terreno interno propício a desequilíbrios celulares, facilitando o crescimento descontrolado de células malignas, como ocorre no melanoma. Assim, o melanoma pode ser considerado, do ponto de vista energético, como uma manifestação do enfraquecimento profundo da raiz vital, associado a fatores emocionais (medo prolongado) e a desequilíbrios energéticos acumulados (Maciocia, 2021).

A Essência (Jing) influencia a imunidade e a capacidade de regeneração do organismo. Assim, a deficiência de Jing vai diminuir a capacidade do corpo de se reparar e proteger, e, portanto, afetar a pele. O melanoma, enquanto cancro agressivo, pode estar relacionado com a deficiência de Jing e com o consumo da raiz energética do organismo, quando os Rins estão fracos, o corpo vai perder a capacidade de controlar a divisão desordenada das células, podendo dar origem à reprodução de células anormais

Na visão da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), os Rins são considerados a raiz da energia vital (Jing) e estão intimamente ligados à imunidade, ao crescimento e à regeneração dos tecidos, podendo o melanoma estar relacionado com a deficiência de Jing dos Rins, que vai enfraquecer a vitalidade do organismo e, consequentemente, o sistema imunitário (Auteroche, 2023; Maciocia, 2021; Sicart, 2023). O tratamento e a prevenção, segundo a MTC, incluem estratégias para:

- Tonificar os Rins e nutrir o Yin, reforçando a base vital do organismo;
- Preservar a Essência (Jing), prevenindo o desgaste energético prematuro;
- Transformar o medo patológico, equilibrando as emoções e evitando o consumo excessivo da energia renal;
- Refrescar o Calor e eliminar toxicidade, reduzindo o terreno patológico que favorece a evolução tumoral.

A relação entre os Rins e o melanoma, na perspetiva da MTC, salienta a importância da energia essencial, do equilíbrio entre Yin-Yang e da saúde emocional na prevenção e no tratamento das doenças malignas da pele (Maciocia, 2021).

3.2 A Pele na MTC

Na MTC, a pele é considerada um espelho do estado interno do organismo, sendo diretamente regulada pelo Pulmão, que “comanda a pele e os pelos” (Maciocia, 2021).

A observação da pele é um aspeto importante do diagnostico observacional, de forma a observar a pele em vários aspetos: cor, textura, dos poros da pele e dos pelos do corpo, e principalmente, para identificar manifestações anormais da pele, como as várias doenças cutâneas (Maciocia, 2021). A epiderme é aquecida pelo Wei Qì, alimentado pelo líquido Jīn, é o anteparo protetor contra os agentes patogénicos externos. A epiderme está associada ao Pulmão, e é a primeira a sofrer do Xié. Um Xié de origem externa poderá agredir o Pulmão, passando pela epiderme, efetuando a síndrome. Se o Qì do Pulmão estiver enfraquecido, não pode distribuir o Wei Qì e os líquidos Jīn até à epiderme, e haverá insuficiência de proteção face às energias nocivas externas (Auteroche, 2023).

Sendo a pele regida energicamente pelo Pulmão tem, inevitavelmente, ligações ao Coração, Fígado, Baço e Rins. Neste sentido, segundo a MTC, o melanoma pode ser entendido como uma manifestação de estagnação de Qì e Xuè, calor-toxina ou deficiência de Yīn, existindo uma relação entre a pele e os órgãos internos, profundamente simbólica e energética (Maciocia, 2021).

Desta forma, qualquer alteração cutânea significativa deve ser observada à luz destes princípios, tendo em conta não apenas o sintoma, mas a sua raiz energética (Maciocia, 2021):

- O Pulmão gere a abertura e fecho dos poros, regula a sudorese e está ligado ao equilíbrio térmico da pele;
- O Coração influencia a qualidade do sangue que nutre a pele;
- O Fígado promove a circulação do Qì e do Xuè, influenciando o brilho e a elasticidade da pele;
- A presença de humidade-calor, calor tóxico ou estagnação de sangue pode originar lesões cutâneas, tumores e neoplásicas.

3.2.1 Wei Qì – Energia defensiva

Na Medicina Tradicional Chinesa o Wèi Qì é a energia defensiva, ou energia protetora do organismo que circula na superfície do corpo, sendo responsável pela proteção contra a invasão de agentes patogénicos externos. Quando o Qì defensivo está adequadamente regulado, os poros fecham-se perante a exposição a um fator patogénico e abrem-se durante a atividade física, ou perante a exposição a temperaturas mais elevadas (Maciocia, 2021). O Wèi Qì é o "ardor dos alimentos", sendo de natureza fluida para ser contido nos vasos, circula na pele e entre as fibras da carne, e ergue-se nas membranas do diafragma para espalhar-se nas cavidades torácicas e abdominais. A sua atuação é proteger a superfície do corpo contra agressões externas, controlar a abertura das glândulas sudoríparas, regular a temperatura do corpo, aquecer os órgãos e dar brilho à pele e lustro aos pelos (Auteroche, 2023).

A fraqueza do Qi do Pulmão e do Qi defensivo pode levar à "flacidez" dos poros, tornando-os permeáveis à invasão de fatores patogénicos. Na patologia, uma fraqueza do Qi do Pulmão e do Qi defensivo no espaço entre a pele e os músculos, pode causar doenças cutâneas agudas, decorrentes da invasão de vento externo (Maciocia, 2021).

3.2.2 Manifestações clínicas na pele em pacientes com melanoma

Na patologia chinesa e diagnóstico, os melanomas malignos normalmente são decorrentes de calor no sangue e estagnação de sangue, e quanto mais escuros forem, maior é a estagnação de sangue. A diferenciação pode ser feita tendo como base a lesão cutânea.

As máculas indicam sempre calor no sangue com estagnação de sangue, as placas indicam calor no sangue com humidade-calor e os nódulos indicam estagnação de sangue (Maciocia, 2021).

Assim, os pacientes com melanoma podem apresentar várias manifestações clínicas, associadas aos órgãos internos que, por sua vez, vão manifestar-se na pele, como: lesões pigmentadas na pele que se expandem, que indicam sinais de estagnação de sangue e calor-toxina, e também fadiga, perda de peso, ansiedade ou insónia que indicam deficiência de Qi (energia) e de Yin (Maciocia, 2021).

3.3 Patogénese do tumor na MTC

A patogénese refere-se ao movimento de ocorrência, desenvolvimento e mudança da doença. Depois dos fatores patogénicos agirem no corpo, a energia verdadeira do corpo deve erguer-se para resistir e a luta entre a energia verdadeira e o agente nocivo vai destruir o equilíbrio do corpo, causando a função anormal dos órgãos e vísceras, meridianos e colaterais, Qi e sangue, produzindo várias alterações patológicas sistémicas e locais. O mecanismo tumoral na MTC, é o estudo dos fatores patogénicos que atuam no corpo, gerando uma série de mudanças no mecanismo interno do corpo (Sicart, 2023).

A patogénese do tumor é considerada, geralmente, uma deficiência na base e um excesso na manifestação. Estagnação, acúmulo de toxinas e mucosidade são formados por agregação. Os tumores são manifestações locais de doenças sistémicas. De um modo geral, a patogénese dos tumores pode ser resumida em quatro aspetos (Sicart, 2023):

- Desarmonia dos órgãos e vísceras e deficiência da vitalidade;
- Estagnação da energia e estagnação de sangue;
- Aglomeração da humidade e mucosidade;
- Calor tóxico acumulado no interior

3.3.1 Estagnação da energia e estagnação de sangue

O Qi e sangue são importantes bases que constituem o corpo humano e mantêm as atividades da vida humana. O Qi é a força motriz de todas as atividades vitais no organismo e todos os órgão e tecidos dependem da nutrição do sangue. O Qi é a força motriz que impulsiona o sangue a circular. O sangue circula continuamente nos vasos sanguíneos por todo o corpo, se estagnar, vai acumular-se no corpo e perde a sua função fisiológica, pelo que a estagnação de sangue é causada pela resistência interna. O Qi, característica Yang, e o sangue, característica Yin, são transformados um no outro e dependem um do outro, estão intimamente relacionados, e neste sentido, os fenómenos fisiológicos e as mudanças patológicas do corpo humano, baseiam-se no Qi e sangue (Sicart, 2023).

Se o Qi e sangue estiverem desequilibrados, o Qi fica estagnado e o fluxo sanguíneo não é livre, resultando na estagnação do Qi e estagnação do sangue, e a estagnação e essa aglomeração por um longo tempo produzem sintomas e acúmulo, que não dissolvem e podem gerar uma massa e, consequentemente, um tumor (Sicart, 2023).

O Qi ao mover-se pode mover o sangue, contudo, a estagnação do Qì pode levar à estagnação do sangue e fazer com que os fluidos corporais parem e aglomerem, resultando na formação de fleuma e disfunção dos órgãos e vísceras (Sicart, 2023).

3.3.3 Aglomeração de fleuma e humidade

A fleuma-humidade refere-se ao produto patológico formado pela perturbação do metabolismo da água e do fluido do corpo. Na MTC, a fleuma diz respeito à fleuma percetiva (que pode ser expetorada) e, principalmente, à fleuma que não pode ser expetorada e fica nas vísceras e meridianos, ou seja, núcleo de fleuma que pode condensar-se no corpo. A formação de fleuma-humidade é causada, principalmente, por seis fatores patogénicos exógenos, sete emoções, ou dieta inadequada, resultando na disfunção dos Pulmões, Baço, Rins, Fígado e Triplo Aquecedor (San Jiao), gerando prejuízo na circulação da água, resultando em estagnação de água e fluidos corporais. (Sicart, 2023)

3.3.4 Toxinas acumuladas no interior do corpo

As toxinas têm uma variedade de significados na MTC, sendo um conceito relativamente abstrato de etiologia e doença. Qualquer substância que seja prejudicial ao corpo humano é chamada de toxica, incluindo toxinas exógenas e endógenas. As toxinas exógenas incluem infeção por vírus, tabaco, toxinas químicas no ambiente, toxinas da poluição do ar, da água e do solo e várias toxinas dos alimentos. As toxinas endógenas são de várias causas, e os produtos patológicos formados no corpo humano, de acordo com os seus atributos Yīn /Yáng, podem ser divididos em toxinas quentes e frias, sendo o agente nocivo endógeno uma das patogéneses do tumor (Sicart, 2023).

Os tumores podem ser formados pela toxina do calor, porque o sangue vai condensar quando exposto ao calor, o fluido corporal torna-se fleuma quando exposto ao fogo, e a estagnação do sangue e a densidade da fleuma vão obstruir as vísceras e meridianos, e agregam-se para formar tumores. A toxina fria também tem um papel importante na patogénese do tumor, ao enfraquecer a função dos órgãos e vísceras, o fluido corporal e o sangue ficam estagnados, e a deficiência de Yang Qì é invadida por patógenos frios, que formam um acúmulo de doenças. A toxicidade do cancro vai agravar os sintomas como estagnação do Qì, estagnação do sangue, aglomeração de fleuma após a ocorrência do tumor, formando um círculo vicioso (Sicart, 2023).

4 DIAGNÓSTICO DO MELANOMA PELA VISÃO MTC – PRINCÍPIOS TERAPÊUTICOS

Os tumores, incluindo os malignos, são frequentemente entendidos como o resultado de acumulação de fatores patogénicos internos, que combinados com os desequilíbrios emocionais e constitucionais (como a deficiência de Jing ou Yin), vão gerar as condições favoráveis ao aparecimento de tumores malignos, como o melanoma, com a manifestação de diversas causas energéticas e síndromes associadas (Maciocia, 2021, Sicart, 2023):

- **Estagnação de Qi e Xue**: bloqueio da circulação energética e sanguínea que vai favorecer a formação de nódulos, massas e dor local;
- **Calor-tóxico**: energia perversa acumulada/agressões externas (como a radiação solar, vista como forma de "Calor") que vão lesar o Yin da pele, gerando lesões ulceradas de evolução agressiva.
- **Deficiência do Qi do Baço e do Rim**: dificuldade na transformação e transporte dos líquidos, conduzindo à produção de humidade e fleuma que vai manifestar-se sob a forma de massas;
- **Deficiência de Qi correto (Zheng Qi)**: enfraquecimento da energia vital do organismo que vai permitir a ação de agentes patogénicos e causar desequilíbrios energéticos;
- **Fatores emocionais**: raiva, tristeza ou medo reprimidos, que afetam o funcionamento energético dos órgãos (ex: Fígado, Pulmão, Rins);
- **Deficiência de Yin com Calor interno**: a secura do sangue e dos fluidos, vai enfraquecer o organismo e favorecer o desenvolvimento de tumores.

4.1 As Emoções na MTC

Na MTC, o corpo e a mente são um, o corpo é a morada da mente, e a mente é o mestre do corpo e de todas as atividades fisiológicas e psicológicas, é também a personificação da vitalidade, e desempenha um papel importante na regulação das atividades vitais do corpo humano. As emoções são consideradas parte integrante da vida e da fisiologia humana. Contudo, quando são excessivas, prolongadas ou mal processadas, podem dar origem a desequilíbrios energéticos profundos no organismo, que vão contribuir para o desenvolvimento de doenças, incluindo condições graves como o cancro. Em particular, o silêncio emocional e as emoções não processadas podem levar a bloqueios de Qi e do fluxo sanguíneo, favorecendo o desenvolvimento de doenças patológicas (Maciocia, 2021).

Todas as emoções além de afetarem diretamente o órgão correspondente, vão afetar sempre, indiretamente, o coração, porque abriga a mente, e sendo o responsável pela consciência e pela cognição, apenas o coração poderá reconhecer e sentir o efeito da tensão emocional, desempenhando um papel fundamental como centro emocional, psicológico e espiritual, assim como o excesso ou desequilíbrio emocional pode perturbar esse órgão e o Shén (espírito). Compreender esta interligação irá permitir que o terapeuta possa atuar de forma mais precisa na regulação emocional, na harmonização do Shén e na restauração do equilíbrio dos órgãos internos (Maciocia, 2021).

4.1.1 Relação entre órgãos, emoções e imunidade

A visão da MTC reconhece uma relação entre os órgãos internos e o estado emocional do indivíduo, e em pacientes oncológicos, esta dimensão emocional vai assumir um papel ainda mais importante e determinante na incidência e recuperação da doença, tendo em consideração a relação energética entre os órgãos e as emoções (Maciocia, 2021).

A imunidade é importante para a medicina ocidental e oriental, é a resposta do organismo ao desequilíbrio, interno e externo (Melo, 2022). Neste sentido, a visão integrativa da MTC, considera o Shen (espírito/mente) como parte central do tratamento da doença, principalmente a oncológica, contribuindo para a melhoria da imunidade, no controlo de sintomas e para manter o equilíbrio emocional do paciente (Maciocia, 2021).

4.2 Manifestação do Melanoma – Síndromes de excesso

O cancro desenvolve-se por meio de uma única célula, e a transformação de uma única célula numa célula tumoral, é um processo de vários estágios, sendo o envelhecimento um fator fundamental na formação do cancro. (Sicart, 2023).

É importante, então, estudar os mecanismos envolvidos nas alterações do organismo, processo de ocorrência, desenvolvimento e alteração do tumor após a ação de fatores patogénicos no organismo. Mediante isto, estagnação de Qi, estagnação de sangue, acúmulo de toxinas, coagulação da fleuma e deficiência da fleuma, são os principais fatores patogénicos da formação do tumor, ou seja, os tumores são formados pelo acúmulo de estagnação do sangue, toxinas e fleuma num organismo em estado de deficiência (Sicart, 2023).

- **Estagnação de Sangue na Fisiopatologia do Melanoma**

A estagnação de sangue é uma das principais causas internas de tumores malignos. Surge quando a circulação sanguínea é obstruída ou insuficiente, podendo ser provocada por estagnação de Qi, frio, calor ou trauma. Manifesta-se por dor fixa e localizada, coloração escura da pele, nódulos endurecidos e evolução lenta das lesões (Maciocia, 2005).

O Qi, o sangue e os líquidos orgânicos são os materiais básicos do organismo e a sua origem, desenvolvimento, circulação e distribuição só é possível efetuar graças à atividade funcional das vísceras, mas, inversamente, a atividade funcional das vísceras não pode manifestar-se sem que o Qi, o sangue e os líquidos orgânicos lhes sirvam de base material (Auteroche, 2023).

Para melhor compreender o desenvolvimento do melanoma, na perspetiva da MTC, poder-se-á interpretar a sua evolução, considerando em simultâneo, as diversas etapas energéticas e padrões de desequilíbrios associados e manifestações clínicas que ocorrem quando Qi, Sangue e Fluidos Corporais encontram-se em estados anormais, nomeadamente a deficiência e estagnação de Qi e Sangue, formação e acumulação de fleuma, calor tóxico e invasão do Shen (Auteroche, 2023; Maciocia, 2021).

A estagnação de Qi é um fator patogénico extremamente comum, que pode ser causada por stress emocional, ingestão alimentar irregular, atividade física excessiva ou falta de exercício. Está frequentemente associada à fase inicial dos desequilíbrios, que quando não é tratada, poderá evoluir para quadros de estagnação de sangue. O Fígado, pela sua função de regular o Qi, quando entra em desequilíbrio, vai gerar a estagnação do Qi, que se transforma em estagnação de sangue. O Baço, quando deficiente, vai produzir fleuma, que associada a quadros de estagnação de sangue poderá dar origem à formação de massas e tumores. Os Rins, quando o Yin está debilitado, vão favorecer o aparecimento de calor interno, que vai secar os líquidos e dificultar a circulação sanguínea e o Pulmão, que governa a pele, quando afetado por tristeza ou toxinas, vai contribuir para o aparecimento de lesões cutâneas pigmentadas. O Coração, sendo o responsável pela circulação do sangue e pela mente (Shen), quando desequilibrado, vai promover o aparecimento de calor interno e desordens circulatórias (Maciocia, 2021).

Em contraste com a estagnação do Qi, que não pode causar doenças clínicas graves, a estagnação de sangue é uma causa potencial de doenças graves, como por exemplo, o cancro. Embora a estagnação do Qi possa ser uma consequência direta do stress emocional, a estagnação do sangue não se origina diretamente de um fator etiológico. A estagnação de sangue, em modo geral, pode ser causada por outras condições patológicas como: frio, calor, estagnação de Qi, deficiência de Qi, deficiência de sangue, fleuma. Contudo, também é considerado um fator patogénico importante porque pode transformar-se na causa de outras desarmonias: calor, secura, deficiência de sangue, deficiência de Qì e sangramento (Maciocia, 2021).

- **Fleuma na Fisiopatologia do Melanoma**

A fleuma é um fator patogénico comum e muito importante, e como acontece com a estagnação de sangue, também pode causar doenças graves como o cancro. A fleuma é simultaneamente, uma condição patológica e um fator etiológico, que retida por muito tempo, transforma-se em causa de doenças (Maciocia, 2021).

A causa principal da formação de fleuma é a deficiência do Baço, quando não consegue transformar e transportar fluidos corporais que, quando acumulados, vão transformar-se em fleuma. Os Pulmões e Rins também estão envolvidos neste processo, quando os Pulmões não conseguem difundir e fazer descer os fluidos e quando os rins não podem transformar e excretar os líquidos, e estes acumulam-se na forma de fleuma (Maciocia, 2021).

A fleuma é um acúmulo anormal de fluidos que pode resultar na formação de massas, inflamação, nódulos, caroços sob a pele, massas na cavidade abdominal ou nos órgãos. Em geral, os nódulos causados por fleuma são relativamente macios à palpação e geralmente indolores. Por outro lado, os nódulos que são causados por estagnação de sangue, geralmente são duros à palpação e dolorosos (Maciocia, 2021).

Na MTC, os melanomas malignos normalmente são decorrentes de calor no sangue e estagnação de sangue, e quanto mais escuro forem, maior será a estagnação de sangue, podendo fazer também essa diferenciação, tendo em conta a lesão cutânea (Maciocia, 2021).

4.2.2 Síndromes na base do Melanoma – Síndromes de Deficiência

De entre os diversos padrões de desarmonia que possam estar envolvidos na origem de patologias de cancro, importa perceber a causa dessa desarmonia, e identificar a natureza e o carácter da condição, o local da doença, de forma a delinear o princípio de tratamento (Maciocia, 2021).

No caso de melanoma, e tendo em consideração os órgãos internos envolvidos, poder-se-á considerar várias síndromes associadas em situações de cancro da pele, identificando como prioritárias de tratamento: a estagnação de sangue e Qi Fígado, deficiência Qi Baço com Fleuma, Humidade – Calor Baço, deficiência Yin Rim e Fígado com Calor e deficiência Qi do Pulmão.

- **Estagnação de Qi do Fígado** (Maciocia, 2021)
    - **Tratamento**: Tranquilizar o Fígado e mobilizar o Qì
    - **Sintomas**: Sensação de distensão nos hipocôndrios, mau humor depressão, melancolia, irritabilidade, dor migratória.
    - **Língua**: Laterais vermelhas em casos graves
    - **Pulso**: em Corda, especialmente lado esquerdo
    - **Pontos**: para mobilizar o Qì
        - **PC6** (Neiguan): Move estagnações (Qi, Xue e Fleuma) e tranquiliza o Shen
        - **VB34** (Yanglingquan): Harmoniza o Fígado e resolve a humidade-calor
        - **F13** (Zhangmen): Faz circular o Qi Fígado o fortalece o Baço
        - **F14** (Qimen): Move o Qì e Xuè do Fígado e harmoniza Estômago e Baço
        - **F3** (Taichong): Faz circular o Qì e Xuè de todo o corpo, nutre o Xuè do Fígado, elimina humidade-calor e tranquiliza o Shén

- **Estagnação de Sangue Fígado** (Maciocia, 2021)
    - **Tratamento**: Tranquilizar o Fígado, mobilizar o Qì, movimentar o sangue e eliminar a estagnação
    - **Sintomas**: dor no hipocôndrio, vómitos sangue, massas no abdómen, pele arroxeada ou escura, pele seca
    - **Língua**: Arroxeada nas laterais, em casos graves pontos arroxeados nas laterais
    - **Pulso**: em Corda ou firme
    - **Pontos**: para movimentar o Qi
        - **VB34** (Yanglingquan): Mobiliza Qì Fígado e resolve a humidade-calor
        - **F3** (Taichong): Faz circular o Qì e Xuè de todo o corpo, nutre o Xuè do Fígado, elimina humidade-calor e tranquiliza o Shén
        - **B18** (Ganshu): Ponto Shu do Fígado, move e nutre sangue Fígado
        - **B17** (Geshu): Governa o sangue, tonifica e direciona Qì
        - **BP10** (Xuehai): Ponto do sangue
        - **VC6** (Qihai): Mar de energia, move, tonifica e ergue Qì
        - **BP4** (Gongsun): Regula sangue, tonifica Rim, move Qì três Jiāos, beneficia BP e tranquiliza Shén
        - **E29** (Guilai): Move o sangue estagnado
        - **R14** (Siman): Move Qì e Xuè no Jião Inferior
        - **F5** (Ligou): Ponto Luo, resolve Humidade-calor, faz circular Qì Fígado
        - **F6** (Zhondu): Desobstrui o canal (humidade-calor e Qì)

- **Deficiência Qi Baço com Fleuma** (Maciocia, 2021)
    - **Tratamento**: Dissolver a humidade/fleuma e eliminar calor
    - **Sintomas**: Náuseas, sensação opressão tórax, cansaço, falta apetite, membros fracos, cútis baça e pálida
    - **Língua**: Pálida, aumentada, com saburra pegajosa
    - **Pulso**: Fraco e ligeiramente deslizante
    - **Pontos**: para dissolver fleuma e eliminar a humidade-calor
        - **VC12** (Zhongwan): Ponto MU Estômago, tonifica BP e Estômago, elimina humidade e fleuma e tranquiliza o Shén
        - **VC9** (Shuifen): Regula o caminho das Águas
        - **E36** (Zusanli): Tonifica Qì, Xuè, Yīn , Yáng, harmoniza Wèi Qì, expele a humidade, ergue o Qì e fortalece a Terra
        - **BP9** (Yinlingquan): Resolve a humidade-calor e regula a via das Águas
        - **E40** (Fenglong): resolve a fleuma e humidade, controla Qì rebelde e tranquiliza o Shén

        - **B20** (Pishu): Ponto Shu BP, tonifica BP e resolve a humidade e fleuma, regula o Jião Médio e Inferior
        - **B22** (Sanjiaoshu): Ponto Shu Triplo Aquecedor, resolve humidade Jião Inferior, regula via Águas e tonifica o Rim
        - **VC5** (Shimen): Ponto MU Triplo Aquecedor, indicado para edema

- **Humidade-Calor Baço** (Maciocia, 2021)
    - **Tratamento**: Nutrir o sangue, tonificar o Coração e Baço e acalmar a Mente
    - **Sintomas**: plenitude abdominal, sensação peso, falta apetite, náuseas, vómitos, sensação calor, urina escassa e escura, coceira na pele ou erupções cutâneas, cútis baça e amarela (tipo casca tangerina)
    - **Língua**: Vermelha com saburra amarela pegajosa
    - **Pulso**: Deslizante-Rápido
    - **Pontos**: para dissolver fleuma e eliminar a humidade-calor
        - **BP6** (Sanyinjiao): Harmoniza Baço, Rim e Fígado, mover e tonificar Qì, mover, nutrir e resfriar sangue, drena Jião inferior da humidade e calor e tranquiliza o Shén
        - **BP9** (Yinlingquan): Resolve a humidade-calor e regula a via das Águas
        - **VG9** (Zhiyang): Elimina humidade-calor Fígado e VB, pacifica as emoções
        - **IG11** (Quchi): Remove calor interno/externo, resolve humidade-calor, esfria Xuè, remove Fogo Fígado
        - **B20** (Pishu): Ponto Shu BP, tonifica BP e resolve a humidade e fleuma, regula o Jião Médio e Inferior
        - **B22** (Sanjiaoshu): Ponto Shu Triplo Aquecedor, resolve humidade Jiao Inferior, regula via Águas e tonifica o Rim
        - **VB34** (Yanglingquan): Harmoniza Fígado, resolve a humidade-calor
        - **VC9** (Shuifen): Regula Caminho das Águas, dissolve humidade estimulando a transformação e transporte líquidos
        - **VC11** (Jianli): Harmoniza Estômago, dissolve humidade Jião Médio
        - **E22** (Guanmen): Move Qì Estômago, regula via águas, dissolve humidade Jiao Médio
        - **E28** (Shuidao): Move Qì e Xuè no Jiao Inferior e dissolve humidade
        - **VC5** (Shimen): Ponto MU Triplo Aquecedor, indicado para edema

- **Deficiência Yin Rim com Calor** (Maciocia, 2021)
    - **Tratamento**: Nutrir Yin Rim, eliminar calor e acalmar a mente
    - **Sintomas:** Tonturas, rubor malar, tinido, sensação calor ao anoitecer, vertigem, memória fraca, boca seca à noite, dor nos ossos, lombalgia
    - **Língua**: Vermelha sem saburra, em casos graves com fissuras

- **Pulso**: Flutuante-vazio e ligeiramente rápido
- **Pontos**: para nutrir Yin Rim e eliminar calor
    - **BP6** (Sanyinjiao): Harmoniza Baço, Rim e Fígado, mover e tonificar Qì, mover, nutrir e resfriar sangue, drena Jiao inferior da humidade e calor e tranquiliza o Shén
    - **VC4** (Guanyuan): Ponto UM Intestino Delgado, fortalece todos Zang-Fu, estabiliza as emoções, beneficia Yin , Yang, Xue, Qi, Yuan Qì, Wei Qì, Ying Qi e Jing, importante para tonificar deficiências cronicas
    - **R3** (Taixi): Beneficia Rim, estabiliza receção Qì Pulmão e tranquiliza Shén
    - **R13** (Qixue): Tonifica Qi Rim, beneficia Jing, move Qi e Xue, Jiao Inferior
    - **R6** (Zhaohai): Nutre Yin Rim, resfria calor e sangue, tranquiliza Shen
    - **R10** (Yingu): Tonifica Yin Rim, resfria o fogo, resolve humidade no Jiao Inferior
    - **R9** (Zhubin): Regula Yīn Wèi, tonifica Yīn Rim e tranquiliza Shén
    - **VC7** (Yinjiao): Nutre Yīn , elimina humidade no Jião Inferior
    - **P7** (Lieque): Ponto Luo, harmoniza Qì Pulmão, regula via Águas
    - **R2** (Rangu): Elimina calor-vazio, tonifica Yáng Rim
    - **C6** (Yinxi): Nutre Yin Coração, excelente p/ tonificar Qi Coração

Nota: pontos **R2** e **C6** em combinação

- **Deficiência de Yin Fígado com Calor** (Maciocia, 2021)
    - **Tratamento**: Tonificar o Fígado, nutrir Yin e eliminar Calor-Vazio
    - **Sintomas**: Tontura, dormência, formigueiro nos membros, insónia, visão turva, fraqueza muscular, caibras, depressão, falta perspetiva vida, ansiedade
    - **Língua**: Vermelha sem saburra
    - **Pulso**: Flutuante-Vazio e ligeiramente rápido
    - **Pontos**: para tonificar Fígado e nutrir Yin
        - **F8** (Ququan): Elimina humidade-calor Jiao Inferior e nutre Yin e Xue Fígado
        - **BP6** (Sanyinjiao): Harmoniza Baço, Rim e Fígado, mover e tonificar Qì, mover, nutrir e resfriar sangue, drena Jiao Inferior da humidade e calor e tranquiliza o Shen
        - **E36** (Zusanli): Tonifica Qi, Xue, Yin, Yang, harmoniza Wei Qì, expele a humidade, ergue o Qì e fortalece a Terra
        - **VC4** (Guanyuan): Ponto MU Intestino Delgado, fortalece todos Zang-Fu, estabiliza as emoções, beneficia Yin, Yang, Xue, Qi, Yuan Qi, Wei Qi, Ying Qi e Jing, importante para tonificar deficiências cronicas
        - **R3** (Taixi): Beneficia Rim, estabiliza receção Qi Pulmão e tranquiliza Shen
        - **R6** (Zhaohai): Nutre Yin Rim, resfria calor e sangue, tranquiliza Shen

        - **F2** (Xingjian): Elimina Fogo Fígado (invadindo outros Zang-Fu, faz mover Qì Fígado, refresca e retém Xue, resolve humidade-calor
        - **IG11** (Quchi): Remove calor interno/externo, resolve humidade-calor, esfria Xue, remove Fogo Fígado
        - **Yuyao**: pacifica Yáng Fígado, elimina dor

- **Deficiência Qi do Pulmão** (Maciocia, 2021)
    - **Tratamento**: Tonificar Qi Pulmão e aquecer o Yang
    - **Sintomas**: Tosse moderada, ligeira falta ar, voz fraca, aversão a conversar, cansaço, cútis esbranquiçada/brilhante
    - **Língua**: Pálida
    - **Pulso**: Vazio, especialmente posição anterior direita
    - **Pontos**: para tonificar o Qi
        - **P9** (Taiyuan): Tonifica Qì e Yīn Pulmão, transforma a fleuma, promove circulação sanguínea
        - **P7** (Lieque): Ponto Luo, harmoniza Qì Pulmão, regula via Águas
        - **VC6** (Qihai): Mar de energia, move, tonifica e ergue Qì
        - **B13** (Feishu): Ponto Shu Pulmão, tonifica Yīn e Qì Pulmão, elimina fleuma, regula Wèi Qì e Yíng Qì, dissipa calor
        - **VG12** (Shenzhu): Redireciona Qì Pulmão, tonifica Qì e Yáng Pulmão, elimina calor e tranquiliza Shén
        - **E36** (Zusanli): Tonifica Qi, Xue, Yin, Yang, harmoniza Wei Qi, expele a humidade, ergue o Qi e fortalece a Terra
        - **VC12** (Zhongwan): Ponto MU Estômago, tonifica Estômago e Baço, redireciona Qi Estômago, elimina humidade e fleuma e tranquiliza Shen

5 DIETOTERAPIA CHINESA – O PODER ENERGÉTICO DOS ALIMENTOS

A alimentação é considerada um dos pilares da saúde na MTC, desempenhando um papel determinante na manutenção do equilíbrio interno do corpo. Uma alimentação equilibrada, sazonal, variada e quente pode ajudar a prevenir o desenvolvimento de estados patológicos internos que favorecem o aparecimento de tumores malignos, como o melanoma (Melo, 2021).

O consumo inadequado de alimentos que podem favorecer a formação de humidade, fleuma, frio ou calor interno, predeterminam ao desenvolvimento de tumores, nomeadamente (Auteroche, 2023):

- Alimentos frios e crus vão enfraquecer o Baço;
- Alimentos gordurosos e laticínios vão favorecer a formação de fleuma;
- Excesso de picantes, fritos e álcool vão gerar calor e secura;

- Alimentação pobre em nutrientes vai gera deficiência de Qi e sangue.

Para a MTC, a alimentação é compreendida como um sistema não só de prevenção, mas sobretudo, curativo, defendendo que, uma alimentação consciente e equilibrada, é a base da saúde e bem-estar do individuo. Os alimentos não são reconhecidos como meramente saciadores da fome, mas como portadores de energia que estimulam as funções do corpo, valorizando o poder energético e nutricional dos alimentos, e conferindo-lhes características funcionais e materiais, entendendo o corpo como Yin, substancial e material, e a mente, energética e imaterial (Arantes, 2022).

A nutrição pode atuar como fator de prevenção primária, estimulando a ingestão de nutrientes que atuam como fatores protetivos e evitando a ingestão de alimentos previamente conhecidos pelo seu potencial cancerígeno. O papel da alimentação é fundamental tanto na forma de prevenção ao aparecimento de alguns tipos de cancro, quanto no próprio processo de desenvolvimento e tratamento do tumor. Adotar uma alimentação adequada, através de uma dieta equilibrada, sazonal e adaptada ao padrão energético do paciente, além de fornecer calorias como fonte energética e nutrientes essenciais para o metabolismo celular, pode também contribuir com os seus efeitos benéficos, para prevenir ou retardar a evolução do cancro (Melo, 2021).

6 A DIETOTERAPIA CHINESA NO TRATAMENTO DO MELANOMA

O Baço é o grande responsável pela transformação da energia dos alimentos, e quando os alimentos não são devidamente transformados em energia nem eliminados pelo organismo, vão acumular-se como resíduos no organismo, que podem contribuir para a formação de fatores patogénicos, como calor, humidade, que quando agravada, poderá provocar mucosidade e frio, ou estarem associados como no caso de calor-humidade, (Arantes, 2022). Esta humidade patogénica é extremamente prejudicial para o organismo, dificultando a circulação da energia e do sangue nos meridianos, podendo instalar-se como edema e em casos mais graves formar fleuma e inflamações a nível cutâneo, fatores que podem estar na origem de tumores (Sicart, 2023).

Para combater esta desarmonia, é premente atuar de forma equilibrada e consciente, e compreender a atuação dos alimentos dentro do corpo, e a sua função específica e reguladora, para tonificar o Qi, eliminar humidade, dispersar calor, acalmar a mente e nutrir o sangue (Arantes, 2022).

A atribuição energética do alimento é a grande diferença do olhar chinês em relação à dietoterapia convencional. Quando se consideram os aspetos energéticos, é possível observar que cada alimento apresenta uma direção de energia que o diferencia e o caracteriza. Nos vegetais, as partes altas de uma planta adquirem características Yang, por isso são ideais para estimular os intestinos, já as raízes assumem característica Yin e são frias (Arantes, 2022).

Na dietoterapia chinesa, a prioridade é fortalecer o individuo, para que, estando forte e saudável, se proteja das doenças, sendo o alimento o medicamento que o corpo necessita, procurando sempre o seu efeito medicinal, privilegiando a sua atuação dentro do corpo, no qual o alimento é interpretado como a forma de curar e tratar, e nunca apenas de "satisfazer" a fome (Arantes, 2022).

6.1 Princípios gerais da dietoterapia chinesa – Alimentos a recomendar e evitar

Dados da Organização Mundial de saúde (OMS) mostram que hábitos alimentares saudáveis podem prevenir de 3 a 4 milhões de novos casos de cancro a cada ano, ressalvando que, a alimentação adequada além de fornecer calorias como fonte energética e nutrientes essenciais para o metabolismo celular, também pode contribuir com os seus efeitos benéficos, prevenindo ou retardando a evolução do cancro.

É importante ressalvar que, não existe uma "dieta anti cancro" isolada e nenhum alimento isoladamente é capaz de prevenir ou induzir o aparecimento do tumor. Esse processo ocorre por interação de fatores internos (fatores genéticos) e externos (hábitos de vida), entre os quais um padrão alimentar saudável que pode auxiliar, tanto como prevenção primária, quanto ser utilizado na estratégia de uma prevenção secundária (Melo, 2022).

O Baço é o órgão principal a ser equilibrado, pois é ele que transforma alimentos em Qi e sangue, quando está enfraquecido vai promover a produção de fleuma, sendo necessário fortalecer o Baço e tonificar Qi, recomendando a ingestão de alimentos como o arroz integral, aveia, abóbora, batata-doce, feijão mungo, nozes e castanhas (Arantes, 2022; Kastner, 2004; Maciocia, 2021). Por outro lado, é muito importante nutrir o Yin dos Rins, que sustenta os fluidos e nutre a pele e quando está em deficiência vai provocar calor interno, secura e originar a estagnação de sangue, sendo necessário nutrir o Yin e os Rins, recomendando ingerir alimentos como o feijão preto, sementes de sésamo pretas, cogumelos shiitake, tofu, peras e melão (Arantes, 2022; Kastner, 2004; Maciocia, 2021).

A ingestão de alimentos frios, crus ou gordurosos vão dificultar a digestão e favorecer a acumulação de humidade e produzir fleuma, sendo necessário evitar ingerir alimentos fritos, laticínios, doces em excesso, bebidas geladas e reduzir alimentos crus (Arantes, 2022; Kastner, 2004; Maciocia, 2021). O calor patogénico interno vai aumentar a malignidade do melanoma, sendo necessário eliminar o calor tóxico e a inflamação, recomendando nestes casos a ingestão de vegetais de folhas verdes, pepino, melancia, dente-de-leão, chá verde (Arantes, 2022; Kastner, 2004; Maciocia, 2021).

6.1.1 Dieta preventiva e terapêutica para pacientes com melanoma

Para a MTC, todos os alimentos devem ser cozinhados, mas não em demasia, devendo iniciar e terminar a refeição, sempre, com uma solução morna (Kastner, 2004).

Importa ter em atenção os alimentos a ingerir, evitando alimentos frios e crus que possam fragilizar o Baço, sendo de extrema importância efetuar refeições frequentes e equilibradas (pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e infusão), tomadas preferencialmente à mesma hora, por forma a favorecer a digestão e atenuar a agressão sobre o Baço (Auteroche, 2023).

As três refeições principais devem ser ingeridas diariamente, preferencialmente no mesmo horário, e sempre que possível, complementar com duas refeições menores/snacks, por volta das 11h00 e 16h00. São aconselhados cozinhados leves e suaves, caldos, sopas, guisados, cozidos a vapor, e evitar fritos e beber água morna ou infusões de ervas, evitando bebidas geladas. É aconselhável o equilíbrio de sabores entre os alimentos a ingerir, dando preferência a alimentos de sabor doce para fortalecer o Baço, sabor amargo para regular o Fígado, sabor salgado para nutrir os Rins e sabor picante (moderado) para dispersar frio e humidade (Kastner, 2004).

- **Pequeno-Almoço**: Ingerir alimentos mornos, preparados com métodos culinários mornos, para fortalecer o Qi e Yang do Estômago e Baço. Os alimentos recomendados são, papas de cereais, cozinhadas e mornas, preferencialmente moídas na hora, especialmente millet, milho ou aveia, que podem ser combinadas com nozes, sementes, e fruta da época. Utilizar mel, marmelada ou outros adoçantes naturais, e beber com moderação chá preto ou café para apoiar o Yang (Kastner, 2004). Deverá evitar-se a ingestão de alimentos frios que produzem fleuma e vão suprimir a expansão do Yang e enfraquecem o fogo digestivo (fruta, sumo fruta, alimentos crus e excesso de lacticínios) (Kastner, 2004).
- **Almoço**: Aconselha-se que esta refeição seja, preferencialmente, a mais nutritiva, com alimentos de natureza morna para fortalecer a energia Yang e o Jiao Médio. Recomenda-se alimentos como os cereais natureza morna e vegetais, peixe, galinha, carne magra e o consumo de saladas, de forma moderada, devido as suas características de natureza fria. Deverá evitar-se a ingestão de alimentos gordurosos e oleosos, demasiado frios e refeições demasiado grandes, porque vão produzir humidade no corpo, abrandar o livre fluxo do Qi e causar fadiga e lentidão (Kastner, 2004).
- **Jantar**: Deve ocorrer ao final da tarde, em pequenas quantidades, para apoiar o crescimento do Yin e não sobrecarregar o Qi do Estômago e Baço. É recomendado a ingestão de cereais natureza morna, vegetais, alguma carne, quantidades moderadas de lacticínios ou produtos de soja e pequena quantidade de cerveja. À noite deverá evitar-se a ingestão de alimentos quentes e estimulantes, sendo aconselhável a toma de um chá calmante, como a camomila ou cidreira (Kastner, 2044).

6.1.2 Proposta de menu equilibrado para doentes com melanoma

Após nomenclatura com os alimentos aconselhados para doentes com doença oncológica – melanoma, foi elaborada uma proposta de menus equilibrados, para cada uma das síndromes associadas (Arantes, 2022; Melo, 2022; Kastner, 2004):

- **Estagnação de Qi e Xue (sangue) Fígado**

  - **Princípio de Tratamento Dietético**: Drenar o Fígado e regularizar Qì e Xuè e remover a estagnação Sangue
  - **Natureza**: Fresca, Neutra, Morna
  - **Sabores**: Doce, Amargo, Ácido, Picante
  - **Métodos Culinários**: Sopas, Fervidos, Estufados, Crus
    - **Alimentos Recomendados c/ efeito Calmante sobre Fígado**
      - **Frutas:** Ameixas
      - **Vegetais**: Rabanete, Couve Chinesa, Aipo, Algas, Castanhas
      - **Sementes**: Sementes de Sésamo
      - **Outros**: Lagosta, Camarão, Vinagre
    - **Alimentos Recomendados que estimulam o fluxo de Qì**
      - **Sabor**: Ácido suave
      - **Especiarias**: Gengibre, Alho, Pimenta (pouca quantidade para não lesar Fígado), Manjerona
      - **Vegetais**: Rabanete, Alho Francês, Couve-rábano
      - **Outros**: Álcool, Coentros, Malagueta (c/ moderação)
    - **Alimentos Recomendados que removem Estagnação Sangue**
      - **Especiarias**: Açafrão, Anis estrelado
      - **Bebidas:** Vinho
      - **Plantas:** Camomila, Hortelã-pimenta, Jasmim, Flôr de Sabugueiro, Flor de Lima
      - **Vegetais:** Alcachofra
    - **Alimentos a evitar**
      - Excesso de Álcool
      - Excesso alimentos ácidos e picantes quentes, por danificarem a energia Fígado
      - Gorduras
      - Drogas e medicamentos
      - Alimentação excessiva

Proposta de Menu Equilibrado:

- **Pequeno-Almoço:** Papas de aveia, com abóbora, pêssego, nozes e sementes de sésamo, a acompanhar com chá suave de anis estrelado.
- **Almoço:** Caldo de cenoura com alho-francês, batata-doce, com alga nori e gengibre fresco ralado. Filete de salmão grelhado com arroz integral, legumes salteados (brócolos, cebola, aipo e couve chinesa) a acompanhar com salada de beterraba cozida, temperada com vinagre de arroz.
- **Jantar:** Sopa de miso com algas e cogumelos shitake e puré de abóbora com lentilhas.
- **Infusão:** Chá de Alcachofra.

- **Deficiência de Qi e Xue (sangue) Fígado**

  - **Princípio de Tratamento Dietético**: Tonificar e nutrir o Qì e Xuè (Sangue) de Fígado
  - **Natureza**: Fresca, Neutra, Morna (Doce)
  - **Sabores**: Doce, Ácido
  - **Métodos Culinários**: Sopas, Refogados, Salteados e alguns Sumos naturais
    - **Alimentos Recomendados**
      - **Frutas**: Frutas vermelhas, Uvas, Cerejas doces, Lichias, Ameixas
      - **Vegetais**: Todos que sejam neutros e frescos, especialmente cor vermelha: Beterraba, Couve vermelha, Cenoura, Espinafres e Funcho
      - **Bebidas**: Sumo de beterraba, couve vermelha, Cereja, Ameixa, Chá vermelho (Hibisco)
      - **Cereais**: Amaranto, Arroz
      - **Outros**: Sal, Produtos de leite ácido
    - **Alimentos a evitar**
      - Quentes e picantes
      - Excesso estimulantes, como café e bebidas alcoólicas, açúcar branco e especiarias
      - Não ingerir grandes quantidades de alimentos para não sobrecarregar Fígado
      - Métodos culinários quentes, como grelhados, churrasco, frito e tostado
      - Reduzir sal e carne

Proposta de Menu Equilibrado:

- **Pequeno-Almoço:** Papas de aveia, com ameixas, bagas de goji e sementes de sésamo pretas, a acompanhar com chá suave de hibisco.
- **Almoço:** Caldo de espinafres, cenoura e beterraba, com alga kelp. Arroz integral, com salteado de espinafres, cebola e cogumelos, com ovo cozido.
- **Jantar:** Puré de abóbora e grão-de -bico a acompanhar com beterraba assada, cenoura e funcho com 1 fio de azeite.
- **Infusão:** Chá de Funcho.

- **Deficiência de Qi BP**
  - **Princípio de Tratamento Dietético**: Tonificar o Qì BP e harmonizar e aquecer o Jiao Medio
  - **Natureza**: Neutra, Morna
  - **Sabores**: Doce
  - **Métodos Culinários**: Sopas, Refogados, Estufados
    - **Alimentos Recomendados**
      - **Carne**: Galinha, Borrego, Vaca, Veado
      - **Peixe**: Truta, Salmão, Atum, Marisco
      - **Fruta**: Maçãs doces, Damascos, Figos, Cerejas, Pêssego, Ameixas, Passas, Uvas Vermelhas
      - **Vegetais**: Funcho, Couve, Abóbora, Cenoura, Batata-doce, Cebola (refogada até transparente)
      - **Bebidas**: Chá Funcho, de especiarias c/ canela, Licores, Chá Barbas milho, Chá de Alcaçuz, Sumo Uva vermelha
      - **Cereais**: Amaranto, Aveia, Millet, Arroz
      - **Nozes e Sementes**: Amendoins, Avelãs, Pistacho, Sésamo, Nozes
      - **Adoçantes**: Xarope Ácer, Malte Cevada, Mel, Passas, Açúcar Cana, Melaço, Agave
      - **Especiarias**: Anis, Pimenta Caiena, Funcho, gengibre, Cardamomo, Noz-Moscada, Baunilha, canela, Coentros Orégãos, Alecrim, Tomilho
    - **Alimentos a evitar**
      - Alimentos frios e crus (tomate, pera, iogurte, açúcar)
      - Farináceos (favorecem a produção fleuma)
      - Congelados

Proposta de Menu Equilibrado:

- **Pequeno-Almoço:** Papas de millet, com mel, tâmaras, nozes e avelãs, a acompanhar com chá suave de alcaçuz.
- **Almoço:** Creme de abóbora, cenoura e inhame com gengibre fresco ralado. Frango cozido com arroz integral e feijão azuki a acompanhar com legumes estufados (cenoura, abóbora, batata-doce e aipo), com curcuma, pimenta caiena e cardamomo.
- **Jantar:** Sopa de lentilhas com batata-doce e coentros picados**.** Puré de cenoura e grão-de-bico a acompanhar com 1 fio azeite e sementes sésamo tostadas.
- **Infusão:** Chá de Alecrim.

- **Humidade - Calor BP**
  - **Princípio de Tratamento Dietético**: Eliminar humidade e refrescar o calor
  - **Natureza**: Neutra, Fresca, Morna
  - **Sabores**: Amargo, Picante, Doce (Morno)
  - **Métodos Culinários**: Sopas, Cozido a Vapor, Salteados e um pouco sumos
    - **Alimentos Recomendados que drenam Humidade e Mucosidade**
      - Agrião, Centeio, Hortelã-pimenta, Nabo
    - **Alimentos Amargo – Fresco – Neutro**
      - Sementes abóbora, Acelga, Agrião, Rebentos de Alfafa, Aloé Vera, Rebentos de Bambu, Camomila, Cardo Mariano, Centeio,
      - Ginseng Americano, Nabo, Papaia
    - **Alimentos Picante – Fresco – Neutro**
      - Agrião, Arroz integral, Hortelã-pimenta, Menta, Azeitona, Cenoura, Nabo, Papaia
    - **Alimentos a evitar**
      - Molhos
      - Leite e derivados
      - Açúcar e doces em geral
      - Álcool, gorduras
      - Carnes vermelhas com gordura, Carne porco

Proposta de Menu Equilibrado:

- **Pequeno-Almoço:** Papas de Arroz integral, com papaia e sementes de linhaça moída, a acompanhar com chá suave de cevada tostada.

- **Almoço:** Sopa de agrião, com nabo, cenoura e rebentos de Alfafa**.** Peito frango cozido a vapor com arroz integral e feijão azuki (cozido com alga kombu), a acompanhar com legumes cozidos ao vapor (abóbora, cenoura, brócolos), a acompanhar com salada de rúcula e rabanetes.
- **Jantar:** Sopa de Miso com tofu, cogumelos shiitake e alga wakame. Arroz integral com Legumes salteados (curgete, abóbora, nabo) e azeitonas.
- **Infusão:** Chá de Camomila.

- **Deficiência de Yin Rim com Calor**
  - **Princípio de Tratamento Dietético**: Tonificar e nutrir o Yin Rim
  - **Natureza**: Neutra, Fresca
  - **Sabores**: Doce, Salgado, Amargo (p/drenar calor)
  - **Métodos Culinários**: Sopas, Guisados, Estufados, Salteados, Sumos c/ moderação
    - **Alimentos Salgados – Neutros – Frescos**
      - Gema de Ovo, Cevada, Ostras, Salmão, Sardinhas, Lulas, Shoyo, Rim de Porco, Peixe branco
    - **Alimentos Ácidos – Neutros – Frescos**
      - Trigo, Uva, Ameixa, Feijão Azuki, Arroz Selvagem, Morango, Abacaxi, Tangerina
    - **Alimentos Doces – Neutros – Frescos**
      - Aipo, Trigo, Cenoura, Couve, Gema de Ovo, Abóbora, Cevada, Sementes Sésamo, Soja negra e verde, Girassol, Lula, Morango, Ostras, Peixe branco, Ameixa, Framboesa, Uva Mirtilo
    - **Outros Alimentos**
      - Seres vivos fundo Mar (peixes de algas), raízes (cenoura, nabo), Trigo, Cogumelos, Sésamo negro, Soja negra, Nozes
    - **Alimentos a evitar**
      - Alimentos Quentes
      - Excesso salgado
      - Alimentos sabor picante
      - Alimentos amargo quente e morno
      -

<u>Proposta de Menu Equilibrado</u>:

- **Pequeno-Almoço:** Papas de arroz, com tâmaras, bagas de goji, com sementes de sésamo preto, nozes e mirtilos, a acompanhar com chá suave de casca de tangerina.
- **Almoço:** Caldo de tofu, com algas e cogumelos shiitake. Massa de arroz com legumes salteados com molho shoyo (cenoura, cogumelos, curgete e brócolos), a acompanhar com salada de pepino, pera e sementes de sésamo pretas.

- **Jantar:** Sopa de miso com algas e cogumelos shiitake. Puré de batata-doce e couve-flor. Tofu salteado com cogumelos shiitake.
- **Infusão:** Chá de Crisântemo.

- **Deficiência de Yin Fígado com Calor**

  - **Princípio de Tratamento Dietético**: Acalmar o Fígado e acalmar o Fogo e drenar
  - **Natureza**: Fresca, Fria
  - **Sabores**: Amargo e Ácido
    - **Métodos Culinários**: Saladas (50% refeições diárias) e sumos
    - **Alimentos Recomendados**
      - **Fruta**: Ruibarbo, Limão, Maçã, Manga, Amora
      - **Vegetais**: Espinafres, Rebentos, Tomates, Vegetais crus, Dente de Leão, Gentiana, Endívia, Aipo
      - **Bebidas**: Chá Verde, Menta, Sumo de Maça
      - **Cereais**: Espelta, Trigo, Gérmen Trigo, Feijão Mung, Rebentos
      - Produtos de Leite Ácido
      - Sal
    - **Alimentos Recomendados (Movimento Descendente c/ forte efeito arrefecimento)**
      - **Fruta**: Banana, Ruibarbo, Melancia, Limão, Frutas Tropicais
      - **Vegetais**: Pepino, Castanha de Água, Espinafres, Tomate, Aipo
      - **Bebidas**: Chá Erva Mate, Cerveja de Trigo
      - Iogurte
      - Sal, Dente de Leão, Gentiana
    - **Alimentos a evitar**
      - Quentes e Picantes
      - Alimentos estimulantes (café, bebidas alcoólicas, açúcar branco, especiarias)
      - Não ingerir grandes quantidades de Alimentos
      - Métodos culinários quentes (grelhados, churrasco, frito e tostado)
      - Reduzir sal e Carne

Proposta de Menu Equilibrado:

- **Pequeno-Almoço:** Sumo natural de melancia, aipo e hortelã. Panquecas de aveia com banana, maça e papaia, a acompanhar com chá suave de dente-de-leão.

- **Almoço:** Creme de pepino e agrião servido frio. Salada de feijão mungo cozido com tomate, rabanetes, cenoura e beterraba crua ralada.
- **Jantar:** Puré de abóbora e cenoura. Omelete de Claras com espinafres e cogumelos. Salada de agrião, romã e nabo cru ralado.
- **Infusão:** Chá de Hortelã.

- **Deficiência Qi Pulmão**

  - **Princípio de Tratamento Dietético**: Tonificar o Qi Pulmão e estimular a difusão do Qi
  - **Natureza**: Neutra, Morna, Ligeiramente Quente
  - **Sabores**: Picante (Morno, Ligeiramente Quente), Doce (Morno)
  - **Métodos Culinários**: Sopas, Cozidos, Estufados, Alguns Salteados
    - **Alimentos Recomendados**
      - **Carne**: Pato, Codorniz
      - **Peixe**: Atum, Carpa
      - **Fruta**: Pêssegos, Uvas
      - **Vegetais**: Couve Flor, Couve Rábano, Cenouras, Azeitonas, Cebolas, Cogumelos
      - **Cereais**: Aveia, Millet, Malte, Arroz (tostar antes de preparar)
      - **Sementes**: Amendoins
      - **Especiarias**: Gengibre, Alho Tomilho
      - **Outros**: Bebidas com elevado teor de Álcool
    - **Alimentos a evitar**
      - Alimentos frios frescos
      - Demasiado picantes (Quentes)
      - Cuidado com Alimentos amargos

Proposta de Menu Equilibrado:

- **Pequeno-Almoço:** Papas de millet com maçã cozida, pêssego e amendoins torrados, a acompanhar com chá suave de hortelã.
- **Almoço:** Creme de abóbora menina, couve-flor e cenoura com gengibre fresco ralado. Arroz integral com filete de cavala ao vapor, com orégãos, tomilho e sumo limão.
- **Jantar:** Sopa de nabo com nabiças. Pescada cozida a acompanhar com cenoura e batata-doce cozida.
- **Infusão:** Chá de Tomilho.

7 CONCLUSÃO

Através da realização deste artigo pode-se concluir que o tratamento do melanoma não se deve limitar apenas ao corpo físico, sendo essencial cuidar também da mente e do espírito, procurando o equilíbrio geral do indivíduo, entendendo o melanoma não apenas como uma doença localizada, mas como um reflexo de desequilíbrios energéticos profundos, que quando observado à luz da MTC, reflete uma desarmonia entre Qi, Sangue, Yin e Yang, sendo fundamental valorizar o papel das emoções e da alimentação, como fatores determinantes na origem e evolução da doença.

Na MTC, as emoções têm um papel muito importante na saúde, e estados prolongados de tristeza, raiva, medo ou preocupação podem afetar a energia vital do organismo e enfraquecer as defesas naturais do corpo. Por isso, a MTC procura restabelecer a harmonia entre corpo, mente e espírito, através de práticas como a acupuntura, a meditação, o QìGōng e, principalmente, a dietoterapia.

O poder energético dos alimentos, aliado a práticas que promovem a harmonia interior, revela-se fundamental para devolver saúde, bem-estar e qualidade de vida aos pacientes, porque a saúde e a felicidade são, na sua maioria, o reflexo das escolhas individuais de cada um, existindo sempre a possibilidade de, a qualquer momento, transformar o estilo de vida e melhorar a saúde, porque a prevenção das doenças e a manutenção da saúde dependem da manutenção do equilíbrio a nível interno, e de saber escutar e de interpretar as mensagens do próprio corpo.

A par com as emoções, valorizar o poder energético dos alimentos e defender uma alimentação consciente e equilibrada são a base para a saúde e bem-estar do individuo, de forma a restabelecer o equilíbrio harmonioso do Qi.

REFERÊNCIAS

Arantes, Andrea Maciel (2022), ***Nutrição para o Corpo, Mente e Espírito****. 2ª Edição*, Editora Atheneu. São Paulo

Auteroche, B. & Navailh, P. (2023). **O *Diagnóstico na Medicina Chinesa*.** Editora Andrei. São Paulo

Campiglia, H. (2018), ***Psique e Medicina Tradicional Chinesa****. 3ª Edição*, Ícone Editora. São Paulo

Campiglia, H. (2017), ***Domínio do Yīn . Da Fertilidade à Maternidade; a Mulher e as suas Fases Segundo a Medicina Tradicional Chinesa****. 3ª Edição*, Ícone Editora. São Paulo

Campiglia, H. (2025), **Medicina Integrativa & Saúde da Mulher**. 1ª Edição, Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro

Guerín Figueras, P. (2000). **Dietoterapia energética según los cinco elementos en la**

Medicina Tradicional China. Miraguano Ediciones.

Juvenal, G & Pinheiro, D. (2020). ***Alquimia dos Sabores. Guia para uma alimentação saudável***. DinaLivro

Lima, P. (2019), ***Manual de Acupuntura. Direto ao ponto****. 6ª Edição*, Zen Editora. Porto Alegre

Kastner, J. (2004). ***Chinese Nutrition Therapy: Dietetics in Traditional Chinese Medicine***. Thieme

Maciocia, G. (2005). ***Os Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa. Um texto abrangente para Acupuntores e Fitoterapeutas*** *(2.ª ed.).* Editora Roca Ltda. São Paulo

Maciocia, G. (2021). ***Diagnóstico na Medicina Chinesa. Um Guia Geral***. Editora Roca Ltda. São Paulo

Maciocia, G. (2021). ***Os Fundamentos da Medicina Chinesa***. Editora Roca Ltda. São Paulo

Melo, V. & Abreu, I. (2022). ***Oncologia Integrativa. Um novo olhar para o câncer***. Editora Atheneu. Rio de Janeiro

Ramalho, A. (2022). **Nutrientes e Compostos Bioativos. Uma abordagem metabólica e terapêutica**. Editora Atheneu. São Paulo

Ricardo, D. (2020). ***Cozinha das Emoções, Edições Chá das Cinco,*** 34-57. ISBN: 978-989-710-440-4

Ross, J. (1985). ***Zang Fu. Sistemas de Orgãos e Vísceras da Medicina Tradicional Chinesa*** (2.ª ed.). Roca

Sicart, C & Luz, R. (2023). ***Movimentando o Qì na Oncologia. Por meio da medicina tradicional chinesa***. Editora Inserir. São Paulo

Instituto Macrobiótico de Portugal (2025). **Teoria das Cinco Transformações**. Consultado em 10. agosto. 2025. Disponivel em: https://institutomacrobiotico.com/5-transformacoes/teoria-das-5-transformacoes/

Liga Portuguesa Contra o Cancro (2025). **O Melanoma – Causas e Sintomas | Fatores de Risco**. Consultado em 15. agosto. 2025. Disponível em https://www.ligacontracancro.pt/cancro-da-pele-nao-melanoma-factores-de-risco/

https://www.ligacontracancro.pt/melanoma/

Juntos Contra o Melanoma (2025). **A Regra ABCDE do Melanoma**. Consultado em 15. agosto. 2025. Disponível em: https://www.juntoscontraomelanoma.com.br/conheca-o-melanoma/

CUF Saúde (2025). **O Melanoma – Doença, Sintomas e Tratamentos**. Consultado em 12. agosto. 2025. Disponível em: https://www.cuf.pt/saude-a-z/melanoma

Clínica Dr. Joaquim Chaves (2025). **Melanoma: o que é, causas, sintomas e como tratar**. Disponível em: https://www.jcs.pt/pt/blog-da-saude/melanoma-o-que-e-causas-sintomas-e-como-tratar