

VENTOSATERAPIA NO CONTROLE DA ANSIEDADE E ESTRESSE OCUPACIONAL EM TRABALHADORES DE SAÚDE: UMA REVISÃO NARRATIVA

CRISTIANE CORDEIRO DE ATAIDES¹
MARIA FERNANDA DECARLI DE ASSIS²
THÁLYTA PACHECO BARROS³
LUIZ SINÉSIO SILVA NETO⁴
DANIELE PEREIRA RAMOS⁵

INTRODUÇÃO: O estresse ocupacional e a ansiedade constituem agravos prevalentes entre trabalhadores de saúde, especialmente profissionais de enfermagem, expostos a elevadas cargas físicas e emocionais, longas jornadas e situações de alta complexidade. Revisões recentes apontam que mais de 50% desses trabalhadores apresentam sintomas de ansiedade e estresse, configurando um cenário que demanda estratégias terapêuticas complementares, acessíveis e não farmacológicas. A ventosaterapia, prática integrante da Medicina Tradicional Chinesa e reconhecida pelo Sistema Único de Saúde por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, tem demonstrado resultados promissores no alívio de tensão física e emocional, ao atuar sobre o sistema nervoso autônomo, favorecer a ativação parassimpática e estimular a liberação de endorfinas, produzindo efeito relaxante e ansiolítico. **OBJETIVO:** Identificar as evidências científicas sobre o uso da ventosaterapia no controle da ansiedade e do estresse ocupacional em trabalhadores de saúde. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde, no período de março a abril de 2025. Foram utilizados os descritores: ventosaterapia, cupping therapy, ansiedade, estresse ocupacional, trabalhadores de saúde e práticas integrativas e complementares. Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre 2013 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra. Excluíram-se estudos duplicados, teses, dissertações e publicações não relacionadas ao objetivo. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os estudos analisados indicam que a ventosaterapia atua sobre o sistema nervoso autônomo, reduzindo a frequência cardíaca e os níveis de cortisol, marcadores fisiológicos do estresse. Estudo de caso publicado em periódico nacional demonstrou que a associação entre auriculoterapia e ventosaterapia reduziu significativamente os níveis de ansiedade em trabalhadores de saúde pós-COVID-19, com melhora do bem-estar geral após poucas sessões. Revisão sistemática com metanálise evidenciou que a técnica promove alívio da dor musculoesquelética,

¹ Graduanda do curso de Enfermagem do AFYA Porto Nacional. cordeirodeataidescristianecord@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/xxxxxxxxxxxxxxxxxx>.

² Graduanda do curso de Enfermagem do AFYA Porto Nacional. mariafernandadecarlidadeassis4@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3690387075184544>.

³ Graduanda do curso de Enfermagem do AFYA Porto Nacional. thatabarros01@yahoo.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9433470590891581>

⁴ Educação em Saúde. Universidade Federal do Tocantins. Luizneto@uft.edu.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/xxxxxxxxxxxxxxxxxx>.

⁵ Professora do Curso de Enfermagem AFYA-Porto Nacional. Daniele.ramos@afya.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/xxxxxxxxxxxxxxxxxx>.

melhora da qualidade do sono e redução do estresse percebido, condições frequentemente associadas ao sofrimento ocupacional. Esses achados reforçam o potencial da ventosaterapia como ferramenta de cuidado integral ao trabalhador, especialmente no contexto da enfermagem, onde o adoecimento por causas ocupacionais atinge índices preocupantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A ventosaterapia apresenta potencial como recurso terapêutico complementar para o manejo da ansiedade e do estresse ocupacional em trabalhadores de saúde, atuando por mecanismos neuroautonômicos e promovendo bem-estar físico e emocional. A integração dessa prática nas estratégias institucionais de promoção à saúde do trabalhador, aliada à formação especializada dos profissionais de enfermagem, pode contribuir para a melhoria das condições de trabalho e da qualidade da assistência prestada.

Palavras-chave: Ansiedade. Complementares. Enfermagem. Estresse Ocupacional. Práticas Integrativas. Ventosaterapia.