

O USO DA VENTOSATERAPIA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

THE USE OF VENTOSATHERAPY IN PHYSICAL ACTIVITY PRACTITIONERS

Renata Mendes dos Santos ¹³¹

Renato Canevari Dutra da Silva ¹³²

Karynne Borges Cabral ¹³³

Ana Carolina Donda Oliveira ¹³⁴

Fernando Duarte Cabral ¹³⁵

Leonardo Squinello Nogueira Veneziano ¹³⁶

Dilça Cabral de Jesus ¹³⁷

João Eduardo Viana Guimarães ¹³⁸

RESUMO

A ventosaterapia é uma das técnicas da milenar Medicina Chinesa onde são utilizados copos de acrílicos ou de vidro com vácuo sob a pele em determinadas regiões corporais, com a intenção de estimular a circulação sanguínea local, diminuir a tensão muscular e aliviar as dores. A ventosaterapia vem ganhando popularidade na Medicina Ocidental por sua simplicidade na aplicação, por provocar mínimos efeitos adversos e redução na dor, ganho de amplitude de movimento e mobilização muscular. Este estudo justifica-se, portanto, pelo fato de que a busca por terapias alternativas que ajudem a solucionar problemas de saúde é de grande, além de a associação dessas terapias às condutas terapêuticas serem um marco diferencial. Atualmente, a técnica da ventosaterapia vem sendo muito utilizada por praticantes de atividades físicas, pois elimina gases estagnados pelas trocas gasosas mantendo o equilíbrio ácido-básico do sangue, o que faz com que aumente a resistência do organismo às doenças, melhorar a respiração da pele e proporcionar uma melhor qualidade de circulação sanguínea.

Palavras Chave: Ventosaterapia. Medicina Chinesa. Atividade Física.

ABSTRACT

The suction therapy is one of the ancient Chinese Medicine techniques where acrylic or glass cups with vacuum are used under the skin in certain body regions, with the intention of stimulating local blood circulation, reducing muscle tension and alleviating pain. Suction cup therapy has been gaining popularity in Western Medicine for its simplicity of application, for causing minimal adverse effects and pain reduction, gain and muscle mobilization. This study is justified, therefore, by the fact that the search for alternative therapies that help to solve health problems is huge, in addition to the fact that the association of these therapies with therapeutic approaches is a differential mark. Currently, the technique of suction therapy has been widely used by practitioners of physical activities, as it works with blood cleaning, eliminating stagnant gases through gas exchange, maintaining the acid-base balance of the blood, which increases the body's resistance to diseases, improve skin respiration and provide a better quality of blood circulation.

Key-words: Ventilation therapy. Chinese medicine. Physical activity.

¹³¹ Acadêmica do 10º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade Unibrás – Rio Verde - GO (renatashego@icloud.com)

¹³² Professor da UniRV – Universidade de Rio Verde – Rio Verde -GO. (renatocanevari@yahoo.com.br)

¹³³ Professora da Faculdade Unibrás – Rio Verde -GO. (karynneenf26@hotmail.com)

¹³⁴ Professora da Faculdade Unibrás – Rio Verde -GO (ana.oliveira@faculdadeobjetivo.com.br)

¹³⁵ Professor da Faculdade Unibrás – Rio Verde -GO. (fernandofisio2@hotmail.com)

¹³⁶ Professor da Faculdade Unibrás – Rio Verde -GO. (leosnv@yahoo.com.br)

¹³⁷ Mestranda da Universidade Unisinos - RS. (dilcac@gmail.com)

¹³⁸ Professor Especialista do Curso de Fisioterapia da Faculdade Unibrás e orientador da pesquisa – Rio Verde -GO. (jefisio@hotmail.com)

INTRODUÇÃO

A ventosaterapia é um dos métodos de tratamento baseado na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Há milhares de anos, esta técnica vem sendo aplicada nos tratamentos de várias doenças, inclusive nas mais variadas dores acometidas pelo homem. É aplicada ao paciente quando se encontra com alguma tensão e lesão pós atividade física, ela é utilizada em ambientes que deixam o paciente relaxado, com a finalidade de proporcionar maior conformidade e relaxamento (YAMAMURA, 2001).

O mesmo autor ainda complementa que a ventosa foi aprimorada pelos conhecimentos da MTC, uma arte curativa, que prima pelo equilíbrio da circulação sanguínea e energética a qual apresenta bons resultados, quando há a aplicação no combate às dores musculares, reumáticas, cefaleias, distúrbios digestivos, hipertensão, cólicas menstruais, desintoxicação do organismo, entre outros.

Agostinho e colaboradores, em 2016 descreve em sua obra que a ventosaterapia ganhou maior destaque no mesmo ano, por conta do maior nadador da história, o americano Michael Phelps, quando o mesmo apareceu em público com as marcas características do tratamento com ventosas. A técnica relaxa o músculo, permitindo que o exercício seja praticado de forma mais natural e sem dor, ela libera substâncias analgésicas que fazem com que o indivíduo fique mais relaxado, é uma maneira eficiente de evitar lesões, aliviar dores musculares e melhorar o desempenho do atleta.

Popularizada no ocidente, as sessões de ventosaterapia consistem em um tratamento a partir do vácuo formado dentro de ventosas. Sobre a pele do paciente sobre uma maca, esse mecanismo resulta num aumento da circulação sanguínea do local, ocasionado pela dilatação arterial. Como resultado, há uma maior oxigenação dos tecidos, maleabilidade dos músculos e liberação de toxinas. A ventosa drena as áreas de congestão e liberta o corpo do excesso de energia negativa. (AMARO et al., 2015).

O objetivo do estudo foi de buscar na literatura as vantagens de utilizar a técnica de ventosaterapia em atletas, buscando artigos científicos publicados nos últimos 15 anos em língua portuguesa e em inglês, disponíveis nas plataformas Google Acadêmico, LILACS, Medline e Bireme, bem como livros de literatura clássica sobre o tema proposto, utilizando os seguintes descritores: ventosaterapia, medicina tradicional chinesa, esporte.

1 DISCUSSÃO

A ventosaterapia é um dos métodos de tratamento baseado na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Há milhares de anos, esta técnica vem sendo aplicada nos tratamentos de várias doenças, inclusive nas mais variadas dores acometidas pelo homem. É aplicada ao paciente quando se encontra com alguma tensão e lesão pós atividade física, ela é utilizada em ambientes que deixam o paciente relaxado, com a finalidade de proporcionar maior conformidade e relaxamento (YAMAMURA, 2001).

O mesmo autor ainda complementa que a ventosa foi aprimorada pelos conhecimentos da MTC, uma arte curativa, que prima pelo equilíbrio da circulação sanguínea e energética a qual apresenta bons resultados, quando há a aplicação no combate às dores musculares, reumáticas, cefaleias, distúrbios digestivos, hipertensão, cólicas menstruais, desintoxicação do organismo, entre outros.

Agostinho e colaboradores, em (2016) descreve em sua obra que a ventosaterapia ganhou maior destaque no mesmo ano, por conta do maior nadador da história, o americano Michael Phelps, quando o mesmo apareceu em público com as marcas características do tratamento com ventosas. A técnica relaxa o músculo, permitindo que o exercício seja praticado de forma mais natural e sem dor, ela libera substâncias analgésicas que fazem com que o indivíduo fique mais relaxado, é uma maneira eficiente de evitar lesões, aliviar dores musculares e melhorar o desempenho do atleta.

O objetivo do estudo foi de buscar na literatura as vantagens de utilizar a técnica de ventosaterapia em atletas, buscando artigos científicos publicados nos últimos 15 anos em língua portuguesa e em inglês, disponíveis nas plataformas Google Acadêmico, LILACS, Medline e Bireme, bem como livros de literatura clássica sobre o tema proposto, utilizando os seguintes descritores: ventosaterapia, medicina tradicional chinesa, esporte.

Popularizada no ocidente, as sessões de ventosaterapia consistem em um tratamento a partir do vácuo formado dentro de ventosas. Sobre a pele do paciente sobre uma maca, esse mecanismo resulta num aumento da circulação sanguínea do local, ocasionado pela dilatação arterial. Como resultado, há uma maior oxigenação dos tecidos, maleabilidade dos músculos e liberação de toxinas.

A ventosa drena as áreas de congestão e liberta o corpo do excesso de energia negativa. (AMARO et al., 2015).

Fonte: Studio Henko



Figura 01: Ventosoterapia

A ventosaterapia tem a principal finalidade de limpar o sangue, aumentar a resistência do corpo às doenças, desintoxicar tecidos, purificar e melhorar a respiração da pele, melhorar a circulação do sangue, tornando os vasos sanguíneos mais flexíveis, e Cunha (2006) complementa que ajudam na eliminação de nódulos que interferem no fluxo sanguíneo, na eliminação de radicais livres, e regulam a função nervosa quando aplicados nos pontos meridianos. (AMARO, 2015).

Desde a antiguidade no Oriente é conhecida a propriedade da ventosade limpar o sangue das toxinas acumuladas causadas pela sujeira da água e dos alimentos, pois a estagnação do sangue coagulado, escuro, sujo, nos músculos das costas ou nas articulações é considerado pela medicina oriental como um dos elementos causadores de doenças, sendo necessário retirá-lo para que o paciente possa se restabelecer. A aplicação de ventosa produz uma reação no corpo que se manifesta por uma marca na pele. Segundo o estado de saúde do paciente, pode ser vermelha, roxa, marrom e até preta. Em certos casos podem até se formar bolhas de água no local onde a ventosa foi aplicada, devendo essa água ser retirada por perfuração dessas bolhas com agulha esterilizada. Esta constatação feita pelo povo oriental durante milênios de diferentes cores entre as marcas elucidou a importância da qualidade do sangue. Quando se aplicavam ventosas no local doente, na pele ficavam marcas roxas e até pretas, enquanto em áreas normais apareciam marcas avermelhadas (CUNHA, 2011, p. 37).

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. Sua prática é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. (SANTOS, 2006)

Segundo o Ministério da Saúde, em uma cartilha confeccionada em 2021, o exercício aeróbico pode consistir de atividades como caminhada, corrida, natação, ciclismo, remo, patinação ou esqui cross-country. Também podem ser praticados esportes de raquete e esportes coletivos, desde que se controle a intensidade e sejam evitadas atividades mais intensas. A intensidade do exercício deve ser a suficiente para manter a frequência cardíaca entre 50 e 80% da frequência cardíaca máxima. A escolha da atividade dependerá de fatores como o interesse, o acesso a locais e instalações para sua prática, a idade e o estado físico. (MS, 2021).

É conveniente uma avaliação geral realizada por um médico, especialmente para os adultos e para os que apresentam fatores de risco conhecidos. O exercício físico regular pode contribuir para a melhora da saúde e permitir aos indivíduos uma vida mais produtiva e mais agradável. Há uma abundância de outras técnicas de recuperação que os atletas usam, como massagem esportiva, sauna, banhos de gelo e roupas de compressão – mas de acordo com o ginasta americano Alex Naddour, “a Ventosaterapia foi o dinheiro mais bem gasto da minha vida”. “Este foi o segredo da minha saúde este ano”, Naddour disse, acrescentando que a técnica o poupou de um “monte de dor”. (ACUPUNTURA, MEDICINA DE REABILITAÇÃO, MEDICINA ESPORTIVA, NA IMPRENSA, PESQUISA CIENTÍFICA, SAÚDE, 2016).

O exercício físico é uma atividade muscular que gera força e interrompe a homeostase, provocando uma série de respostas fisiológicas (MONTEIRO; SOBRAL FILHO, 2004). Dessa forma, os componentes estressantes das sessões de treinamento e das competições podem prejudicar, temporariamente, o desempenho dos praticantes. Esse prejuízo pode ser transitório, durando minutos, horas ou até vários dias após o treino ou a competição (BARNETT, 2006), e é resultado de distúrbios metabólicos pós-exercício, em que a recuperação depende da restauração dos estoques de glicogênio muscular, o que geralmente ocorre dentro de 24 horas após exercícios exaustivos (JENTJENS, JEUKENDRUP, 2003). Já os prejuízos mais duradouros podem estar relacionados às lesões musculares tipicamente associadas à atividade física desabituada de alta intensidade ou

longa duração, geralmente com um grande componente excêntrico (CHEUNG; HUME; MAXWELL, 2003).

A dor muscular pós-treino é causada pela presença do ácido láctico dentro do músculo e quando o fluxo sanguíneo é aumentado o ácido é eliminado de forma mais rápida do tecido muscular. O aumento do aporte sanguíneo gerado na região favorece a nutrição de músculos, alivia as tensões, dores musculares e articulares. (QUEIROZ et al., 2009).

Os músculos sofrem tensões nas fáscias levando à diminuição adaptativa fisiológica, causando rigidez e perda de flexibilidade aos movimentos ocorrendo traumas, dor e limitação, provocando o desalinhamento corporal. Essas tensões são denominadas trigger points (PGs). Os PGs se apresentam como uma das causas mais comuns de dor musculoesquelético, sendo uma condição de dor caracterizada por nódulos musculares palpáveis, localizado em áreas hipersensíveis da musculatura mais superficial nas fáscias. São compostas por tecido conjuntivo frouxo que forra a pele, e as mucosas insinuam-se entre as vísceras e o tecido epitelial. Estes PG's, quando estimulados por preensão digital, geram dor local ou irradiada, dependendo da localização. a (AMARO et al., 2015).

A aplicação da ventosaterapia tem como objetivo regularizar a circulação sanguínea dos fluídos corporais, ajudando a eliminar fatores patogênicos, promovendo a saúde e prevenindo doenças sanguíneas. (SON KIM, 2002).

Entre as técnicas aplicadas, dando relevância à intensidade fraca, média ou forte empregada, encontramos vários métodos que são utilizados por terapêuticos: Método deslizante: O objetivo deste método é atingir uma maior área do corpo do paciente, onde, a região determinada ao tratamento deve receber uma pequena quantidade de creme ou lubrificante de uso terapêutico e em seguida acomodar a Ventosa sobre a pele da pessoa e promover a sucção de forma suave e então dar início aos movimentos de deslizamento, verificando e controlando a pressão no interior da Ventosa (DANIEL SON KIM, 2002).

Ventosa com massagem, neste processo é aplicada a Ventosa sobre a pele do paciente e são aplicados movimentos rotatórios no copo, girando-o da esquerda para a direita, repetidamente (ILKAY ZINHI CHIRALI, 2001).

Ventosa com sangria esta associação de terapias é utilizada no tratamento do aumento súbito da pressão arterial e para a drenagem de fluido de tumores e furúnculos, sendo, portanto, realizado em pacientes que apresentem uma forte energia e sintomas de Excesso em seu organismo. (DANIEL SON KIM, 2002).

Após a aplicação da ventosaterapia são esperados dois efeitos básicos, como a melhoria da qualidade do sangue pela liberação de substâncias ocasionada pela sucção e a melhora da circulação sanguínea. Espera-se também a remoção da dor, o relaxamento da musculatura e o equilíbrio das funções corporais. Porém, o efeito mais esperado após o tratamento com ventosas, é a melhoria no desempenho dos fluídos sinoviais, facilitando o processo de secreção de tais substâncias para eliminar possíveis espasmos musculares existentes na musculatura, inibindo a formação dos tigger points. (FORNAZIERI, 2013).

A quantidade de água presente no organismo de uma pessoa adulta contabiliza cerca de 70% do seu peso corpóreo e está água situada nos meios extra e intracelular tem a capacidade de dissolver várias substâncias, porém, com o decorrer da idade ir avançando, as células do organismo vão perdendo água, tornando-se então desidratadas, ficando ressecadas e rugosas, perdendo a elasticidade, começando assim o processo da formação de rugas na pele. (CUNHA, 2011).

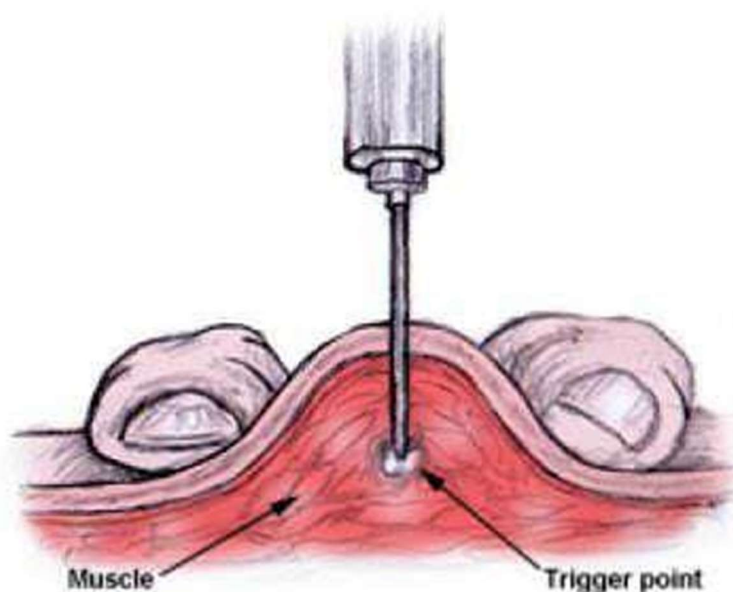
O mesmo autor ainda reforça que com o uso frequente das Ventosas ocorre o controle da corrente sanguínea e o fortalecimento dos Vasos sanguíneos, prevenindo a pessoa contra infartos e derrames.

RECIFAQUI
Revista Científica de Saúde e Qualidade de Vida

O sistema linfático é um sistema vascular - a parte - por onde circula a linfa. É um sistema auxiliar de drenagem, ou seja, auxilia o sistema venoso fazendo retornar para a circulação o líquido acumulado no interstício. O líquido flui dos espaços intersticiais para os vasos linfáticos e depois volta para a circulação. O sistema linfático é composto por: 1. Capilares linfáticos; 2. Vasos linfáticos; 3. Ductos linfáticos e 4. Linfonodos. O sistema linfático possui 3 funções básicas: 1. Conservação das proteínas plasmáticas: A circulação da linfa faz voltar à corrente sanguínea substâncias vitais que escapam dos capilares, como proteínas. 2. Absorção de lipídios: Os vasos linfáticos intestinais são as vias de absorção de lipídios. 3. Defesa contra doenças: O sistema linfático protege o corpo contra microrganismos e outros agentes invasores de 2 maneiras: a) Pela fagocitose: Processo de englobamento e digestão de material estranho. b) Pela resposta imunológica: 2 tipos de linfócitos proliferam em resposta ao contato com substâncias estranhas, dando origem a células que fabricam anticorpos. (Netter, Frank 2008).

A técnica de ventosaterapia têm poucas contraindicações, como no caso de febre alta, nos processos inflamatórios, úlceras da pele, pacientes com enfermidades dermatológicas extensas em todo o corpo, convulsões, abdome de gestantes com mais de 120 dias e pacientes com enfermidades graves, muito magros e sem elasticidade da pele” (TETSUO INADA, 2003).

Figura 02: Ponto Gatilho



Fonte: Clínica Dr. Hong Jin Pai

A ventosaterapia auxilia no processo de dissolução dos pontos gatilhos localizados na região de fáscia em decorrência da contração muscular involuntária. Essa técnica consiste na liberação do tecido conjuntivo, auxiliando na liberação das fáscias, aumentando a circulação sanguínea e oxigenação para um melhor deslizamento das aponeuroses, o que relaxa a musculatura afetada. (MOURA, 2019).

CONCLUSÃO

O uso das ventosas relacionado à diminuição da dor se mostra benéfica quando utilizada com conhecimento prévio do método, e demonstra trazer aos pacientes dessa técnica de alívio da dor, relaxamento muscular e melhora da circulação sanguínea. Além disso, a ventosa facilita a limpeza das glândulas sudoríparas e sebáceas, além de aumentar a drenagem linfática e a circulação venosa.

O resultado dessa pesquisa nas condições utilizadas mostra que o tratamento com ventosaterapia sobre os pontos gatilhos miofasciais reduzem o limiar de dor significativamente.

O estudo conclui que os benefícios da Ventosaterapia; entretanto, cabe salientar que o sucesso de qualquer serviço prestado está diretamente relacionado com as pessoas

envolvidas e, dessa forma, torna-se imprescindível entender e respeitar o ser humano em sua totalidade, trabalhando suas especificidades.

Além disso a ventosaterapia pode atuar como forma de diagnóstico para distúrbios energéticos. Entretanto, é de extrema importância de estudos clínicos acerca dos benefícios da ventosa em outras afecções, bem como a elaboração de protocolos de tratamento específicos para cada caso.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, A; et. al. Vacuoterapia: influência no aumento da Flexibilidade muscular dos isquiotibiais. **Saúde & tecnologia**, n. 16, p. 38-43, 2016. Disponível em: <<https://web.estesl.ipl.pt/ojs/index.php/ST/article/view/1491>> Acesso em: 15 de out. 2020.

ASHER SN. **Pontos gatilhos** uma abordagem concisa.1 Ed. Manole, p.201, 2008.

BALLONE, G. J.. **Estresse**: fisiologia. Campinas: 2008.

CAO, Huijuan; et al. Cupping therapy for acute and chronic pain management: a systematic review of randomized clinical trials. **Journal of Traditional Chinese Medical Sciences**, v. 1, n. 1, p. 49-61, 2014. Disponível em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095754814000040>> Acesso em: 15 de abril. 2021.

CARMO, F. C.; MOTTA, I. F.; SOUZA, J. L.. Eficácia da Ventosa na Dissolução dos Nódulos de Tensão Muscular. Uberlândia: **ASOBRAFISA**, 2004.

CHEUNG, K.; HUME, P. A.; MAXWELL, L. Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors. **Sports Medicine, Auckland**, v. 33, no. 2, p. 145-164, 2003.

CHIRALI. Z. **Ventosaterapia- Medicina Tradicional Chinesa**. São Paulo: Roca, 2003.

CLAUDINO, A.. **Apostila de teorias básicas da medicina tradicional chinesa acupuntura bioenergética**. Santa Clara: 2009.

CUNHA, A. A. Ventosaterapia: tratamento e prática. São Paulo: Ícone, 2001. **Dicionário da Medicina Natural**. 1997. Reader's Digest Brasil Ltda. Lisboa, Portugal.

CUNHA, A. A.. Ventosaterapia: Tratamento e Prática. São Paulo: Ícone, 2001. FIAMONCINI, R. L.; FIAMONCINI, R. E.. O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.9, n.66, 2003.

CUNHA, Antônio Augusto – Ventosaterapia Tratamento e Prática – 3º ed. – 2011

FIAMONCINI, R. L.; FIAMONCINI, R. E.. O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.9, n.66, 2003.

FILHO, R. C. S. **Ventosaterapia Chinesa** – 1ª ed. – 2016.

HUANG, Chia-Yu; et. al. Effectiveness of cupping therapy for low back pain: a systematic review. **Acupuncture in Medicine**, v. 31, n. 3, p. 336-337, 2013. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1136/acupmed-2013-010385>> Acesso em: 15 de abril. 2021

KIM, Daniel Son - Suma De Diagnósticos Secretos Para Tratamentos Com Ventosaterapia

MS-MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de Atividade Física para a população Brasileira. 2021 52p.** Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acessado em 11 de julho de 2021

MACIOCIA, G. **Os fundamentos da Medicina Chinesa**. São Paulo: Roca, 2007.

SOUSA, I. M. C.; VIEIRA, A. L. S.. Serviço Público de Saúde e Medicina Alternativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.10, p.255-266, 2005.

SOUZA, A. D.; CAMPOS, C. S.; SILVA, E. C. S.; SOUZA, J. O. Estresse e o trabalho. **Monografia (Especialização em Medicina do Trabalho)** - Estácio de Sá, Campo Grande, 2002.

YAMAMURA, Y.. **Acupuntura Tradicional**. A Arte de Inserir. 2 ed. São Paulo: Roca, 2001.

Enviado em: 10/11/2021.

Aceito em: 24/11/2021.