

Ventosaterapia

Cupping

Guia do utilizador

O que é?

Dicas de Utilização



Os primeiros registos da técnica de ventosaterapia datam de 3000 a.C. e na Medicina Tradicional Chinesa, as primeiras referências escritas surgem em 300 d.C.

A “massagem invertida”

Esta técnica é normalmente utilizada como complemento aos tratamentos de acupunctura, embora possa também ser usada isoladamente em determinadas situações.

Consiste na **ligeira sucção de pele da zona afectada** por efeito de vácuo, com recurso a um copo – a ventosa – de vidro, bambu, silicone ou acrílico. Alguns consideram a ventosaterapia como uma “massagem invertida”: em vez de se aplicar pressão na zona afectada, esta é ligeiramente puxada e levantada.

No caso das ventosas de vidro e bambu, o **vácuo** é criado por aquecimento utilizando o fogo. Contudo, este nunca deve entrar em contacto directo com a pele. A técnica mais utilizada consiste em passar um pouco de algodão embebido em álcool pela boca da ventosa de vidro, encostando-a logo de seguida à chama e colocando-a depois sobre a pele para se produzir o efeito de sucção.

Nas ventosas de acrílico, o vácuo é criado com ajuda de uma bomba e nas de silicone, o efeito é conseguido apertando a ventosa com as mãos.

As sessões têm normalmente uma duração aproximada de 40 minutos e deixam marcas negras ou arroxeadas nas zonas tratadas, que desaparecem



ao fim de poucos dias. É aconselhável que só seja feita uma nova sessão de tratamento quando essas marcas tiverem quase desaparecido.

Como funciona?

Segundo a abordagem da Medicina Tradicional Chinesa, tal como na acupunctura, a ventosaterapia segue as linhas dos meridianos: as ventosas são colocadas nas 5 linhas dos meridianos das costas e é nestes pontos que a ventosa ajuda a alinhar, ativar e a relaxar o **Qi** – o fluxo de energia.

Nos pontos onde as ventosas são colocadas, o vácuo **estimula a circulação sanguínea**, favorecendo a nutrição e a oxidação dos músculos, aliviando assim tensões e dores musculares.

Aplicações

A ventosaterapia é utilizada para o alívio de certas **condições de saúde**, tais como:

- estimulação de corrente sanguínea
- alívio do stress
- alívio de dores musculares superficiais
- ansiedade

Por outro lado, na **área do desporto** a técnica é utilizada nos atletas para aliviar tensões e stress pré-competição e ajuda a acelerar o tratamento de lesões nas costas e nos ombros pós-competição.



Na estética, a ventosaterapia é utilizada para tratar a celulite, a gordura localizada e a retenção de líquidos.

No rosto, é um tratamento não invasivo que ajuda a atenuar os efeitos do sol, do ambiente e do envelhecimento.

Que ventosas devo usar?

Dependendo da área do corpo, o tamanho da ventosa **varia em diâmetro e varia também no tipo de material**.

Por exemplo, para áreas delicadas como o rosto, as ventosas mais indicadas são as de silicone e de diâmetro pequeno (1,5 – 2 cm).

Para zonas como as costas, já poderão ser utilizadas ventosas de vidro, acrílico ou bambu de diâmetro maior, cerca de 6 cm.

Quais as técnicas mais utilizadas?

Das várias técnicas conhecidas de ventosaterapia, as mais utilizadas são a fixa e a deslizante.

No primeiro caso, a ventosa é simplesmente colocada por via do efeito vácuo num ponto durante um período de 5 a 15 minutos.

No segundo caso, o tratamento é feito **deslizando a ventosa** numa determinada área, com recurso a um óleo.



Contra-indicações

- Hipertermias;
- Espasmos;
- Convulsões;
- Ulcerações da pele;
- Alergias Cutâneas;
- Doenças Mentais;
- Doenças Hemorrágicas;
- Doenças Infecciosas Agudas;
- Idosos debilitados;
- Antes de 100 dias de gravidez;
- Na zona: Insuficiência cardíaca, tumores malignos, tuberculose pulmonar evolutiva, menstruação.



Advertência

Os tratamentos de ventosaterapia podem trazer muitos benefícios a quem os recorre. Contudo, apesar de se tratar de uma prática não invasiva – exceptuando algumas técnicas de utilização mais restrita e de cariz extraordinária – não deixa de se tratar de técnicas de manipulação de tecidos musculares, pele e capilares sanguíneos. Por esta razão, só devem ser feitos por e com acompanhamento próximo de terapeutas profissionais com experiência.

Os diferentes materiais e formatos de ventosas



Ventosas de vidro



Ventosas de bambu



Ventosas de acrílico



Ventosas de silicone



Conjunto de ventosas GYY – I 12 uni: em acrílico, de diferentes tamanhos. Inclui pistola de sucção, 4 magnetos, uma placa de gua sha uma caixa para transporte



Conjunto de ventosas Kangzhu 12 uni: em acrílico, de diferentes tamanhos. Inclui pistola de sucção, magnetos e uma caixa para transporte



www.panda.pt

Conjunto de ventosas magnéticas 17 uni: em acrílico, de diferentes tamanhos, 8 ventosas pólo negativo, 7 ventosas pólo positivo, 2 ventosas neutras. Inclui pistola de pressão e mala para transporte.



www.panda.pt

Av. Praia da Vitória nº. 16 C
1000-247 **Lisboa**
Tel: 21 347 92 24
Tlm: 91 835 63 75
Fax: 21 342 55 95

panda.lojalisboa@gmail.com

Rua Tomás Ribeiro, 506
4450-295 **Matosinhos**
Tel: 22 938 00 71
Tlm: 96 653 65 69

panda.lojamatosinhos@gmail.com