
Ventosaterapia - entre o fascínio popular e a realidade científica

Thiago de Sousa Alencar, Carlos Rafael Araujo Inastrilla e Gonçalo Carreiro de Farias Junior *

A dor crônica é um dos maiores desafios da saúde contemporânea. Ela compromete a qualidade de vida, impacta a produtividade, altera relações pessoais e profissionais e é um dos principais fatores de procura por atendimento médico. Frente às limitações e efeitos colaterais de muitos medicamentos, não surpreende que milhões de pessoas recorram a terapias complementares e alternativas na busca por alívio. Entre elas, a Ventosaterapia, popularmente chamada de ventosa, ganhou destaque e tornou-se um fenômeno cultural, propagado em redes sociais, academias e clínicas de estética.

Entretanto, quando confrontamos o fascínio popular com o que a ciência efetivamente demonstra, a discrepância é evidente. Estudos qualitativos, revisões sistemáticas e meta-publicados nos últimos anos trazem uma mensagem clara: os efeitos da ventosaterapia no manejo da dor existem, mas são limitados, de curta duração e sustentados por evidências de baixa a moderada qualidade.

O que mostram os estudos

Meta-análises recentes apontam que a ventosa pode reduzir a intensidade da dor em condições musculoesqueléticas, como lombalgia e osteoartrite de joelho. Esses efeitos, no entanto, se concentram no curto prazo, geralmente de semanas a dois meses. Não há comprovação robusta de benefício sustentado em períodos mais longos. Além disso, a heterogeneidade entre os estudos é significativa: diferentes protocolos, pontos de aplicação, duração das sessões e até técnicas distintas (ventosa seca e ventosa úmida) tornam difícil comparar resultados e estabelecer recomendações padronizadas (3).

Estudos qualitativos permitem complementar esta informação com outra perspectiva: muitos pacientes relatam melhora tanto com a ventosa “real” quanto com versões simuladas (sham cupping). Isso evidencia que as expectativas, a atenção recebida do terapeuta e o próprio ritual da técnica desempenham papel importante no alívio da dor. Em termos científicos, isso nos leva a reconhecer o peso dos efeitos de contexto e placebo no tratamento. Tais efeitos não devem ser desprezados, mas tampouco confundidos com eficácia fisiológica comprovada (2).

O risco das promessas exageradas

O maior perigo não está em reconhecer que a ventosa pode ter efeitos positivos no curto prazo. O problema surge quando esses efeitos limitados são transformados em promessas de cura definitiva ou tratamento exclusivo para a dor crônica. Muitos profissionais, clínicas e influenciadores digitais se apoiam em estudos pouco robustos, ou utilizam informação fragmentada e descontextualizada

para justificar alegações grandiosas. Essa prática distorce o entendimento do público, alimenta expectativas irreais e, em última instância, explora a vulnerabilidade de quem convive com dor.

O resultado é um mercado que movimenta dinheiro, mas não necessariamente melhora a vida dos pacientes. Pior ainda, pode atrasar ou substituir tratamentos que têm comprovação científica sólida. Quando um paciente acredita que a ventosa resolverá sua dor crônica e adia a fisioterapia, o acompanhamento médico ou a adesão a estratégias comprovadas, ele corre o risco de agravar sua condição.

Segurança, riscos e contraindicações

É verdade que a ventosa é, em geral, uma prática de baixo risco. No entanto, os efeitos adversos não são desprezíveis. O uso da técnica com frequência pode causar equimoses, dor local, sensibilidade aumentada e manchas persistentes. No caso da ventosa úmida (wet cupping), os riscos se ampliam: cortes superficiais feitos na pele podem resultar em infecções, cicatrizes e complicações graves em pacientes com distúrbios de coagulação ou que utilizam anticoagulantes (3,5).

Além disso, a prática é contraindicada em pessoas com pele lesionada, infecções ativas, distúrbios hematológicos, gestantes em determinadas regiões do corpo, crianças pequenas e idosos frágeis. Esses cuidados raramente são mencionados em divulgações comerciais da ventosaterapia, o que agrava o risco de banalização da técnica.

O lugar da ventosa no cuidado

O debate não deve girar em torno de “funciona ou não funciona”. A ventosa pode sim ser considerada como parte de um cuidado multimodal, especialmente em pacientes que buscam alternativas adicionais de alívio. Mas para isso, é necessário colocar a técnica em seu devido lugar: como adjuvante, nunca como substituto de terapias comprovadas. A honestidade científica exige que os pacientes sejam informados de que os benefícios são de curta duração, provavelmente mediados por fatores de contexto, e que os riscos existem e devem ser ponderados.

É importante destacar que o uso de ventosas pode proporcionar alívio aos pacientes, mas não trata o mecanismo causador da dor. Seu valor reside no manejo sintomático e temporário da dor, atuando como um valioso coadjuvante dentro de um plano de tratamento integral. O objetivo clínico deve continuar sendo identificar e abordar a fisiopatologia de origem por meio das intervenções mais adequadas para cada caso (5).

Ciência, ética e honestidade

O que se espera de profissionais da saúde e de comunicadores que abordam o tema é transparência. Reconhecer limitações não diminui a relevância da ventosa no contexto cultural ou terapêutico, mas evita que ela seja transformada em promessa vazia. A dor é um problema complexo, multifatorial e muitas vezes resistente a tratamentos simplistas. Oferecer soluções mágicas baseadas em evidência frágil não apenas desrespeita a ciência, como desrespeita o paciente.

Uma alternativa é desenvolver projetos de pesquisa com rigor metodológico, o que também seria uma forma de fortalecer os níveis de evidência e esclarecer as lacunas em torno do tema. No entanto, com as informações disponíveis, o caminho a seguir é o da comunicação crítica, acessível e ética. Projetos de informação devem mostrar tanto os potenciais benefícios quanto os limites da técnica, reforçando que saúde baseada em evidências não é uma barreira, mas um guia para escolhas mais seguras e conscientes.

Em suma, a ventosaterapia ocupa um espaço interessante na discussão sobre dor, mas não deve ser tratada como solução definitiva. É hora de abandonar o marketing fantasioso e construir uma narrativa responsável: a ventosa pode ajudar no curto prazo, mas não substitui o que a ciência já validou para o manejo da dor a longo prazo. Promessas exageradas não curam. Ciência crítica, ética e informação honesta, sim.

Referências

- Choi TY, Ang L, Ku B, Jun JH, Lee MS. Evidence Map of Cupping Therapy. *Journal of Clinical Medicine*, Janeiro de 2021 [Acesso 21 de outubro de 2025];10(8):1750. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/10/8/1750>
- Silva HJA, Avila MA, Castro KMS, Pinheiro YT, Lins CAA, Barbosa GM, et al. Exploring patient experiences of participating in a real and sham dry cupping intervention for nonspecific low back pain: A qualitative study. *PLOS ONE* [Internet]. 19 de maio de 2022 [Acesso 21 de outubro de 2025];17(5):e0268656. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0268656>
- Zhang Z, Pasapula M, Wang Z, Edwards K, Norrish A. The effectiveness of cupping therapy on low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Complementary Therapies in Medicine* [Internet]. 1 de março de 2024 [Acesso 21 de outubro de 2025]; 80:103013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229924000013>
- Al-Bedah AMN, Elsubai IS, Qureshi NA, Aboushanab TS, Ali GIM, El-Olemy AT, et al. The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. *Journal of Traditional and Complementary Medicine* [Internet]. 1 de abril de 2019 [Acesso 21 de outubro de 2025];9(2):90-7.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2225411018300191>

- Mateus-Arias O, Guerrero-Santiago Y, Montañez Ardila J, Mateus-Arias O, Guerrero-Santiago Y, Montañez Ardila J. Ventosas sobre la intensidad del dolor lumbar inespecífico en adultos: una revisión sistemática. Revista Ciencias de la Salud [Internet]. abril de 2025 [Acesso 21 de outubro de 2025];23(1). Disponível em:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1692-72732025000102319&lng=en&nrm=iso&tlng=es

* Discentes do Programa de Pós-Graduação Ciências e Tecnologias em Saúde PPCTS- UnB