



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO ORIGINAL

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



### Ventosaterapia como prática integrativa e complementar no tratamento de estresse

Cupping therapy as an integrative and complementary practice in the treatment of stress

DOI: 10.55892/jrg.v8i18.1800

ARK: 57118/JRG.v8i18.1800

Recebido: 14/11/2024 | Aceito: 29/12/2024 | Publicado *on-line*: 10/01/2025

#### Robson Oliveira Figueiredo<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0001-1351-4321>

<http://lattes.cnpq.br/2654242317757614>

Faculdade Sena Aires, GO, Brasil

E-mail: robson.ofigueiredo2@gmail.com

#### André Luiz de Jesus<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-1703-1167>

<http://lattes.cnpq.br/7294414641448897>

Universidade Católica de Brasília, GO, Brasil

E-mail: andresouzaj@gmail.com

#### Walquiria Lene dos Santos<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0009-0005-2245-1739>

<http://lattes.cnpq.br/4723603129713855>

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, GO, Brasil

E-mail: walquiria@senaaires.com.br



### Resumo

O aumento do estresse na sociedade contemporânea tem impulsionado a busca por tratamentos e nesse cenário encontram-se as Práticas Integrativas e Complementares como alternativa, dentre elas a Ventosaterapia. Esta pesquisa trata-se de um estudo de revisão com abordagem integrativa que analisou trabalhos que relacionam a ventosaterapia com o tratamento do estresse e/ou sintomas que são associados ao estresse, bem como estudos que combinam a ventosaterapia com outras práticas integrativas e complementares, mas que obtiveram resultados quanto à redução dos sintomas e do estresse e com isso a melhoria da qualidade de vida. Teve como objetivo avaliar as evidências que apoiam o uso da ventosaterapia no alívio dos sintomas do estresse. Foi realizada uma busca na base eletrônica Google Acadêmico para identificar estudos que examinaram a relação entre ventosaterapia e estresse. Os estudos selecionados para análise foram principalmente qualitativos e envolveram pequenas amostras. Os resultados apontaram que os participantes que receberam ventosaterapia relataram melhorias significativas em diversos sintomas relacionados ao estresse, incluindo ansiedade, depressão e dor física. Além disso, a combinação da ventosaterapia com outras terapias complementares, como

<sup>1</sup> Graduando em enfermagem pela Faculdade Sena Aires.

<sup>2</sup> Graduado em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia - UFBA; Mestre em psicologia pela Universidade Católica de Brasília.

<sup>3</sup> Possui graduação em Enfermagem pela Universidade Católica de Goiás (2002) e Mestrado em Enfermagem pela Universidade Federal de Goiás (2008).

acupuntura e musicoterapia, demonstrou aumentar os efeitos terapêuticos gerais. Entretanto, a falta de ensaios clínicos randomizados em larga escala e a heterogeneidade dos desenhos e resultados dos estudos dificultam o estabelecimento de uma relação causal entre ventosaterapia e redução do estresse. São necessárias mais pesquisas com metodologias rigorosas para confirmar os resultados relatados pelos pacientes e elucidar os mecanismos de ação subjacentes.

**Palavras-chave:** Ventosaterapia. Práticas Integrativas e Complementares. Estresse.

### **Abstract**

*The increase in stress in contemporary society has driven the search for treatments and in this scenario, Integrative and Complementary Practices are an alternative, including Cupping Therapy. This research is a review study with an integrative approach that analyzed works that relate cupping therapy with the treatment of stress and/or symptoms that are associated with stress, as well as studies that combine cupping therapy with other integrative and complementary practices, but who obtained results in terms of reducing symptoms and stress and thus improving quality of life. It aimed to evaluate the evidence supporting the use of cupping therapy to relieve stress symptoms. A search was carried out on the Google Scholar electronic database to identify studies that examined the relationship between cupping therapy and stress. The studies selected for analysis were mainly qualitative and involved small samples. The results showed that participants who received cupping therapy reported significant improvements in several stress-related symptoms, including anxiety, depression and physical pain. Additionally, combining cupping therapy with other complementary therapies, such as acupuncture and music therapy, has been shown to increase overall therapeutic effects. However, the lack of large-scale randomized clinical trials and the heterogeneity of study designs and results make it difficult to establish a causal relationship between cupping therapy and stress reduction. Further research with rigorous methodologies is needed to confirm patient-reported outcomes and elucidate underlying mechanisms of action.*

**Keywords:** Cupping therapy. Integrative and Complementary Practices. Stress.

## **1. Introdução**

A intensificação do trabalho no modo de produção capitalista e a consequente sociedade do consumo, tem levado a humanidade para um estado de constante tensão, contrastando com as necessidades básicas do corpo. As necessidades de ser e estar produtivo e aparentar e ter bens materiais, são absorvidas como necessidades sociais, que aprisionam o ser humano num ciclo dialético de produzir-consumir-produzir que não colabora para nossa saúde física e mental (Bauman, 2008; Dejours, 1994; Silva, 2019).

Além dessa problemática, em 2020 o mundo enfrentou a pandemia de Covid-19, quando o período de isolamento social gerou prejuízos consideráveis à saúde mental e potencializou vulnerabilidades e desigualdades já existentes (Matta *et al.* 2021).

Nessa conjuntura, o estresse acomete cada vez mais pessoas no mundo, sendo considerado um dos males do século. O Institut Public De Sondage D'opinion Secteur (2024), em um levantamento global, apontou que “mais de três em cada cinco pessoas (62%), em média, em 31 países, afirmam ter se sentido tão estressadas que isso impactou sua vida diária pelo menos uma vez”(Ipsos, 2024). A mesma pesquisa

indicou que 42% dos brasileiros disseram estar estressados, o que coloca o país no quarto lugar do ranking mundial de países com maior nível de estresse.

Nesse cenário, as Práticas Integrativas Complementares (PIC) podem ser uma alternativa para as práticas de medicalização social (Tesser; Barros, 2008) na promoção da saúde integral das pessoas. Compreendendo que a saúde é mais do que não estar doente, é um estado de bem-estar físico, mental e social (De Moraes Cheregatti, 2024)

As PIC no Brasil foram aprovadas em 03 de maio de 2006, por meio da Portaria nº 971, que instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Elas estão no campo do que a Organização Mundial de Saúde (OMS) denomina como Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas (MTCI). Nesse quadro se inserem as práticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tais como fitoterapia, homeopatia, medicina antroposófica e o termalismo social, inclusive as práticas de auriculoterapia e a ventosaterapia, objeto deste estudo.

A técnica da ventosaterapia faz uso da aplicação de copos de vidro, plástico, silicone ou até mesmo chifres de animais sobre a pele, criando um vácuo por meio de sucção, com o intuito de estimular a circulação sanguínea, linfática, fluídos corporais e até mesmo energia vital, de forma local e sistêmica, além de mobilizar tecidos e liberar toxinas acumuladas no corpo (Oliveira; Silva; Pereira, 2018). Na PNPIC ela consiste em aplicar recipiente de vidro ou plástico, onde se gera vácuo, com a finalidade de estimular zonas neuroreativas (pontos de acupuntura) (Brasil, 2006).

Nos últimos dez anos, a prática tem despertado mais o interesse acadêmico. como pode-se verificar por meio de uma pesquisa livre com a palavra-chave “ventosaterapia”, na busca avançada em qualquer lugar do artigo, realizada na base de dados Google Acadêmico:

Período	Publicações contendo a palavra-chave “ventosaterapia”
Até 2013	77 resultados
Entre 2014 e 2024(novembro)	719 resultados

Fonte: elaborado pelo autor com base no Google Acadêmico, 2024.

Nota-se que o número de pesquisas que envolveram a ventosaterapia de 2014 até o corrente ano é quase dez vezes mais do que todo o período anterior a 2013. Também, quando a palavra-chave “ventosaterapia” é colocada na busca pelo título do artigo, a diferença é ainda maior:

Período	Publicações com a palavra-chave “ventosaterapia” no título
Até 2013	7 resultados
Entre 2014 e 2024(novembro)	100 resultados

Fonte: elaborado pelo autor com base no Google Acadêmico, 2024.

Nesse quadro, é notável que a MTC tem se destacado como possibilidade de terapia complementar para o tratamento de diversas condições de saúde, incluindo o estresse. No entanto, as pesquisas sobre a sua eficácia da ventosaterapia no

tratamento do estresse ainda são limitadas. Aplicando a mesma lógica das tabelas acima, em pesquisa livre com a as palavras “ventosaterapia” acrescida da palavra “estresse”, na busca avançada em qualquer lugar do artigo, temos o seguinte resultado:

Período	Publicações contendo as palavras-chave “ventosaterapia” e “estresse” simultaneamente
Até 2013	20 resultados
Entre 2014 e 2024(novembro)	316 resultados

Fonte: elaborado pelo autor com base no Google Acadêmico, 2024.

Quando as palavras-chave “ventosaterapia” e “estresse” são colocadas na busca pelo título do artigo, observa-se:

Período	Publicações com a palavra-chave “ventosaterapia” e “estresse” no título
Até 2013	0 resultados
Entre 2014 e 2024(novembro)	2 resultados

Fonte: elaborado pelo autor com base no Google Acadêmico, 2024.

Diante disso, o presente trabalho trata de uma revisão bibliográfica da literatura científica que objetiva analisar as evidências primárias sobre a ventosaterapia no tratamento complementar do estresse. A importância da investigação se justifica pelo crescente aumento do acometimento por estresse e a necessidade da busca de práticas que possam contribuir no alívio de sintomas e promoção do bem-estar, bem como a necessidade de estudos específicos na área (Miranda; Vieira, 2021).

A pesquisa se propõe a analisar trabalhos que relacionam a ventosaterapia com o tratamento do estresse e/ou sintomas que são associados ao estresse, bem como serão analisados estudos que combinam a ventosaterapia com outras práticas integrativas e complementares, mas que obtiveram resultados quanto à redução dos sintomas e do estresse e com isso a melhoria da qualidade de vida.

## 2. Metodologia

Este trabalho trata-se de um estudo de revisão com abordagem integrativa, pois se constitui em uma sintetização de resultados sobre o tema específico abordado (Cecilio; Oliveira, 2019).

O objetivo central deste estudo é analisar as evidências sobre a ventosaterapia como prática integrativa e complementar no tratamento de sintomas do estresse. Foram analisados estudos que relacionam a ventosaterapia com o tratamento de sintomas de estresse e aqueles que combinam a ventosaterapia com outras práticas integrativas e complementares no tratamento de sintomas de estresse.

Foi realizada busca na base eletrônica Google Acadêmico. A estratégia utilizou os seguintes descritores em português (admitindo trabalhos em qualquer idioma): “Práticas integrativas e complementares”, “qualidade de vida”, “estresse”, combinados com os operadores booleanos ‘and’; e “ventosaterapia”, “ventosa”, combinados com os operadores booleanos ‘or’. A linha completa de busca na base foi: “Práticas integrativas e complementares” and “qualidade de vida” and “estresse” and “ventosaterapia” or “ventosa”.

Após a busca inicial com os descritores expostos acima, foram encontradas 44 publicações. Com o objetivo de que a análise se encontre atualizada com a realidade recente vivida com a pandemia, foram incluídos estudos publicados a partir de 2020. Essa escolha se justifica pela necessidade de considerar os impactos da pandemia da covid19 na saúde mental da população.

Numa próxima etapa, foram selecionados artigos que apresentassem dados primários. Tal critério foi assim definido em consonância com o objetivo central desta pesquisa, que busca por evidências da ventosaterapia como prática integrativa e complementar no tratamento de sintomas do estresse. Embora revisões tragam importantes contribuições para o estado do conhecimento, para esta pesquisa prioriza-se dados primários. Também foram excluídos: estudos que não abordaram o escopo da prática da ventosaterapia no tratamento de estresse ou ao menos de sintomas que também se apresentam no quadro de estresse e artigos que não abordaram saúde mental como um de seus desfechos principais. Assim, após as devidas exclusões dos trabalhos que não atendiam aos critérios aqui dispostos, foram selecionados 06 trabalhos.

### 3. Resultados e Discussão

Esta pesquisa identificou 06 trabalhos que abordaram a prática da ventosaterapia relacionada ao tratamento do estresse, seja como queixa principal dos participantes dos estudos, seja como um dos sintomas ou como potencial sintoma.

A tabela abaixo apresenta os dados das características gerais dos estudos analisados:

NNº	Título da publicação	Ano de publicação	Público-alvo do estudo	Objetivo do estudo
1	Aplicabilidade de práticas integrativas na saúde do trabalhador	2022	08 profissionais que exercem suas atividades laborais na Unidade Básica de Saúde no município de Içara/SC	“[...] identificar se a prática da ventosaterapia proporciona melhoria na qualidade de vida destes profissionais, tendo como pressupostos que: A ventosaterapia alivie o cansaço, dores físicas e estresse, e que pós aplicação, os participantes sentirão sensação de bem-estar e relaxamento”. (Gabriel, 2022, p.12)
2	Contribuição da ventosaterapia e da musicoterapia para estresse,	2021	10 professores do Curso de Enfermagem	“[...]identificar a contribuição proporcionada pela aplicação de terapias alternativas com a Ventosaterapia e Musicoterapia

	cansaço e dor física em professores de enfermagem		da Escola de Enfermagem da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC.	em professores do curso de Enfermagem para avaliar a contribuição da Ventosaterapia e da Musicoterapia para minimizar estresse, cansaço e dor física relacionados às atividades profissionais dos professores de enfermagem.”. (Custódio; Cardoso, 2021, p.55)
3	Contribuições das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para a qualidade de vida dos trabalhadores	2020	21 participantes, sendo 16 trabalhadores da EE/UFGM, 4 doutorandas terapeutas e 1 professora coordenadora do Projeto.	“Analisar as contribuições das PICS ofertadas pelo Projeto PIC-EE/UFGM para a qualidade de vida dos trabalhadores da EE/UFGM.” (Natividade, 2020, p. 22)
4	Efeitos da Ventosaterapia e Auriculoterapia sobre aspectos emocionais e dor: um estudo de caso	2024	Relato de caso envolve uma pessoa do sexo feminino, 22 anos, branca, solteira e estudante do 4º período do curso de farmácia.	“avaliar os efeitos de ventosaterapia e de auriculoterapia como parte de um protocolo terapêutico para tratamento da dor na coluna e alterações emocionais, por meio do relato de experiência de um estudo de caso”. (Silva <i>et al.</i> , 2024, p.5)
5	O uso da ventosaterapia como proposta de promoção à saúde para funcionários de uma universidade privada em Fortaleza – CE	2020	08 funcionários da Universidade	“[...] verificar os efeitos da ventosaterapia como proposta de promoção à saúde para funcionários de uma universidade privada em Fortaleza-CE”. (Lopes <i>et al.</i> , 2020, p.3397)

6	Práticas integrativas e complementares em saúde: estratégia de cuidado para a equipe de enfermagem em tempos de pandemia	2022	Profissionais de enfermagem da enfermagem psiquiátrica	“[...]resgate da valorização profissional e estímulo ao autocuidado”. (Santos, A.; Melo; Santos, V. , 2022, p. 580)
---	--	------	--	---

Fonte: elaborado pelo autor com base no Google Acadêmico, 2024.

O primeiro estudo se identificou como Pesquisa qualitativa do tipo descritiva de campo e realizou: coleta de dados, com uso de técnica padronizada (entrevista e observação sistemática); entrevista pré e pós as 4 sessões de ventosaterapia. Como resultados relacionados a esta pesquisa (sobre a saúde mental e/ou sintomas do estresse e/ou estresse) apresentou o seguinte quadro: antes das sessões, 75% dos 31 participantes consideraram seu estado de saúde mental atual como bom, 12,5% como regular e 12,5% como péssimo. Após as sessões: 62,5% dos participantes consideraram seu estado de saúde mental atual como bom, 25% como regular e 12,5% como péssimo. Também revelou sobre a percepção de melhorias após aplicação das 04 sessões: 40% alívio de dores, 50% sensação de relaxamento, 10% melhora do sono.

A respeito desse resultado, a autora ressaltou que os participantes tiveram alterações emocionais de causas não especificadas nas respostas presentes nos questionários, mas encontradas durante as sessões (Gabriel, 2022). O estudo relata que no processo, ao longo das sessões, foram oferecidas orientações sobre sobre qualidade de vida e que isso pode ter feito com que os participantes refletissem suas realidades e com isso se tornassem mais criteriosos ao avaliar seus estados.

Contudo, o trabalho não detalha os protocolos para ação terapêutica, frequência e duração das sessões de ventosaterapia. Também carece de informações sobre a seleção dos protocolos para ação terapêutica de acordo com as demandas dos participantes. “Baseada em conceitos Taoístas e energéticos, para a MTC, o indivíduo possui um conjunto de energias que fluem pelo corpo, em caso de desequilíbrio ocorre a manifestações de patologias” (Da Costa Silva; Amorese; Santos, 2024, p.54). Assim, para o melhor resultado da prática é necessário identificar os protocolos para ação terapêutica que melhor atendam as problemáticas do paciente (Filho, 2015).

O estudo número dois seguiu por uma abordagem qualitativa, descritiva, exploratória e de campo. Realizou entrevista para identificação sócio demográfica e de saúde/doença; questionário antes e após as sessões de ventosaterapia para avaliar o estado emocional e físico conforme a problemática do professor. Durante as sessões associou a ventosaterapia à musicoterapia. Embasou seus protocolos para ação terapêutica da ventosaterapia no livro Acupuntura Clássica Chinesa de Tom Sintan Wen (2007), de acordo com as problemáticas dos participantes. Pois segundo CALOGERO (2017 apud Custódio; Cardoso, 2021, p. 73) “para a aplicação, a intensidade e a duração do uso das Ventosas [...] deve ser verificado o quadro geral em que o mesmo se encontra para então fazer uso da técnica Ventosaterapia de uma

forma assertiva”.

O trabalho detalha o reconhecimento dos pacientes antes das sessões, informando características deles e também relata com detalhes todo o protocolo para ação terapêutica e as demandas identificadas e assistidas. Em termos de resultados específicos da ventosaterapia, entretanto, o trabalho limitou-se a apontar que os participantes relataram alívio das dores, relaxamento e uma sensação boa. Em associação com a musicoterapia, o estudo citou ainda, que “os pacientes também relataram sentir paz interior, alegria, tranquilidade e relaxamento físico. Proporcionou conforto, alegria, tranqüilidade e relaxamento físico, expressão de sentimentos, aumento da capacidade de enfrentamento e integração ao ambiente[...].” (Custódio; Cardoso, 2021, p.71).

Depreende-se então, que a associação da musicoterapia com a ventosaterapia podem atuar diretamente nos sintomas do estresse. Pois, para efeitos da presente pesquisa, considera-se estresse:

Reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas. (Ministério da Saúde, 2012)

Podendo ter como sintomas, segundo o Ministério da Saúde (2012):

- Na fase de alerta: mãos e/ou pés frios; boca seca; dor no estômago; suor; tensão e dor muscular, por exemplo, na região dos ombros; aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta; diarreia passageira; insônia; batimentos cardíacos acelerados; respiração ofegante; aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea; agitação.
- Na fase de resistência: problemas com a memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; aparecimento de problemas de pele; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; sensibilidade emotiva excessiva; obsessão com o agente estressor; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído.
- Na fase de exaustão: diarreias frequentes; dificuldades sexuais; formigamento nas extremidades; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial confirmada; problemas de pele prolongados; mudança extrema de apetite; batimentos cardíacos acelerados; tontura freqüente; úlcera; impossibilidade de trabalhar; pesadelos; apatia; cansaço excessivo; irritabilidade; angústia; hipersensibilidade emotiva; perda do senso de humor. (Ministério da Saúde, 2012)

A terceira pesquisa analisada foi um estudo de caso de abordagem qualitativa. Utilizou entrevistas semiestruturadas que contemplaram perguntas baseadas nos quatro domínios do questionário WHOQOL-bref e ao final da entrevista, um questionário, elaborado para a pesquisa, para coletar os dados socioeconômicos, demográficos e relacionados ao trabalho. Foram realizadas 10 sessões de práticas integrativas complementares. Todos os trabalhadores receberam auriculoterapia ou acupuntura auricular, sendo que 8 relataram que em algumas sessões tiveram outros recursos terapêuticos da MTC, como acupuntura sistêmica, eletroacupuntura sistêmica e ventosaterapia. Os resultados são apresentados considerando todo o público-alvo da pesquisa, não sendo possível analisar especificamente os resultados isolados apenas dos trabalhadores que receberam ventosaterapia. Porém, se

considera satisfatória a apresentação dos resultados das categorias “Sobre a dor emocional” e “Sobre o sono”, para efeito do corrente trabalho e o objetivo desta pesquisa.

Os relatos dos trabalhadores sobre as terapias recebidas demonstram o seguinte quadro de ganhos: aumento da sensação de alegria, bem-estar e tranquilidade; diminuição da tristeza, irritabilidade e mau humor, maior disposição para atividades sociais e do dia a dia; diminuição da ansiedade generalizada e de ataques de pânico; maior capacidade de lidar com situações estressantes; melhora da qualidade do sono; redução de dores musculares e tensões; sensação de leveza e bem-estar físico; melhora da qualidade de vida em geral; maior capacidade de realizar atividades do dia a dia; aumento da autoestima e da autoeficácia; fortalecimento da resiliência emocional. Assim, considerando os sintomas de estresse (Ministério da Saúde, 2012) os benefícios apontados pela referida pesquisa apontam que as terapias recebidas colaboram diretamente para o tratamento do estresse.

A quarta pesquisa analisada trata-se também de um estudo de caso, todavia desenvolvido com base em estudo de intervenção aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) que envolve apenas uma participante. Para a seleção da análise deste estudo, considerou-se o estudo de caso foi realizado com uma voluntária que apresentou sintomas relacionados a estresse:

[...] sentiu inquietação frequente, apresentando episódios de choro facilmente, diminuição na produtividade, aumento da transpiração, tensão muscular, alteração na atenção e concentração e impaciência, além de queixar-se frequentemente de sentimento de frustração, de raiva, de medo, de tristeza e de baixa autoestima. (Silva *et al.*, 2024, p.6)

A pesquisa detalha o diagnóstico, protocolos para ação terapêutica escolhidos e o tratamento, que foi proposto baseado na Ventosaterapia e Auriculoterapia, desenvolvidos em cinco sessões, com duração de 40 minutos. A cada sessão era aplicada escala numérica de avaliação da dor. Durante o processo, a pesquisa registrou diminuição progressiva da dor e observou alterações emocionais na voluntária, com relatos de melhora progressiva também, em relação à ansiedade, ao sono e à concentração.

O quinto trabalho analisado foi estudo quantitativo, intervencionista e longitudinal. O atendimento das sessões aconteceu uma vez por semana, totalizando 12 atendimentos. Os participantes responderam a um questionário específico validado sobre qualidade de vida no trabalho. O artigo detalha os protocolos para ação terapêutica das sessões e o tratamento. Também detalha os resultados com base em questionário de avaliação de qualidade de vida. Os resultados apontaram melhora sobre as queixas de dor, mas também apontaram benefícios em outras questões como: melhora da qualidade do sono, aumento da disposição no ambiente de trabalho, maior produtividade nas atividades realizadas no trabalho, aumento da disposição para a prática de atividade física e melhora do humor. Esses resultados coadunam com a literatura da ventosaterapia, que propõe que todo o estímulo recebido pelo tratamento de ventosaterapia visaria regularizar o sistema orgânico e psicológico de maneira geral (Campos, 2015).

O sexto trabalho trata-se de relato de experiência de cunho descritivo originado de uma prática de campo de estágio supervisionado, com contribuições de um especialista na área da Saúde Mental e revisão crítica por terceiro (Santos, A.; Melo; Santos, V, 2022), segundo os autores. O estudo se desenvolveu com sessões

que tiveram em média 30 minutos, os

“momentos tinham a finalidade de prestar atenção e cuidado aos profissionais do setor, ocorre a aplicação de: acupuntura, auriculoterapia e ventosaterapia como técnicas principais, e cromoterapia e aromaterapia para complementar essas PICS” (Santos, A.; Melo; Santos, V. , 2022, p. 580).

Para definição terapêutica havia um diálogo com o profissional público-alvo, em que eram identificados pontos sobre sua saúde e principais queixas. A partir dessa avaliação era modulada a indicação terapêutica e era realizada uma explicação sobre a técnica que seria demonstrada na prática.

O texto não detalha os protocolos para ação terapêutica executados, entretanto explica que a ventosaterapia foi realizada com copos de acrílico para realizar a sucção da pele e gerar um vácuo. Segundo Coelho (*et al.* 2019) a ventosaterapia possibilita o tratamento de diversas patologias, incluindo o estresse, através de sua aplicação por meio de copos de vidro sobrepostos na superfície da pele, os quais geram uma pressão negativa por sucção, com a finalidade de proporcionar maior conformidade e relaxamento, além de uma sensação de bem-estar e vitalidade, pois a energia vital flui livremente pelo corpo (COELHO NL, *et al.*, 2019).

Neste sexto trabalho analisado, a terapia com ventosas foi aplicada trabalhando com os meridianos, para melhorar a circulação sanguínea no local e consequente oxigenação. Na MTC os meridianos são uma rede de distribuição de energia vital circulante (Ki), linhas com pontos específicos. Para cada patologia e seu órgão correspondente, existe um meridiano a ser tratado e uma indicação terapêutica (Cunha, 2012; Filho, 2015). A indicação terapêutica inclui a seleção do tipo de ventosaterapia, método de aplicação e escolha dos protocolos de sedação, harmonização e tonificação (Wen, 2007).

Esse estudo relacionou diretamente as PIC com o cenário da pandemia. Relata que os profissionais que foram atendidos nessa experiência passaram pela dificuldade de serem constantemente remanejados para atendimento em outras alas fora da enfermaria psiquiátrica, para cobrir absenteísmos. Isso gerou estresse e ansiedade, com sentimentos de falta de valorização da especificidade de seus cuidados. Os resultados indicados tratam do conjunto das PIC, não sendo possível analisar o efeito específico e isolado da prática de ventosaterapia. Os profissionais atendidos relataram que as sessões promoveram relaxamento e descanso físico e mental, se sentindo mais leves.

Diante dos dados apresentados, esta pesquisa conclui que os estudos demonstraram uma melhora no bem-estar geral dos participantes, incluindo redução da ansiedade, do estresse e da irritabilidade. Ademais, também foram encontrados indícios para tratamento de sintomas físicos, como dores musculares, tensões e melhora da qualidade do sono, sintomas frequentemente associados ao estresse. A sensação de relaxamento foi um dos benefícios mais frequentemente relatados pelos participantes. Também se observou que os participantes relataram uma melhora geral na qualidade de vida, incluindo maior disposição para atividades do dia a dia. A combinação da ventosaterapia com outras técnicas, como a acupuntura e a musicoterapia, potencializa os resultados.

Contudo, é relevante considerar que as amostras ainda são pequenas, portanto, as generalizações são limitadas. Outro fator restritivo para esta pesquisa foi a ausência de estudos com grupos randomizados, que dificulta a atribuição causal dos efeitos da ventosaterapia e pode alcançar resultados enviesados (Honório, 2021).

Também, as faltas de detalhamento nos protocolos dificultaram a comparação dos estudos e não permitem a replicação dos estudos. Por fim, o critério de autoavaliação dos participantes está sujeito a vieses.

#### 4. Considerações Finais

Os estudos analisados demonstram o potencial da ventosaterapia como uma terapia complementar no tratamento do estresse. Todavia, são necessárias mais pesquisas para confirmar os resultados e estabelecer protocolos de tratamento mais padronizados.

A ventosaterapia mostrou-se eficaz no tratamento de sintomas do estresse, proporcionando diversos alívios relacionados. Especialmente combinada com outras PIC e ainda com a psicoterapia, mostra-se como uma ferramenta importante para o controle e combate à medicalização social (Tesser; Barros, 2008). A ventosaterapia não apenas alivia os sintomas de estresse, mas também promove o bem-estar geral e melhora a qualidade de vida.

Por fim, recomenda-se futuras pesquisas sobre a ventosaterapia no tratamento do estresse com a realização de estudos randomizados, controlados, para estabelecer a eficácia da terapia de forma desenvolvida. Sugere-se também mais investigações sobre os mecanismos de ação da ventosaterapia a nível fisiológico que possam corroborar ou não com as autoavaliações dos pacientes. Assim, será possível colaborar para o avanço do conhecimento científico sobre as práticas de ventosaterapia, especialmente no tratamento de estresse, considerado muitas vezes como o mal do século.

#### Referências

BAUMAN, Zygmunt. **Vida para o consumo: a transformação das pessoas em mercadorias**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria 971, de 3 de maio de 2006**. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971\\_03\\_05\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html). Acesso em: 07 de setembro de 2024.

CAMPOS, A. *et al.* **Ventosaterapia: O resgate da antiga arte da longevidade**. Editora Andreoli, São Paulo, 2015.

CECILIO, H. P. M.; OLIVEIRA, D. C. Revisão integrativa como método de pesquisa em enfermagem: uma sistematização. **Ciências da Saúde: Da Teoria à Prática**, v. 3, p. 208-223, 2019.

COELHO NL, *et al.* **A Utilização da Medicina Tradicional Chinesa na Redução do Estresse**. Scire Saluts, 2019; 9(1): e20.

CUNHA, AA. **Ventosaterapia- Tratamento e Prática**, São Paulo: Ícone, 2ª edição, 2012.

CUSTÓDIO, Beatriz da Silva; CARDOSO, Vanessa Machado da Silva. **Contribuição da ventosaterapia e da musicoterapia para estresse, cansaço e dor física em professores de enfermagem**. Trabalho de Conclusão do Curso (Bacharel em Enfermagem) - Universidade do Extremo Sul Catarinense- UNESC,

Criciúma, Santa Catarina, 2021.

DA COSTA SILVA, Jéssica Hellen; AMORESE, Roberta Chaves Penco; SANTOS, Franciele Cruz Rocker. O uso da ventosaterapia como auxiliar no tratamento da ansiedade. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 40, n. especial, p. 50-65, 2024.

DE BARROS MOREIRA, Sarah Lins *et al.* Uso das Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado aos Profissionais de Saúde em um Hospital Universitário em Tempo de Pandemia. **Gep News**, v. 5, n. 1, p. 308-311, 2021.

DE MORAES CHEREGATTI, Louise *et al.* Práticas integrativas e complementares no tratamento da ansiedade desencadeada pela Covid-19: Uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 7, p. e9713746338-e9713746338, 2024.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**. 5 Ed. São Paulo: Cortez, 1994.

FILHO, Reginaldo de Carvalho Silva, JOFRE, Eduardo Vicente, MEDINA, Raquel, CUNHA, Antônio Augusto: . In: **XI Simpósio Brasileiro de Aperfeiçoamento em Acupuntura e Terapias Orientais, EBRAMEC**. Curso Ventosaterapia de Sucção p. 1-83.2010

FILHO, Reginaldo de Carvalho Silva. **Ventosaterapia Chinesa** . Editora Brasileira de Medicina Chinesa, 1ª ed. 2015.

GABRIEL, Amanda Felipe. **Aplicabilidade de práticas integrativas na saúde do trabalhador**. Trabalho de Conclusão do Curso (Bacharel em Enfermagem) - Universidade do Extremo Sul Catarinense- UNESC, Criciúma, Santa Catarina, 2022.

HONÓRIO HM, Santiago JR, Mamani MP, Araujo Lemos CA. Análise da qualidade dos estudos e riscos de vieses. In: Honório HM, Santiago JR, Ferreira J. **Fundamentos das Revisões Sistemáticas em Saúde**. São Paulo: Santos Publicações, 2021, Capítulo 11, p. 275-320.

INSTITUT PUBLIC DE SONDAGE D'OPINION SECTEUR – IPSOS. **Brasil é o 4º país mais estressado do mundo com 42% da população relatando esse sentimento**. 14 de outubro de 2024. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/world-mental-health-day-2024>. Acesso em: 24 de outubro de 2024.

KONO, Edvaldo Alexandre Massahide Kataoka; SILVÉRIO, Sandra. A Acupuntura Na Política Nacional De Prática Integrativas E Complementares No Sistema Único De Saúde (Pnpic)–Sus: Um Estudo Quanto Sua Adoção Na Região Sul E No Paraná. **Liga das Escolas de Acupuntura e Terapias Naturais**, p. 7.

LIMA, A. F. S. *et al.*. Health promotion of Street Clinic workers: convergent care research. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 45, p. e20230100, 2024.

LOPES, Sarah Stephane Nunes *et al.* O uso da ventosaterapia como proposta de promoção à saúde para funcionários de uma universidade privada em Fortaleza–CE.

**Saúde Coletiva** (Barueri), v. 10, n. 57, p. 3395-3406, 2020.

MATTA, G.C., REGO, S., SOUTO, E.P., and SEGATA, J., eds. **Os impactos sociais da Covid-19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia**. Rio de Janeiro: Observatório Covid 19; Editora FIOCRUZ, 2021, 221 p. Informação para ação na Covid-19 séries. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/r3hc2/pdf/matta-9786557080320.pdf>. Acesso em: 15 de outubro de 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual em Saúde. **Estresse**. 2012. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/estresse/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20ada,pta%20%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A0s%20situa%C3%A7%C3%B5es%20novas>. Acesso em: 17 de setembro de 2024.

MIRANDA, Geane Uliana; VIEIRA, Carolina Rocha. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e368101018917-e368101018917, 2021.

NATIVIDADE, Poliana Cristina Soares. **Contribuições das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para a qualidade de vida dos trabalhadores**. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão de Serviços de Saúde) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, 2020.

OLIVEIRA, M.; SILVA, A.; PEREIRA, L. Ventosaterapia – Revisão da Literatura. **Revista Saúde em Foco**, 10, 2018.

SANTOS, A. V. S. A. dos; MELO, E. de J.; SANTOS, V. P. Práticas integrativas e complementares em saúde: estratégia de cuidado para a equipe de enfermagem em tempos de pandemia. **Europub Journal of Health Research**, [S. l.], v. 3, n. 4 Edição Especial, p. 578–585, 2022. Disponível em: <https://ojs.europubpublications.com/ojs/index.php/ejhr/article/view/299>. Acesso em: 15 de novembro de 2024.

SILVA, Gabriel de Nascimento e. (Re)conhecendo o estresse no trabalho: uma visão crítica. **Ger. Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p. 51-61, jun. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202019000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202019000100005&lng=pt&nrm=iso). Acessos em: 24 de outubro de 2024. <https://doi.org/10.36298/gerais2019120105>.

SILVA, Y. V. da; CHAVES, E. de C. L.; ANDRADE, A. B. L. de; RIBEIRO, G. A. G.; OLIVEIRA, M. das D. N. de; SILVA, P. C. M. da; SILVA, T. G. da; CHINI, L. T. Efeitos da Ventosaterapia e Auriculoterapia sobre aspectos emocionais e dor: um estudo de caso. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. e71807, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n4-235. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/71807>. Acesso em: 15 de outubro de 2024.

TESSER, C. D., & BARROS, N. F. D. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. **Revista de Saúde Pública**, 42(5), 914-920, 2008.

TOMAZ, Ana Carolina Resende Rieling *et al.* O uso da Ventosaterapia em pacientes com dores crônicas: Um estudo de caso. Disponível em: [https://www.eventos.ajes.edu.br/iniciacao-cientifica/uploads/arquivos/64dad30a9592b\\_O-USO-DA-VENTOSATERAPIA-EM-PACIENTES-COM-DORES-CRNICAS-Um-estudo-de-caso.pdf](https://www.eventos.ajes.edu.br/iniciacao-cientifica/uploads/arquivos/64dad30a9592b_O-USO-DA-VENTOSATERAPIA-EM-PACIENTES-COM-DORES-CRNICAS-Um-estudo-de-caso.pdf) Acesso em: 24 de outubro de 2024.

WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-bref. Quality of Life Assesment 1998. **Psychol Med**, London, v. 28, n. 3, p. 551-558, may, 1998.

WEN, Tom Sintan. **Acupuntura Clássica Chinesa**. 13. ed. São Paulo: Cultrix, 2007. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=IjLwg1qXtagC&oi=fnd&pg=PA9&dq=meridianos+de+acupuntura&ots=ujwfnB056\\_&sig=HvVljcQ6j\\_1\\_zE39AOkvRmj3pYl#v=onepage&q=meridianos%20de%20acupuntura&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=IjLwg1qXtagC&oi=fnd&pg=PA9&dq=meridianos+de+acupuntura&ots=ujwfnB056_&sig=HvVljcQ6j_1_zE39AOkvRmj3pYl#v=onepage&q=meridianos%20de%20acupuntura&f=false). Acesso em: 7 de setembro de 2024.