

O USO DA VENTOSATERAPIA COMO AUXILIAR NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

THE USE OF THE WIND THERAPY AS AN AID IN THE TREATMENT OF ANXIETY

Jéssica Hellen da Costa Silva ¹
Roberta Chaves Penco Amorese ²
Franciele Cruz Rocker Santos ³

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo compreender como o uso de ventosas, pode ser benéfico para pacientes com transtorno de ansiedade, bem como transtornos associados, como a depressão, entre outros. A ansiedade é um mal cada dia mais presente no cotidiano dos brasileiros, e encontrar formas para tratar os sintomas da ansiedade e os prejuízos causados por ela na vida do homem moderno é benéfico para todos. A Ventosaterapia (como é conhecida) é uma técnica milenar que utiliza os recursos da Medicina Tradicional Chinesa, para tratar doenças por meio da organização energética do corpo, através dos meridianos e pontos de acupuntura. Além disso, a Ventosaterapia está associada ao tratamento de disfunções musculares. Na ansiedade, funcionará das duas formas, buscando liberar o fluxo de energia nos meridianos, e promover alívio das tensões musculares, causadas pela ansiedade e estresse.

50

Palavras-chave: ventosaterapia; medicina tradicional chinesa; ansiedade; qualidade de vida; estética.

ABSTRACT

This article aims to understand how the use of suction cups can be beneficial for patients with anxiety disorder, as well as associated disorders, such as depression, among others. Anxiety is an evil that is increasingly present in the daily lives of Brazilians and finding ways to treat the symptoms of anxiety and the damage caused by it in the life of modern man is beneficial for everyone. The Wind Therapy (as it is known) is an ancient technique that uses the resources of Traditional Chinese Medicine, to treat diseases through the energetic organization of the body, through the meridians and acupuncture points. In addition, the Wind Therapy is associated with the treatment of muscle disorders. In anxiety, it will work in both ways, seeking to

¹ Estudante, Estética e Cosmética, Centro Universitário Filadélfia.

² Orientadora, Curso Estética e Cosmética, Centro Universitário Filadélfia.

³ Docente Curso Estética e Cosmética, Centro Universitário Filadélfia.

release the flow of energy in the meridians, and to alleviate muscle tension caused by anxiety and stress.

Keywords: wind therapy; traditional chinese medicine; anxiety; quality of life; aesthetics.

INTRODUÇÃO

Atualmente, é indiscutível que vivemos numa era de constante pressão na sociedade por motivos de trabalhos, estudos, sucesso profissional, imposições, cobranças e informações. Por conta disso, sucede o aumento de pessoas se queixando por estresse, insônia, irritação, depressão, cansaço, preocupação, agitação e é claro, a ansiedade. (PAIVA, 2018)

De um modo geral, a ansiedade e o medo não são doenças e nem transtornos, no entanto, em situações onde um indivíduo apresenta medo ou ansiedade em níveis extremamente elevados, podendo influenciar e comprometer em sua vida, isso caracteriza um transtorno de ansiedade – TA. (SOUSA, 2013)

O transtorno de ansiedade – TA pode fazer um indivíduo se sentir ansioso por nenhum motivo aparente, mesmo não sendo frequente podem ser intensos deixando sensações desconfortáveis. (BRASIL, 2011)

Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, 10% da população brasileira sofre de ansiedade, sendo o Brasil o país líder mundial desse transtorno. Só em 2018, o INSS – Instituto Nacional do Seguro Social, concedeu mais de 12% de licenças para o tratamento de ansiedade do que no ano anterior. (VEJA, 2018)

A Ventosaterapia, uma prática muito antiga, tem o objetivo de realizar a sucção da pele, proporcionando uma sensação de alívio e bem-estar físico e psicológico, se mostrando eficaz em sintomas causados pela agitação da vida. (AMARO, 2015)

As ventosas podem ser de bambu, chifres, cuias, acrílico, vidro ou eletromagnéticas. O objetivo da ventosa é, ocasionar um vácuo e fazer sucção da pele promovendo uma pressão negativa, com isso, estimulando a circulação sanguínea afim de liberar toxinas presentes no sangue. (AMARO, 2015)

Em 2016, a Ventosaterapia recebeu destaque após o nadador americano Michael Phelps aparecer com manchas circulares pelas costas durante as provas nas Olimpíadas Rio 2016. (O GLOBO, 2016)

Essa prática é baseada na Medicina Tradicional Chinesa, que no Brasil é realizada através das Práticas Integrativas e Complementares pelo Sistema Único de Saúde. E está crescendo devido ao número de pacientes que buscam a ventosaterapia como uma forma de tratamento. Para fins estéticos ela tem o intuito de ajudar na modelagem de gordura localizada, reduzir acnes, prevenir rugas, tratar as tensões, promover a oxigenação da pele, FEG, induzir uma desintoxicação do organismo. (FERNANDES, 2011)

Quando associada aos pontos de acupuntura e a massagem, as ventosas revigoram o equilíbrio fisiológico, energético e psicológico, atuando no organismo como um todo, contribuindo para a melhora no quadro de ansiedade. (CHIRALI, 1997, 2001; MOURA, 2019)

A finalidade desse trabalho é apresentar o que é a ventosaterapia, seus benefícios e propriedades, como pode ser empregada no auxílio do tratamento dos transtornos de ansiedade.

52

Temos como objetivo principal, obter embasamento teórico através de revisão bibliográfica dos assuntos relacionados ao tema “O uso da Ventosaterapia como auxiliar no tratamento da ansiedade”.

Já, os objetivos específicos da pesquisa condizem com a intenção de identificar o efeito da Ventosaterapia em pessoas com ansiedade; adquirir subsídios teóricos e práticos que embasem a importância da Ventosaterapia em pessoas com ansiedade e fornecer dados bibliográficos a estudiosos interessados no tema, sendo este um artigo de revisão de literatura.

A pesquisa a ser realizada se baseia em uma revisão bibliográfica sobre “O uso da ventosaterapia como auxiliar no tratamento da ansiedade”. Para a realização da revisão do presente projeto serão utilizados materiais obtidos através de pesquisa em livros da biblioteca da UNIFIL, pesquisa em dados eletrônicos, textos e artigos especializados na área, dos últimos 24 anos.

A pesquisa se justifica para o ramo da estética, pois a ansiedade provoca também prejuízos à saúde estética dos pacientes e, deste modo, precisa ser estudada

também por este ramo da ciência. Já a Ventosaterapia, por ser um tratamento complementar, tem sido muito procurado e precisa de comprovação científica para ser reconhecido como auxiliar no tratamento complementar integrativo, de transtornos de ansiedade.

DESENVOLVIMENTO

VENTOSATERAPIA – ASPECTOS INICIAIS E BASES CIENTÍFICAS

As Práticas Integrativas e Complementares – PICS, ou Terapias Alternativas, são denominadas pela Organização Mundial da Saúde – OMS como Medicina Tradicional e se estendem a um conjunto de práticas, como: aromaterapia, fitoterapia, naturopatia, meditação, entre outras. (GALLI, 2012)

De acordo com o Ministério da Saúde (2019), mesmo sendo recursos terapêuticos com a intenção de prevenir e auxiliar, não substituem o tratamento tradicional apenas complementam com o objetivo na qual o profissional está indicando o paciente.

53

No Brasil, as terapias integrativas, também conhecidas como práticas integrativas, começaram a ser consideradas como proposta de autocuidado/auxílio no tratamento pelo Governo Federal no final da década de 70. Contudo, apenas em 3 de maio de 2006, foi aprovado pelo Ministério da Saúde, seguindo as diretrizes da Organização Mundial de Saúde – OMS, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde – SUS. (BRASIL, 2019)

A proposta surgiu em setembro de 2003, quando os representantes nacionais de Acupuntura, Fitoterapia, Homeopatia e Medicina Antroposófica, após se reunirem com o ministro da Saúde, foram designados a serem subgrupos de trabalho. Cada subgrupo adotou inúmeras estratégias e técnicas para elaborar o plano de ação já feito pelo grupo gestor. Também tiveram ajuda de órgãos e instituições, como: Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa, Associação Médica Brasileira de Acupuntura – Amba, Governo do Distrito Federal – Secretaria de Saúde, Secretaria Executiva – Ministério da Saúde, Município de São Paulo – Secretaria de Saúde etc. Porém, só foi aprovado pelo Conselho Nacional de Saúde – CNS em dezembro de

2005 e consolidou-se em fevereiro de 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. (BRASIL, 2015)

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares foi criada com o intuito de estimular os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde, promovendo e incentivando a prática do autocuidado e ofertando recursos terapêuticos diversos. (BRASIL, 2019)

Conforme a Organização Mundial de Saúde (2002), as terapias integrativas estão em aumento juntamente com os questionamentos sobre eficácia, segurança e eficiência das práticas. Em concordância, o Ministério da Saúde (2019) diz que há crescente número de profissionais capacitados e maior reconhecimento das práticas e de onde se originam.

Atualmente, segundo Brasil (2019), além do Brasil ser referência mundial com as PICS, existem 29 terapias integrativas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde – SUS e entre elas, a Medicina Tradicional Chinesa, com mais de 1 milhão de atendimentos, na qual é um conjunto de práticas e uma delas é a ventosaterapia.

54

A Medicina Tradicional Chinesa é milenar. Baseada em conceitos Taoístas e energéticos, para a MTC – Medicina Tradicional Chinesa, o indivíduo possui um conjunto de energias que fluem pelo corpo, em casos de desequilíbrio ocorre a manifestações de patologias. Sendo o objetivo da terapêutica instaurar o fluxo da energia vital pelo organismo. (SILVA, 2011)

Em 1958, foi realizado a prática de analgesia por acupuntura e o método se estendeu em diversas cirurgias. O fato surpreendente foi, mostrarem pela televisão um jovem sobre a mesa cirúrgica sorrindo enquanto era submetido a uma cirurgia através da analgesia por acupuntura. (SILVA, 2011)

O Tao existia antes do céu e da terra, sendo assim, a energia primária do universo, a realidade e a clareza. Acreditava-se na existência de uma última realidade que unificava todas as coisas, sendo denominada pelos chineses de Tao. Sua principal característica é a natureza periódica de inúmeras mudanças e movimentos, onde os acontecimentos apresentam padrões cíclicos, ou seja, duas forças polares opostas, Yin e Yang. (SILVA, 2011)

Na medicina chinesa, toda a fisiologia médica, tratamentos e patologias podem remeter ao Yin e Yang. A teoria apresenta os atributos opostos, porém

complementares de todas as coisas que existem. Além disso, a teoria possui quatro características, sendo elas:

1) oposição, Yin e Yang podem ser estados opostos, mas também são agregados;

2) interdependência, um não existe sem o outro;

3) consumo mútuo, ambos estão em constante equilíbrio, mas quando ocorre desequilíbrio para que o equilíbrio seja alcançado novamente, há a modificação mutua da proporção de cada um deles;

4) inter-relacionamento, mesmo não sendo fixos, a mudança não acontece de maneira aleatória, para que esta ocorra são necessários determinados estágios de desenvolvimento. (MACIOCIA, 1996)

Os Cinco Elementos possuem características próprias e naturais, sendo elas:

1) água, representa ponto de partida, profundidade, eliminação, queda, frio, chegada da transmutação e retração;

2) madeira, representa crescimento, movimento e síntese;

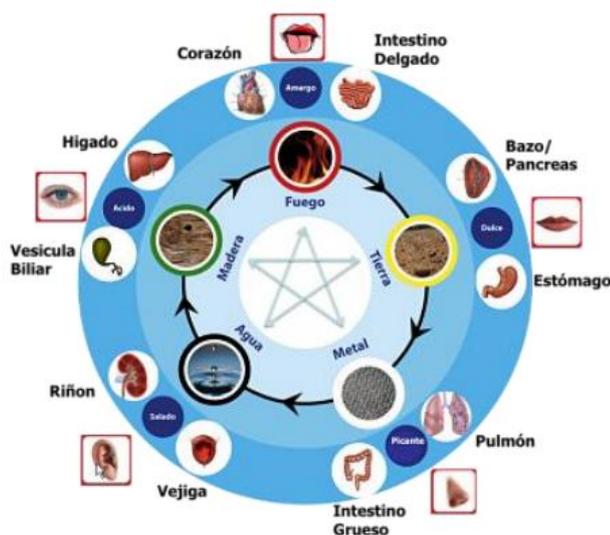
3) fogo, representa todos os fenômenos naturais de ascensão, desenvolvimento, expansão e atividade;

4) terra, representa os fenômenos que caracterizam transformações e mudanças;

5) metal, representa limpeza, purificação, análise e seleção. (YAMAMURA, 2014)

Para a Medicina Tradicional Chinesa, Zang Fu é o estudo dos órgãos e vísceras. Os órgãos (Zang) possuem capacidade de armazenar a essência e são estruturas capazes de gerar e transformar energia, sendo eles: coração, baço-pâncreas, pulmão, rins e fígado. As vísceras (Fu) além de possuírem capacidade de receber, transformar e assimilar, também são responsáveis pela eliminação das excretas, sendo eles: intestinos delgado e grosso, estômago, bexiga e vesícula biliar. (YAMAMURA, 2014)

Figura 1 - Representação do Zang Fu.



Fonte: Pinterest (<https://www.pinterest.ch/pin/221943087867560190/>) Acesso em: 11 maio 2021.

As Substâncias Vitais são elementos que comandam a atividade fisiológica do corpo e tudo o que acontece é resultado da interação entre eles, estes são: energia vital (Qi), sangue (Xue), fluidos corpóreos (Jin Ye) e essência (Jing). O Qi tonifica e estimula o corpo, o sangue e os fluidos juntamente nutrem e umedecem e a essência é base da evolução física e reprodução. (PAIVA, 2018)

56

A MTC – Medicina Tradicional Chinesa possui diversas técnicas, dentre elas as mais utilizadas são a acupuntura, ventosaterapia, moxabustão, auriculoterapia, tuiná, reflexologia, fitoterapia e dietoterapia. (PAIVA, 2018)

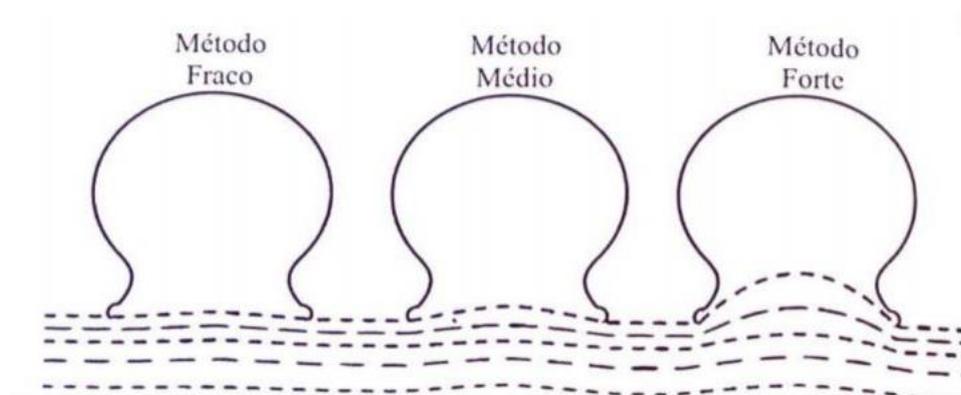
A ventosaterapia é uma técnica antiga, na qual há indícios e descrições de que foram utilizadas pelos antigos egípcios desde 1550 a.C., contudo foi aperfeiçoada pela Medicina Tradicional Chinesa. Há referências de sangrias feitas por ventosas para “remover matérias estranhas do corpo” no documento Ebers Papyrus. Essa técnica também era conhecida como “terapia do chifre”, pois utilizavam-se ventosas de chifres para criar pressão negativa na pele. A pressão acontece, porque acendia fogo no interior do chifre e com um orifício na extremidade do chifre se retirava o ar. (CHIRALI, 1997)

Devido à dificuldade de compreender sua teoria e significado, profissionais atuantes tinham o intuito de apenas tirar o Sangue acreditando que ajudaria na eliminação do Sangue ruim. (KIM, 2002)

As ventosas podem ser de bambu, chifres, cuias, acrílico, vidro ou eletromagnéticas. O objetivo da ventosa é, ocasionar um vácuo e fazer sucção da pele promovendo uma pressão negativa, com isso, estimulando a circulação sanguínea a fim de liberar toxinas presentes no sangue. (AMARO, 2015)

O estímulo do vácuo realizado pelas ventosas pode variar de acordo com seu tipo, intensidade e grau da patologia. A intensidade fraca, devido a sua fraca sucção, não gera desconfortos nem dores, o que favorece a movimentação do Qi e Sangue (Xue) e melhora a circulação local. Na intensidade média, a sucção ainda não causa desconfortos, portanto ocorre uma hiperemia local, garantindo maior mobilização do Qi. Já na intensidade forte, por ter sucção forte e intensa, o indivíduo pode sentir dor e a região onde a ventosa foi aplicada pode ficar com marcas escuras, contudo as marcas somem após alguns dias ou até mesmo minutos depois da sessão. (FILHO, 2015)

Figura 2 – Aplicação das ventosas de acordo com a pressão da sucção.



Fonte: Revista Saúde em Foco, Edição nº11 (2019). Acesso em: 11 maio 2021.

Figura 3 – Ventosa e sucção na pele.



Fonte: Globo Esporte (<https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/roxo-do-bem-tratamento-com-ventosa-e-sangria-sao-alternativas-contr-a-dor.ghtml>). Acesso em: 11 jan. 2021.

58

Segundo Chirali (1997), no momento de aplicação das ventosas é gerado uma vasodilatação e quando retirada volta ao normal. Permitindo assim equilibrar e circular de forma fluida pelo corpo, o Qi e o Sangue. Além disso, também atuam por meio de trocas gasosas pela pele, proporcionando limpeza do Sangue, aumento da resistência e decomposição das toxinas do organismo, aumento da oxigenação da pele, equilíbrio energético e inibir excesso de energia negativa do corpo.

O uso das ventosas também é eficaz como massagem para sintomas de doenças causadas pela agitação da vida, como ansiedade, fadiga e tensão muscular. (CHIRALI, 2001)

Nos quesitos estéticos, a ventosaterapia é indicada no tratamento da FEG – Fibro Edema Gelóide, estrias, gordura localizada, melhora na oxigenação do tecido adiposo, diminuição de rugas e melhora o contorno da face. (FERNANDES, 2011)

As contraindicações das ventosas são poucas, porém é contraindicada em caso de febre, para gestantes, para quem possua patologias dermatológicas em todo o corpo ou processos inflamatórios, pacientes sem elasticidade, enfermidades graves e úlceras na pele. (INADA, 2003)

ANSIEDADE

A ansiedade apresenta várias definições não oficiais, sendo elas: angústia, aflição, perturbação do espírito etc. (BRASIL, 2011)

Para Margis (2003), a ansiedade é causada por estressores muito comuns no cotidiano de todas as pessoas, promovendo e desencadeando sintomas de estresse e ansiedade que são extremamente prejudiciais à saúde.

De um modo geral, a ansiedade e o medo não são doenças e nem transtornos, no entanto, em situações onde um indivíduo apresenta medo ou ansiedade em níveis extremamente elevados, podendo influenciar e comprometer na vida dele, isso caracteriza um transtorno de ansiedade – TA. (SOUSA, 2013)

O transtorno de ansiedade – TA pode fazer um indivíduo se sentir ansioso por nenhum motivo aparente, mesmo não sendo frequente podem ser intensas deixando sensações desconfortáveis. (BRASIL, 2011)

Transtorno de ansiedade generalizada – TAG é caracterizado pela preocupação excessiva. Os sintomas de ansiedade podem reaparecer frequentemente, contudo, são desencadeados por eventos estressantes. Esses sintomas psíquicos e físicos são: tensão mental, como preocupação, nervoso, dificuldade de concentração; tensão física, como inquietação, cefaleia, tremores, incapacidade de relaxar; hiperatividade autonômica, como tontura, sudorese, taquicardia, desconforto epigástrico. (SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE, 2015)

O transtorno de pânico – TP é caracterizado pelos ataques de pânico, os quais podem durar quase uma hora e sem um limite de quantos podem ocorrer em um dia. Os sintomas que acompanham os ataques de pânico são: ansiedade, medo, palpitações, respiração ofegante e agorafobia. (RAMOS, 2015)

O transtorno de estresse pós-traumático ocorre quando o indivíduo vivência ou presencia um trauma emocional. Esses traumas podem ser guerras, acidentes, agressões, estupro e catástrofes. A pessoa revive o trauma através de sonhos, recordações ou pensamentos, desencadeando sintomas como o medo, ansiedade, irritabilidade, problemas com o sono e pouca concentração. (RAMOS, 2015)

Caracterizado pelos sintomas de medo e embaraço em público, o transtorno de ansiedade social – TAS, também conhecido como fobia social, é uma doença de

curso crônico. O indivíduo evita se aproximar ou amigar com outras pessoas, pois tem medo da rejeita e do desagrado. A simples possibilidade de essa situação acontecer já desencadeia a ansiedade. (RAMOS, 2015)

A fobia específica é um medo persistente de um objeto ou situação, tendo como resposta imediata a ansiedade. Já a agorafobia é o medo eminente de estar em lugares públicos sozinho. Em ambos os casos pode-se desencadear ataques de pânico. (RAMOS, 2015)

Conforme o psiquiatra Serson (2016), em seu livro recente sobre transtornos de ansiedade, são efeitos físicos da ansiedade, principalmente: dor no peito – taquicardia, respiração ofegante ou falta de ar, sudorese, tremores no corpo, sensação de fraqueza ou cansaço, náusea, tensão muscular, aumento ou perda de peso, queda de cabelo e insônia.

A sudorese, respiração ofegante, falta de ar, náusea, e os tremores no corpo, são resultados primários de uma crise de ansiedade, que é o ponto ápice do estresse, momento no qual os estressores combinados provocam uma sensação de medo e impotência diante dos acontecimentos da vida. (SERSON, 2016)

O tratamento dos transtornos de ansiedade é medicamentoso e psicoterápico, podendo acontecer os dois juntos ou separados. Contudo, para um tratamento eficaz e para a melhora do indivíduo, é necessário um diagnóstico preciso e acompanhamento por tempo determinado pelo psicólogo e psiquiatra responsável. O diagnóstico só pode ser realizado pelo médico e os medicamentos também. (BRASIL, 2011).

O USO DA VENTOSATERAPIA PARA PACIENTES COM ANSIEDADE

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa – MTC, os sentimentos podem prejudicar o funcionamento dos órgãos internos e vísceras, induzindo as patologias. Alguns desequilíbrios que podem afetar os Zang Fu são:

1) estresse emocional, as funções normais do fígado ficam desequilibradas e o Qi do fígado fica estagnado, devido a ansiedade e raiva, deixando a mente perturbada;

2) medo extremo, o qual resulta a timidez e aflição;

3) ansiedade exorbitante desequilibra o coração, causando agitação mental e desequilibra o baço-pâncreas, ocasionando falta de apetite;

4) excessos na alimentação, como o exagero de alimentos picantes, condimentados, fritos, gorduras, comidas, bebidas e más digestões, contribuem com o acervo de umidade e calor no estômago, causando a insônia;

5) constituição fraca, doença prolongada ou recuperação de doença, são casos que oscilam a energia do rim, não conseguindo nutrir o coração, acarretando a insônia;

6) desequilíbrio entre a quantidade de horas de trabalho e lazer, provocando problemas energéticos. (LONG, 2002)

A execução de ventosas nos pontos Shu dorsais (pontos ao redor da coluna vertebral), traz vantagens aos pacientes, levando em conta que as ventosas atuam removendo o excesso de energia dos Zang Fu prejudicados, com isso, o sangue estagnado flui, remove o calor e energias malélicas e recompõe o equilíbrio. (YAMAMURA, 2014)

A ventosaterapia atua em todo o organismo, contudo não se limita apenas ao alívio dos sintomas de uma patologia, principalmente associados aos acupontos, ou seja, pontos de acupuntura. (MOURA, 2019)

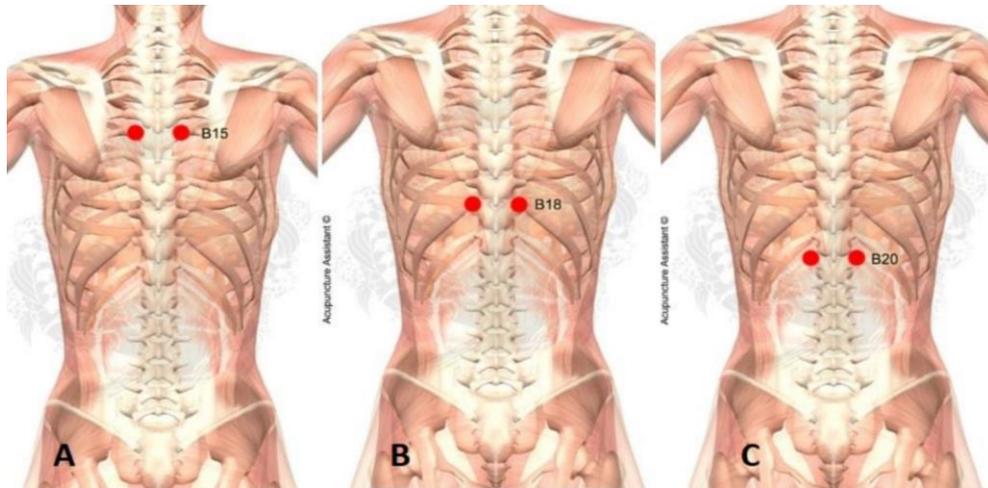
Segundo Chirali (2001) e Moura (2019), também adjunto aos acupontos, é um dos modelos de restaurar o equilíbrio fisiológico, energético e psíquico, exortando o sistema imunológico, precavendo e tratando patologias, revigorando o metabolismo dos órgãos internos e problemas psicológicos do paciente.

De acordo com Who (2008) e Lim (2009), as ventosas associadas aos acupontos do meridiano de Bexiga 10 – B 10 (ponto localizado na altura da primeira vértebra cervical) e Bexiga 17 – B 17 (ponto localizado na altura da sétima vértebra torácica), tem a função de: regular o Qi, acalmar a mente (Shen), distúrbios do sono, estados de agitação, resfriar o calor do sangue e tonificar e nutrir o sangue, tornando-se útil para doenças psíquicas e síndromes Bi crônicas.

No estudo de Paiva (2018), a ventosaterapia se mostrou eficaz em relação a ansiedade e insônia. O procedimento foi realizado nos seguintes pontos localizados na coluna paravertebral – Bexiga 15, 18, 20, 44, 47 e 49. Após o tratamento de insônia

por ventosaterapia, os participantes apontaram um quadro de melhora de ansiedade, estresse e insônia.

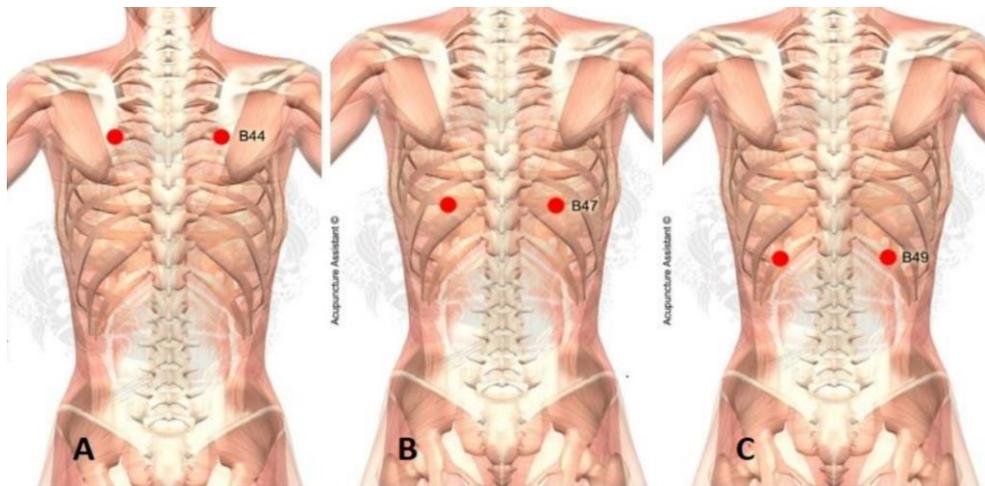
Figura 4 – Pontos utilizados por Paiva.



Fonte: TCM Points (<http://tcmpoints.com/br/bexiga/>). Acesso em: 11 jan. 2021.

62

Figura 5 – Pontos utilizados por Paiva.



Fonte: TCM Points (<http://tcmpoints.com/br/bexiga/>) Acesso em: 11 jan. 2021.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre o uso da Ventosaterapia como auxiliar no tratamento dos transtornos de ansiedade que, segundo autores referenciados neste trabalho, apresenta resultados satisfatórios.

Promovida pela Medicina Tradicional Chinesa, a Ventosaterapia apresenta resultados importantes de serem observados no relaxamento muscular. Durante o processo de ansiedade e estresse, há uma forte tensão e enrijecimento muscular, que prejudica a natureza do músculo, relaxado e contraído. Formam-se contraturas musculares, pontos-gatilho e em consequência, dores musculares, dificuldades de movimento e cansaço físico.

Com base nos estudos realizados por Paiva (2018), o relaxamento muscular é uma parte importante do processo de cura da ansiedade e depressão. Visto que, indivíduos que apresentam ansiedade em seus diagnósticos também manifestam sintomas de insônia, e levando em conta a associação dos distúrbios psíquicos, foi possível notar um quadro de melhora da ansiedade em pacientes com sintomas de insônia.

Nesse contexto, muitos profissionais têm investido nos estudos sobre as terapias alternativas, integrativas e complementares, buscando ampliar o acesso de todos os pacientes com ansiedade às terapias alternativas e promovendo mais popularidade à essas novas formas de tratamento no ocidente.

Apesar dos resultados e comprovações apontadas nessa revisão, é notório a carência de pesquisas e estudos voltados ao tratamento da ansiedade com o auxílio das terapias integrativas. Portanto, este trabalho pode levar a áreas que ainda podem ser exploradas e investigadas, dando novas possibilidades e possíveis melhorias, graças a imensidão de conteúdos proporcionados por esse tema.

63

REFERÊNCIAS

AMARO, Priscilla Ercícila Queiroz. **Ventosaterapia no Tratamento de Acne Vulgar**: 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pró-Reitoria de Graduação Curso de Biomedicina) - Universidade Católica de Brasília, Brasília-DF, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ansiedade**. Biblioteca Virtual em Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília – Distrito Federal, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem**. Brasília – Distrito Federal, 2019.

CHIRALI, I. Z. **Ventosaterapia** - Medicina Tradicional Chinesa. São Paulo: Roca, 1997.

CHIRALI, I. Z. **Ventosaterapia** – Medicina Tradicional Chinesa. São Paulo: Roca, 2001.

FILHO, Reginaldo. **Ventosaterapia Chinesa**. Editora Brasileira de Medicina Chinesa, 2015.

FERNANDES, Fernando. **Acupuntura estética e pós-operatório**. 3. ed. São Paulo: Ícone, 2011.

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.

Globo Esporte. DOMINGUES, Renata. **Roxo do bem: tratamentos com ventosa e sangria são alternativas contra a dor**. São Paulo: Portal G1. 2018. Disponível em: <https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/roxo-do-bem-tratamento-com-ventosa-e-sangria-sao-alternativas-contr-a-dor.ghtml>. Acesso em: 11 jan. 2021.

INADA, Tetsuo. **Acupuntura e a Moxabustão**. São Paulo: Roca, 2003.

KIM, Daniel Son. **Suma De Diagnósticos Secretos Para Tratamentos Com Ventosaterapia**, 2002.

LONG, Zhi Xian; XINNONG, Cheng; BING, Zhu; HONGCAI, W. **Diagnostic of Tradicional Chinese Medicine**. [s.l: s.n.].

MACIOCIA, G. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas**, 1996.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **R. Psiquiatr. RS**, 25'(suplemento 1): 65-74, abril 2003. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1.pdf>. Acesso em: 11 jan. 2021.

MOURA, C. C. **Efeitos da associação da ventosaterapia à acupuntura auricular sobre a dor crônica nas costas: ensaio clínico randomizado**. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

O GLOBO. **Ventosaterapia: entenda a técnica adotada por atletas da Olimpíada como Michael Phelps**, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estratégias da OMS sobre Medicina Tradicional**, 2002 – 2005.

PAIVA, Júlia Lessa de. **Efeitos da Ventosaterapia no Tratamento da Insônia.** Natal: UFRGN. Monografia de Especialização. 2018. 56 p. Disponível em https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/7142/6/EfeitosVentosaterapiaTratamento_Paiva_2018.pdf. Acesso em: 11 jan. 2021.

RAMOS, W. F. **Transtornos de Ansiedade.** Escola Brasileira de Medicina Chinesa, São Paulo, 2015.

RIBEIRO, J. C. Ventosaterapia: tratamento alternativo para diversas afecções. **Revista Saúde em Foco**, São Lourenço, Minas Gerais, edição n. 11, 2019.

SILVA, A. R. **Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa**, 2011.

SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. **Transtorno de Ansiedade Generalizada.** Santa Catarina, 2015.

SOUSA, Diogo Araújo, et al. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. **Aval. psicol.**, v. 12, n. 3, dez. 2013.

VEJA. **Transtorno de ansiedade: o mal do século**, 2018.

YAMAMURA, Y. **A acupuntura tradicional: a arte de inserir.** Igarss 2014, n. 1, p. 1–5, 2014.