

## ***A utilização da medicina tradicional chinesa na redução do estresse***

A Medicina Chinesa apresenta um vasto campo de conhecimento, de origem e de concepção filosófica, abrangendo vários setores ligados à saúde e à doença. A acupuntura é uma delas. Essa técnica consiste em introduzir agulhas metálicas em pontos precisos do corpo do paciente, para o tratamento de diferentes doenças. A ventosaterapia é uma técnica terapêutica que constitui um campo vasto de saberes, que por meio de ventosas, é possível curar várias doenças, incluindo o estresse, uma doença que a cada dia está atingindo o homem, por causa de suas várias funções do dia a dia. Desta forma, o artigo tem como objetivo levantar a discussão sobre o tratamento do estresse por meio da ventosaterapia. O artigo é fundamentado em uma pesquisa bibliográfica, por meio de bases de dados, que foram fundamentais para o fechamento das ideias e leituras diárias. Não foram encontrados muitos estudos em relação a temática, por isso acredita-se que outros estudos devam ser realizados para que sejam identificados a comprovação da cura da ventosaterapia no estresse.

**Palavras-chave:** Medicina Chinesa; Acupuntura; Ventosaterapia; Estresse.

## ***The use of traditional Chinese medicine in stress reduction***

Chinese medicine has a vast field of knowledge, origin and philosophical conception, covering various sectors related to health and disease. Acupuncture is one of them. This technique consists of introducing metal needles into precise points of the patient's body to treat different diseases. Suction therapy is a therapeutic technique that constitutes a vast field of knowledge, which through suction cups, it is possible to cure various diseases, including stress, a disease that is affecting man every day because of its various functions from day to day. Thus, the article aims to raise the discussion about the treatment of stress through wind therapy. The article is based on a bibliographic research, through databases, which were fundamental for the closing of ideas and daily readings. Not many studies on the subject were found, so it is believed that other studies should be performed to identify the evidence of cure of wind therapy in stress.

**Keywords:** Chinese medicine; Acupuncture; Wind therapy; Stress.

Topic: **Enfermagem Geral**

Received: **08/11/2018**

Approved: **10/01/2019**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

**Náyra Lima Coelho**   
Instituto de Excelência em Educação e Saúde, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/5311520079641488>  
<http://orcid.org/0000-0003-0145-1199>  
[navracoeelho@gmail.com](mailto:navracoeelho@gmail.com)

**Jeanne Tavares de Sousa**   
Instituto de Excelência em Educação e Saúde, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/5514745413777042>  
<http://orcid.org/0000-0002-5815-6732>  
[jeanettavares@hotmail.com](mailto:jeanettavares@hotmail.com)

**Luiz Aurelio Rodrigues Watanabe**   
Instituto de Excelência em Educação e Saúde, Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/6877886751156526>  
<http://orcid.org/0000-0003-3705-1998>  
[luizrwatanabe@gmail.com](mailto:luizrwatanabe@gmail.com)



DOI: 10.6008/CBPC2236-9600.2019.001.0003

### **Referencing this:**

COELHO, N. L.; SOUSA, J. T.; WATANABE, L. A. R. A utilização da medicina tradicional chinesa na redução do estresse. *Scire Salutis*, v.9, n.1, p.20-29, 2019. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2019.001.0003>

## INTRODUÇÃO

A ventosaterapia, de acordo com a literatura, é um método de tratamento baseado na medicina Tradicional Chinesa. Há milhares de anos, esta técnica vem sendo aplicada nos tratamentos de várias doenças, inclusive nas mais variadas dores acometidas pelo homem. Sua aplicação é realizada por copos de vidro ou plástico na superfície da pele, quando são geradas uma sucção e uma pressão negativa. É aplicada ao paciente, quando este encontra-se com estresse, ela é utilizada em ambientes que deixam o paciente relaxado, com a finalidade de proporcionar ao paciente maior conformidade e relaxamento. A ventosa foi aprimorada pelos conhecimentos da Medicina Tradicional Chinesa, uma arte curativa, que prima pelo equilíbrio da circulação sanguínea e energética.

Apresenta bons resultados, quando há a aplicação no combate às dores musculares, reumáticas, cefaleias, distúrbios digestivos, hipertensão, cólicas menstruais, desintoxicação do organismo, entre outros. Em relação ao estresse, muitas pessoas estão procurando essa terapêutica milenar, e veem ganhando grandes resultados. Essa técnica promove uma gostosa sensação de bem-estar e vitalidade, pois a energia vital flui livremente pelo corpo. A acupuntura é uma técnica milenar, utilizada há mais de 3 mil anos na medicina no tratamento da dor e de várias doenças. Apesar de ser uma técnica antiga, ela ainda é muito questionada quanto a sua utilização e aos seus efeitos (BELMIRO et al., 2013). O objetivo desta pesquisa é realizar por meio de levantamento bibliográfico uma revisão da literatura científica sobre a aplicação da medicina tradicional chinesa no combate do estresse.

## REVISÃO TEÓRICA

Na literatura encontramos o termo Medicina Alternativa ou Terapia Alternativa para descrever as práticas médicas da alopatia, e das medicinas tradicionais antigas. Estudiosos da área falam que o termo ‘alternativo’, é controverso, ou seja, a medicina deve ser considerada como medicina constituída de métodos cientificamente validados de diagnóstico e tratamento. Citam, ainda, que o termo alopatia foi criado pelo inventor da homeopatia como uma oposição ao princípio da “cura semelhante” da homeopatia (GALLI et al., 2002).

Segundo este raciocínio, o que estiver validado, mesmo que não convencional no meio, como fitoterapia, faz parte do arsenal de diagnose e terapia. Segundo os estudiosos a medicina alternativa é um conjunto de práticas de diagnose e terapia sem a apropriada validação científica, ou que sejam consideradas inacessíveis ao método científico experimental. Sua prática pode ocorrer vias métodos metafísicos e espirituais, diferenciando das práticas médicas convencionais (GALLI et al., 2002).

Na atualidade, muitas pessoas estão recorrendo aos métodos naturais de cura, para cuidar do corpo, sejam eles, aspectos emocionais, psicossociais, afetivos e espirituais. Desta forma, as terapias alternativas estão em altas, como métodos de auxiliar o indivíduo no seu processo de adoecimento e cura (GALLI et al., 2002). As Terapias Alternativas, Complementares e/ou integrativas, são denominadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como Medicina Tradicional e compreendem um grupo de práticas de atenção à

saúde não alopáticas, englobando atividades como: a acupuntura, naturopatia, fitoterapia, meditação, reiki, terapia floral, entre outras (GALLI et al., 2002).

Segundo Sousa (2005), o surgimento e desenvolvimento das terapias alternativas deu-se a partir do movimento contracultural da década de 60. Nesta época, inaugurava-se o campo da saúde do mundo ocidental, um período de convivência de diversas culturas de saúde. As Terapias Alternativas vêm sendo utilizadas pelo homem moderno, entre elas a redução do estresse, redução da ansiedade, sintomas depressivos, alívio da dor entre outros.

Estamos vivendo em mundo de mudanças e cobranças. A sociedade globalizada a cada dia nos cobra uma posição, uma decisão, fazendo com que em muitos casos acabamos em uma corda bamba, sem saber o que fazer ou que decisão tomar. São adaptações físicas, mental e social, exigindo que o homem se adapte as exigências da vida moderna e, conseqüentemente, a necessidade de ajustar-se às tais mudanças. E estas exigências acabam por expor as pessoas à uma frequente situação de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional. (SOUZA et al., 2002).

Esta desestabilização emocional, nos leva ao estresse, que apesar de ser tão antigo, somente em 1992 foi catalogado como o mal do século. Segundo a OMS, o estresse é uma doença associada a alterações orgânicas, sendo um dos principais motivos de consulta médica e queda de produtividade no ambiente de trabalho (SOUZA et al., 2002).

A palavra Estresse (stress, em inglês), significa ‘estar em pressão’, ou ‘estar sob a ação de estímulo persistente’. O estresse provoca o estímulo emocional, alterando a homeostasia, provocando aumento da secreção de adrenalina e outros hormônios, como: noradrenalina e cortisol, produz manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. O termo estressor define o evento ou estímulo que provoca o estresse (MARGIS et al., 2003). Em 1936, o fisiologista Hans Selye, introduziu a palavra “estresse” no campo da saúde, ele foi o primeiro a pesquisar sobre a anomalia, observando que os organismos diferentes apresentavam um mesmo padrão de resposta fisiológica para estímulos sensoriais ou psicológicos. Sendo isso nocivo a quase todos os órgãos, tecidos ou processos metabólicos.

Para Balone (2008), para estar estressado não é necessário que o indivíduo esteja em contato com algum estímulo, é uma ocorrência de alterações no organismo que em conjunto o coloca sob tensão. Sem esse conjunto de alterações, não se pode falar em estresse. Hans Selye dividiu toda a reação de estresse em três estágios: reação de alarme, adaptação e exaustão. Após a fase de exaustão era observado o surgimento de diversas doenças sérias, como úlcera, hipertensão arterial, artrites e lesões miocárdicas. (SANTOS et al., 2009).

O aparecimento do estresse está relacionado à necessidade do organismo, e consiste em três fases sucessivas: Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão. Sendo que a última pode levar a morte. (BALLONE, 2008). O estresse começa com a Reação de Alarme, está se subdivide em duas fases, a fase de Choque e a fase de Contrachoque. Na fase do choque, o indivíduo experimenta a ameaça ou estímulo adverso (estressor), aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, o sangue circula mais rápido, melhora a atividade muscular esquelética e cerebral, facilita a ação e o movimento, ocorre a contração do baço, a

função é levar mais glóbulos vermelhos para o sangue, cuja o fígado libera a glicose, benefícios para músculo e cérebro, aumenta a eficiência visual, entre outros (BALONE, 2008).

Na fase da Resistência, nos acostumamos com o estresse, isso ocorre por um tempo é caracterizado pela hiperatividade da glândula suprarrenal, sob influência do Sistema Nervoso Central, através do Diencefalo, Hipotálamo e Hipófise. Na fase de Resistência pode persistir a ação do estímulo estressor, aumentando o volume suprarrenal, atrofia do baço e das estruturas linfáticas, aumento dos glóbulos brancos do sangue, causando a leucocitose (BALLONE, 2008).

A fase da Resistência depende da intensidade do estresse e da capacidade da intensidade de adaptação do indivíduo, podendo haver as seguintes alterações fisiológicas: aumento do córtex da suprarrenal, ulcerações no aparelho digestivo, irritabilidade, insônia, mudanças de humor, diminuição do desejo sexual e atrofia de estruturais relacionadas à produção de células sanguíneas (FIAMONCINI et al., (2003).

Já a fase da Exaustão apresenta falha dos mecanismos de adaptação, e há em parte um retorno a fase de alarme. Nesta fase podem surgir: afecções bucais, herpes, gripes e resfriados, dores no corpo, tensão muscular, irritação, falta de concentração, insônia, falta ou excesso de apetite, dores de cabeça, problemas de relacionamento e doenças graves (NAHAS, citado por FIAMONCINI et al., 2003). Após as argumentações sobre o desenvolvimento do estresse, busca-se então formas de prevenção e tratamento. Podemos utilizar recursos físicos e psíquicos: como técnicas de relaxamento, exercícios físicos, alimentação e repousos adequados. Métodos psicoterapêuticos, medicações se necessárias, entre outras (SOUZA et al., 2002),

Lipp et al. (2007, citado por DORIA, 2010) observaram, que existem vários métodos de controle do estresse, sendo que a maioria tem como objetivo, a redução da tensão física e mental, entre eles podemos citar a Yoga, a acupuntura a ventosaterapia. A ventosa é o principal o objetivo deste estudo. O estresse é associado a sensações de desconforto, sendo que com a correria do dia a dia, cada vez é maior o número de pessoas que se definem com essa anomalia (BARSTOW, 1980; WILKINSON, 1994).

De acordo com Bastos (2015), o estresse desencadeia uma série de prejuízos a vida do indivíduo, desenvolvendo inúmeras doenças e propicia além de tudo um prejuízo a qualidade de vida e produtividade do ser humano. A medicina Tradicional Chinesa pode ser um instrumento eficaz no tratamento do estresse por visar à reorganização homeostática do organismo.

Foi por meio dos jesuítas que a acupuntura surgiu na China e se expandiu para os países da Europa, no século XVI. É um método que faz parte da Medicina Tradicional Chinesa, onde por meio de agulhas busca-se a arte da cura, redução de dores, melhorando a qualidade de vida; é considerada como o mais antigo método de tratamento do mundo. É um método terapêutico utilizado há mais de 300 anos. É uma técnica com princípios de tratamento que visa produzir efeitos terapêuticos e analgésicos (FREIRE, 2008; MORI, 2006).

A palavra acupuntura tem derivação dYAos radicais latinos acus (agulha) e puntura (picada), que resulta em puncionar com agulha. O tratamento por meio da acupuntura consiste na aplicação de agulhas, como forma de tratamento das patologias, estas aplicações de agulhas, promovem estímulos sobre a pele,

em pontos estratégicos chamados acupontos. Os acupontos têm relação com as terminações nervosas sensoriais em determinadas regiões da pele, o que estabelece uma relação íntima com nervos, vasos sanguíneos, tendões, perióstios e cápsulas articulares (MORI, 2006, CLAUDINO, 2009).

Enfatiza-se que, na teoria da acupuntura, todas as estruturas do organismo se encontram originalmente em equilíbrio pela atuação das energias Yin e Yang (Lei universal do mundo material: Todo objeto ou fenômeno no universo consiste em dois aspectos opostos Yin e Yang, que estão em conflito e interdependência. O Yang cria, o Yin retém e acrescenta).

Os pontos de acupuntura estão localizados ao longo de canais específicos, cuja punção nesses locais ajuda e restaura o fluxo de energia do corpo. Ou seja, ele baseia-se no controle do fluxo de energia por meio de canais que estabelecem o equilíbrio do corpo (Ying e Yang), em que a doença é um reflexo da perda de harmonia, sendo assim utilizada no tratamento de distúrbios clínicos na China por mais de cinco mil anos (BELMIRO et al., 2013). Os pontos de acupuntura são a expressão dos Zang Fu ao nível mais externo, e por meio dessa relação, é possível atuar no exterior para tratar e fortalecer os Zang Fu, situados no interior.

Os pontos de acupuntura funcionam como meio de comunicação entre o exterior e o interior do nosso corpo, com isso esses pontos estão sujeitos diretamente a influências das energias transmitindo-as para os canais de energia principais conduzindo aos Zang Fu (órgãos e vísceras) e destes para os tecidos. (YAMAMURA, 2001). Os estímulos provocados pela agulha em diferentes receptores nervosos levam a múltiplos efeitos, sendo liberados vários neurotransmissores, resultando em diferentes interpretações cerebrais distintas e diferentes respostas.

A acupuntura é praticada no Brasil desde o período anterior ao descobrimento. Os aborígenes implantavam pequenos estiletos de madeira no lóbulo auricular, que coincidem com o acuponto da agressividade (JUNIOR, 1994). Em 1810, começa a ser praticada no Brasil a técnica milenar pelos emigrantes chineses que aportaram no Rio de Janeiro para o cultivo da lavoura de chá, trazendo também a sua Medicina Tradicional Chinesa (WEN, 1985).

A acupuntura chega ao Brasil por meio de duas frentes: de forma mais empírica através dos emigrantes (japoneses, chineses e coreanos) e de forma mais sistemática através de intercâmbios com a França. O professor Frederico de Spaeth foi o co-fundador da Associação Brasileira de Acupuntura e do Instituto Brasileiro de Acupuntura em meados dos anos 50. Em 1961 Frederico Spaeth funda a Associação Brasileira de Acupuntura, no mesmo ano, juntamente com os doutores Ermelino Pugliesi e Ary Telles Cordeiro, fundam o Instituto Brasileiro de Acupuntura (IBRA), a primeira clínica Institucional de Acupuntura Brasileira (SILVA, 1999).

A década de 80 foi o apogeu da Acupuntura no Brasil, foram criadas associações e cursos de formação de profissionais, como também as primeiras experiências dentro das universidades, na Escola Paulista de Medicina, no Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo e na Universidade do Rio de Janeiro (SILVA, 1999).

Na atualidade o COFFITO (Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia ocupacional), estabeleceu a resolução nº60 de 1985, os critérios pelos quais os fisioterapeutas podem aplicar os princípios, métodos e

técnicas da acupuntura em sua prática profissional, e em fevereiro de 1986, o Conselho de Biomedicina procedeu da mesma forma (WEN, 1995). Ainda não existem explicações científicas sólidas e concretas sobre a energia e os fluxos energéticos dos meridianos, mais os resultados com as aplicações da Acupuntura são satisfatórios. A acupuntura é um método terapêutico válido, que deve ser usado por qualquer profissional da saúde, desde que este seja capacitado (DOMINGUES, 2001; MENESES 1995).

A ventosaterapia pertence à MTC (Medicina Tradicional Chinesa). Seu primeiro registro está no BO Chu (antigo livro escrito na seda), descoberto em túmulos da Dinastia Han no ano de 1973. Métodos terapêuticos de ventosas e tratamentos estão descritos em livros chineses antigos. Cunha (2001) relata que não se sabe exatamente qual foi o primeiro povo a utilizar a ventosa. Consta-se que sua prática era comum entre os povos gregos, no século IV a.C., sendo mencionada nos escritos de Hipócrates, em outros informes destaca-se que seu uso se deu no Antigo Egito, pelos índios americanos. Há relatos de que eram utilizados chifres de búfalos que provocavam o vácuo por sucção oral no trato de mordedura de cobra e picada de insetos e escorpiões. Outro relato é que na China Antiga utilizavam-se chifres de búfalos com cera de abelha.

Segundo a literatura, um biólogo fez uma correção, dizendo que seria impossível pois na China Antiga não havia búfalos, com chifres ociosos, sim caprinos. Quanto ao uso de ventosas em mordedura de cobra e picadas: a mordida deixaria o veneno no tecido, que poderia pegar o caminho de retorno (linfático ou venoso), e não o arterial (que jorrará no corte que supostamente seria feito um corte para a sucção com a ventosa). Segundo o Instituto Vital Brasil, não é recomendável utilizar cortes em picadas e mordeduras, isto pode agravar o quadro (CUNHA, 2001).

Os antigos gregos utilizavam a cabaça, sendo que Hipócrates já se referia a grandes ventosas de vidro, descrevendo vários tratamentos à base dela. Já Galeno (médico do século II da era cristã) descreveu o uso de ventosas de chifres, de vidro e de latão, sendo a última, a mais utilizada. Para os médicos iniciantes eram recomendadas as de vidro, para que estes pudessem observar a quantidade de sangue extraída (CUNHA, 2001). Observa-se que Hipócrates até o século XVIII, a ventosa participa praticamente de todos os escritos médicos, como: ferramenta de apoio à sangria (ventosa molhada), ou mesmo como opção (em alguns casos, recomenda-se a ventosa seca). A ventosa, segundo a literatura, é indicada para todos os males, nas mais variadas partes do corpo e para quase todas as idades (CUNHA, 2001).

A ventosa tem outras opções terapêuticas médicas, a hidroterapia, o jejum, a coloterapia e as sanguessugas, sendo que estas são consideradas substitutas das ventosas molhadas. O uso de sanguessugas deu-se na Grécia Antiga, acreditavam que estes vermes aquáticos extraíam o sangue com “humores mórbidos”, promovendo a cura, seu uso comum foi a Idade Média (CUNHA, 2001).

A ventosa consiste em uma cúpula que é sobreposta à área cutânea a partir daí, é provocado um vácuo no interior do instrumento por meio de uma chama, a partir que a cúpula esfria, forma-se uma pressão negativa interna e, propriedade de sucção. Na atualidade há aparelhos projetados que promovem a pressão negativa de sucção, por meio de uma bomba-aspirante.

Existem três tipos de ventosas: a seca, a molhada e a deslizante. A ventosa seca consiste na aplicação de um conjunto de ventosas sobre a região indicada para o tratamento do mal que se deva combater. A

aplicação da ventosa seca pode apresentar marcas (hematomas), que podem ser de cor avermelhadas, marrons, roxas até pretas, que servirá de diagnóstico da qualidade do sangue; a ventosa molhada, consiste em escareia a pele antes da aplicação da ventosa, com uso de martelinho apropriado, de agulha especial ou de equipamento específico, a escara promove a retirada de um pouco de sangue (assim ficará molhada). Seu uso ainda é restrito; a ventosa deslizante evita o hematoma ao mesmo tempo em que colhe os benefícios da técnica, utilizada principalmente por fisioterapeutas e massagistas (CUNHA, 2001).

Segundo Cunha (2001), quando a ventosa é aplicada nos pontos de acupuntura ela promove uma hiperemia e cromeostase local, desintoxicação do organismo, incentivando-o a separar do sangue os resíduos metabólicos e toxinas residuais. Isso faz com que a pele, já purificada capte mais oxigênio, o que acaba facilitando o fluxo de fluidos naturais e uma melhor resistência às enfermidades. A pressão negativa ocasionada tem a função de estereotipar o Qi e o Xue (sangue), estagnados, desde os Canais de Energia, facilitando e promovendo do fluxo desses canais (YAMAMURA, 2001).

A aplicação da ventosa regulariza o fluxo do Qi e do sangue e ajuda a extrair e eliminar os fatores patogênicos como o vento, frio, umidades e calor. O objetivo do tratamento é remover o agente patogênico externo do corpo e restaurar a circulação do Qi, do sangue e dos fluídos e, desse modo, promover saúde ao doente. A ventosaterapia é importante no tratamento de patologias como: fibromialgia e em patologias relacionadas a estas como a síndrome miofascial e a síndrome de fadiga crônica (CARMO et al., 2004).

Existem vários tipos de terapias para tratar o estresse, a terapia de Ventosa ou Cupping, como é mais conhecida é uma terapia que está se expandindo e tornando-se moda entre as figuras famosas e que não é invasiva, desconfortável nem causa dor. A ventosaterapia ganhou maior destaque no ano de 2016, 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. Elucida-se que, no Brasil e nos países ocidentais, a ventosaterapia sofre grande preconceitos, pois geralmente as pessoas creem que essa técnica pode causar dores, como também deixar diversos hematomas no corpo. O tratamento com a ventosaterapia combate dores nas costas, no pescoço, rigidez, muscular, reumatismo, fadiga, enxaqueca, ansiedade. É um auxílio do estresse tendo efeito desintoxicante.

## **METODOLOGIA**

Este estudo foi realizado através de revisão bibliográfica fazendo referência sobre a utilização da medicina tradicional chinesa no tratamento do estresse. Para a elaboração desta revisão foram realizadas buscas nas bibliotecas virtuais Lilacs, Bireme, Scielo, Pubmed e Medline a fim de se verificar artigos disponíveis na língua portuguesa e inglesa. Foram realizadas buscas em periódicos no período compreendido entre 1985 e 2018, com a utilização dos descritores hidroterapia, ligamento cruzado anterior e joelho.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para elaboração desta pesquisa, foram verificados artigos, compreendendo os anos de 1985 a 2018, devido a estes serem os que abordaram satisfatoriamente o tema em estudo. O resultado

obtido confirma o que a milenar sabedoria chinesa já pregoava quanto ao uso da acupuntura e ventosaterapia para o alívio do estresse, e que inúmeros ensaios clínicos ocidentais confirmam sua eficácia. Segundo a literatura houve diminuição nos níveis de estresse a partir do tratamento com a ventosaterapia.

Colaborando com o estudo, Carvalho (2013) diz que desde a origem da vida, homens e meio ambiente vivem em mirabolantes mudanças e alterações, aos quais se dispõem ao estado de estresse, e estes são desafiadores, ameaçadores ou lesivos ao equilíbrio dinâmico do indivíduo. Colaborando com o estudo, Vieira (2008) diz que o estresse pode ser benéfico para a saúde, pois ele nem sempre é negativo, é um estímulo a uma ação, reação e mudança, onde a produção de adrenalina, dá ânimo, vigor e energia, o estresse pode ser utilizado como forma positiva.

Esta medicina milenar traz também algumas discussões e contraindicações de seu uso, como: as ventosas não devem ser aplicadas em zonas com erupções cutâneas ou feridas abertas, massas e tumores, zona abdominal ou lombar de mulheres grávidas, e seu uso deve ser evitado em estados de jejum ou exaustão. Pessoas com problemas cardíacos também não é aconselhado, sem o aval clínico.

Segundo Dias et al. (2003), a acupuntura provoca reações no nível espinhal (segmentar e regional) através de estímulos nocivos periféricos que são conduzidos para a medula espinhal com liberação de peptídeos. Estas substâncias (substância P, neuroquinina A, calcitonina, peptídeos gene), modulam a transmissão de estímulos nociceptivos ao sistema nervoso central (SNC).

A ventosa é como um copo, normalmente esférico, que provoca a sucção da pele para dentro dela queimando-se o ar interno, que diminui de volume provocando a sucção. A pressão negativa facilita a eliminação de gases e toxinas, sua principal utilidade, desde a antiguidade, é a sua atuação sobre o sistema circulatório. A ventosa era utilizada nos tratamentos com sangrias porque exsuda os líquidos locais - sangue e linfa. Caiu em desuso com o desenvolvimento da farmacologia. Na atualidade, a ventosa, é utilizada nas técnicas corporais de relaxamento e no tratamento de alguns males (CUNHA, 2001).

De acordo com Lerario et al. (2012), ansiedade e estresse são problemas cada vez mais comuns no atual cenário, ambos comprometem a qualidade de vida, podendo gerar uma série de sintomas físicos, como: dores nas costas ou no pescoço. Irritabilidade, distúrbios do sono, ganho ou perda de peso, má digestão ou azia, intestino preso, impotência, cansaço excessivo, dores no peito e tonturas. O ideal é consultar um profissional com experiência em Medicina Tradicional Chinesa, para a realização da prática, como também verificar todas as referências para garantir um resultado satisfatório para seu tratamento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde os primórdios o homem busca técnicas para a cura de doenças, nesta época já utilizava ervas, pedras quentes, massagens e outros rituais, principalmente os chineses que acreditavam na cura por meio da natureza. Foi assim que surgiu a medicina tradicional chinesa, baseando em tratamento corporal realizado com sucção da pele para dentro de um copo, o vácuo faz com que estimule a corrente sanguínea, desintoxicando o organismo, trazendo leveza e bem-estar instantâneo.

Desde modo, a acupuntura e a ventosaterapia podem grandes aliadas ao tratamento do estresse. A acupuntura através dos seus acupontos, com a utilização de agulhas nos pontos específicos para o tratamento do estresse, e a ventosaterapia sendo uma técnica milenar que conquistou várias civilizações o que fez com que a terapia evoluísse cada vez mais, através dos copos com pressão negativa. Suas aplicações promovem relaxamento físico e mental, aliviando dores musculares e os sintomas de estresse, trazendo benefícios e melhorando a qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- BALLONE, G. J.. **Estresse: fisiologia**. Campinas: 2008.
- BARSTOW, J.. Stress variance in hospice nursing. **Nurs Outlook**, v.28, n.12, p.751-754, 1980.
- BASTOS, R. A.. A sintomatologia do stress sob a ótica da Medicina Tradicional Chinesa. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v.40, n.2, p.96-101, 2015.
- BELMIRO, H.; OLIVEIRA, D. V.; CAMILLOTI, C. M.. Efeitos da Acupuntura no Desempenho Motor de Atletas. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.11, n.3, p.176-191, 2013.
- CARMO, F. C.; MOTTA, I. F.; SOUZA, J. L.. **Eficácia da Ventosa na Dissolução dos Nódulos de Tensão Muscular**. Uberlândia: ASOBRAFISA, 2004.
- CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, R. S.. Quem cuida do cuida (dor): principais fatores que interferem na saúde dos profissionais de enfermagem, uma visão biopsicossocial. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, v.5, n.3, p.122-131, 2013.
- 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.
- DIAS, E. M.; SOUZA, J. L.. Neurologia como base para compreensão dos mecanismos da ação de acupuntura no tratamento da dor por alterações cinéticas funcionais. **Revista Oficial da Sociedade Brasileira de Fisioterapeutas Acupunturistas**, Ribeirão Preto, v.2, n.2, 2003.
- 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.
- FREIRE, M.. **Acupuntura Tradicional Chinesa**. São Paulo: Livro Pronto, 2008.
- GALLI, M. S.; SCARATTI, M.; DIEHL, D. A.; LUNKES, J. T.; ROJAHN, D.; SCHOENINGER, D.. Saúde e equilíbrio através das terapias integrativas: relato de experiência. **Revista de Enfermagem**, v.8, n.8, p.245-255, 2002.
- JUNIOR, O. D.. **Acupuntura Auricular e Auriculoterapia**. São Paulo: Parma, 1994.
- LERARIO, D. D. G.; KOHLMANN, N.; FERREIRA, S. R. G.; ZANELLA, M. T.; Efeitos da Sibutramina no Tratamento da Obesidade em Pacientes com Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v.78, 2002.
- LIPP, M. E. N.. **O stress está dentro de você**. 2 ed. São Paulo: Contexto, 2000.
- MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. O.. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v.25, n.1, p.65-74, 2003.
- MORI, H.. **Introdução à Acupuntura**. São Paulo: Ícone, 2006.
- NAHAS, M. V.. A era do estilo de vida. In: NAHAS, M. V.. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2003. p.13-29.
- SANTOS, G. O.; ENDO, E. E.. **Auriculoterapia e estresse: avaliação da efetividade e tempo de duração de uma sessão**. Monografia (Tecnólogo em Massagem) - Instituto de Terapia Integrada e Oriental, São Paulo, 2009.
- SILVA, J. B. G.. **Avaliação do Tratamento por acupuntura em ambulatório do hospital-escola: estudo de caso**. São Paulo: USP, 1999.
- SOUZA, 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.

VIEIRA, C.. **O Stress está dentro de você.** Monografia  
(Graduação em Gestão de Recursos Humanos) -  
Universidade de Sorocaba, Sorocaba, 2008.

WEN, T. S.. **Acupuntura Clássica Chinesa.** São Paulo: Cultrix,  
1985.

WILKINSON, S. M.. **Stress in cancer nursing: does it really  
exist?** Journal of Advanced Nursing, v.20, n.6, p.1079-1084,  
1994.

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

A CBPC – Companhia Brasileira de Produção Científica (CNPJ: 11.221.422/0001-03) detém os direitos materiais desta publicação. Os direitos referem-se à publicação do trabalho em qualquer parte do mundo, incluindo os direitos às renovações, expansões e disseminações da contribuição, bem como outros direitos subsidiários. Todos os trabalhos publicados eletronicamente poderão posteriormente ser publicados em coletâneas impressas sob coordenação da **Sustenere Publishing**, da Companhia Brasileira de Produção Científica e seus parceiros autorizados. Os (as) autores (as) preservam os direitos autorais, mas não têm permissão para a publicação da contribuição em outro meio, impresso ou digital, em português ou em tradução.