



EFICÁCIA DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL EM GESTANTES

GARCIA, Franciele Minozzo.
MAZIEIRO, Jesica Lovato

RESUMO

No presente artigo trata-se de um estudo sobre a eficácia da drenagem linfática manual em gestantes (DLM), o objetivo do estudo era apresentar a diminuição do edema e qualidade de vida da paciente como trata-se de uma alteração fisiológica onde nota-se que passam a ter um aumento na retenção de líquidos intersticiais resultando em edema, levando ela a dor e limitações em suas atividades diárias. Um dos meios de tratamento que ajuda a melhorar é a drenagem linfática manual onde promove uma melhora do fluxo da linfa e aumento no transporte dos líquidos, onde foi pesquisado em 6 artigos originais em português e inglês comprovando a eficácia da DLM no período gestacional sendo concluída a melhora na diminuição do edema, dores e na qualidade de vida da gestante. Foram analisados nos anos de 2017 a 2023, as buscas pelos artigos científicos com base nos sites Scielo, Pubmed, google acadêmico e revistas científicas.

PALAVRAS-CHAVE: Período Gestacional, Edema Gestacional, Drenagem Linfática Manual Gestante.

1. INTRODUÇÃO

Drenagem linfática manual tem como objetivo aumentar o volume e a velocidade da linfa a ser transportada pelos vasos e ductos linfáticos, por meio de manobras que emitem o bombeamento fisiológico, elimina toxinas, diminui edemas, evita formação de celulite, melhora circulação sanguínea e venosa, com movimentos lentos e suaves que estimulam a circulação da linfa, que passa a fluir pelo corpo com mais facilidade. O edema é o acúmulo anormal de fluido no tecido corporal, o que pode causar inchaço. Pode ocorrer em várias partes do corpo, como tornozelos, pernas, pés, mãos e até mesmo no rosto. O edema pode ter várias causas, incluindo problemas circulatórios, insuficiência cardíaca, doenças renais. Durante a vida intra-uterina, algumas modificações no desenvolvimento embrionário podem constituir características morfológicas pessoais, que variam entre os indivíduos. O sistema linfático retrata uma via auxiliar de drenagem do sistema venoso. Os líquidos originários do interstício são devolvidos ao sangue através da circulação linfática, que está profundamente ligada circulação sanguínea e aos líquidos teciduais (RIBEIRO, 2019).

A drenagem linfática manual deve ser realizada a partir do terceiro mês de gestação, pois antes desse período existem pontos estimulantes pelo corpo que podem provocar o parto prematuro. Após



o primeiro trimestre temos liberação do obstetra para iniciarmos as drenagens, trazendo uma melhor condição de vida a mãe e o feto nesse período de mudanças hormonais. (COUTINHO, 2017).

O presente estudo sendo um artigo de revisão, tem por objetivo apresentar os principais benefícios que a drenagem linfática manual traz para as gestantes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Calculasse que a drenagem linfática ameniza edema durante toda a gestação, efetuar drenagem tem com o objetivo de melhorar o edema e elasticidade da pele, promover alívio de dores, causa relaxamento e na disposição para realizar atividades da vida diária. A drenagem tem melhora durante a gestação e o funcionamento do sistema imunológico e auxilia na eliminação de toxinas, ela vai muito além da estética em gestantes atuando diretamente no sistema linfático, a linfa e um fluido produzido pelo excesso de líquidos intersticiais que fluem do sangue através dos vasos capilares. Esse fluido faz a limpeza das impurezas dos locais por onde passa. Nos linfonodo, as impurezas produzidas pelo nosso corpo são processadas por nossas células de defesa. Elas atacam qualquer substância que considerem prejudiciais, por isso, a drenagem ajuda a eliminar essas substâncias danosas do nosso organismo. Na gestação a drenagem linfática auxilia na eliminação do inchaço decorrente de toda oscilação hormonal. (MENDES, 2018).

O sistema linfático tem sua gênese embrionária no mesoderma, expandindo-se junto aos vasos sanguíneos. A drenagem linfática manual é uma técnica de massagem terapêutica que visa estimular o sistema linfático do corpo para ajudar na remoção de fluidos retidos, toxinas e resíduos metabólicos.

Ela é feita com o paciente deitando-se confortavelmente em uma maca ou superfície plana, geralmente em um ambiente tranquilo para obter o relaxamento. Onde se aplica um pouco de óleo ou cremes neutros para gestantes priorizando pelo fato de enjoar da fragrância e sem ativos por serem produtos que aquecem a região aplicada, o que pode causar vasodilatação e aumentar a pressão arterial. Os que funcionam com estímulos elétricos também não são seguros, já que são capazes de provocar contrações uterinas e, conseqüentemente, levar a um parto prematuro, quando em contato com a pele, podem ser absorvidos a ponto de chegar até a corrente sanguínea da mulher e, conseqüentemente, ao bebê, afetando sua saúde e desenvolvimento, os produtos como exemplo a Ureia, canfora entre outros.(MARQUES, 2020).

Uma das substâncias mais comuns em cremes hidratantes, que ajuda a garantir a maciez da pele



produtos com ureia devem ser evitados durante o período gestacional, principalmente em concentrações superiores a 3% podendo acarretar na má formação do feto, canfora por sua vez ela atravessa a placenta com facilidade, sendo toxica para o feto e aumentando os riscos de aborto, Cremes anticelulite Devem ser evitados durante toda a gestação, pois têm ativos muito estimulantes, como ácidos e nicotinato de metila fórmula química que aumenta a circulação e pode deixar a pele quente e avermelhada e elevando a pressão arterial . A profissional usa movimentos suaves, rítmicos e precisos para massagear áreas específicas do corpo, seguindo o trajeto dos principais vasos linfáticos. Os movimentos incluem pressões leves, deslizamentos superficiais, movimentos de bombeamento e pequenos círculos. Seguindo o fluxo linfático a drenagem linfática manual é realizada no sentido do fluxo natural da linfa, que é em direção aos gânglios linfáticos. Isso ajuda a impulsionar a linfa e os resíduos em direção aos gânglios para posterior eliminação, seguindo uma sequência específica de movimentos para garantir que todo o sistema linfático seja estimulado de maneira eficaz. (SALIBA 2022)

É importante lembrar que a drenagem linfática manual deve ser realizada por um profissional treinado, pois a técnica envolve conhecimento anatômico do corpo humano pois tem pontos abortivos e o terapeuta não pode bombear essas regiões a terapia precisa ser adaptada às necessidades individuais de cada paciente. Antes de procurar esse tratamento, é aconselhável consultar um profissional de saúde para avaliar se ele é adequado para a paciente, sendo uma terapia indolor.

Risco de Desencadear Contrações Em algumas situações, a estimulação excessiva do sistema linfático durante a DLM pode teoricamente desencadear contrações uterinas em gestantes próximas ao parto. Portanto, é importante que a terapia seja realizada por um terapeuta com experiência em gestantes e que ele esteja ciente da fase da gravidez da paciente.

3. METODOLOGIA

O presente estudo traz uma revisão literária de drenagem linfática manual, com a eficácia de DLM em gestantes, este estudo tem como base a criação do casal vodder em 1936, que ao passar dos anos foi adaptada e melhorada. A drenagem aplicada em gestantes estimula uma resposta de diminuição de edema favorecendo a circulação de fluidos corporais proporcionando relaxamento muscular auxiliando na melhora de peso, dor e formigamento melhorando a qualidade de vida. Nesse estudo foram consultados dados de artigos científicos anexadas em sites de busca scielo e pubmed,



foram selecionados artigos entre os anos de 2010 a 2023, a partir das seguintes palavras chaves massagem, gestantes, saúde da mulher, edema dentre as linguagens utilizadas selecionamos artigos em inglês e português.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Segundo o estudo (COSTA, et al. 2017) a relevância da técnica de DLM em pacientes gestantes, a partir do terceiro mês de gestação. A DLM aplicada em gestantes é eficaz, pois tem uma redução significativa do edema e alívio dos sintomas de dor, formigamento, pernas pesadas e inchaço. Certificou-se ainda, segurança na prática da DLM em relação a pressão arterial sistêmica, por não ter tido mudança significativa dos níveis tensionais após a sua efetuação. Analisando as características das participantes notou-se que a média de idade foi de 25 anos e idade gestacional de 26 semanas. A maioria das gestantes nunca vivenciaram um parto. Mais de (70%) eram casadas e (90%) delas possuem alta escolaridade com mais de 12 anos de estudo. Quase todas são do interior de Pernambuco. A porcentagem foi igual no que diz respeito à ocupação, no qual (50%) das voluntárias são do lar e (50%) possuem outras ocupações. Mais da metade das gestantes possuíam varizes e poucas telangiectasias. A maioria não fazia uso de meia elástica e 60% delas possuíam edema, o número de sessões variou entre elas, a maioria conseguiu realizar mais de sete sessões de drenagem linfática manual. Em relação ao edema gestacional nos membros inferiores das gestantes, observou-se uma redução em média de dois centímetros da perimetria nos 10 pontos de referência de ambos os membros inferiores, logo após a primeira sessão, após a última sessão da drenagem linfática manual no efeito tardio, com variação de redução em média do edema de 0,5 – 5,8 centímetros.

Em contrapartida (SOUZA,S. Et al 2021) 45 gestantes no terceiro trimestre de gestação, onde houve algumas restrições na inclusão de gestantes no estudo, resultando em 23 participantes que completaram o protocolo, com 35 atendimentos. Motivo pela qual as outras participantes não foram incluídas: IG (idade gestacional) inferior a 26 semanas , varizes volumosas e indisponibilidade de horário. É comum enfrentar desafios na obtenção de uma amostra completa em estudos clínicos, especialmente quando há critérios de elegibilidade específicos. sobre o impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores em gestantes são promissores. O estudo observou benefícios significativos, incluindo a diminuição do edema, a manutenção da pressão



arterial, bem como a redução das dores e da fadiga. Isso sugere que a drenagem linfática manual pode ser uma opção terapêutica eficaz para gestantes que enfrentam esses sintomas.

Os resultados deste estudo (ARAUJO D. et al 2019) são bastante consistentes e indicam que a drenagem linfática manual (DLM), com ou sem o uso de bandagens de compressão (BF), teve um impacto significativamente positivo na redução do edema, dor e fadiga nos membros inferiores de gestantes. O grupo que recebeu tanto DLM quanto BF demonstrou uma maior redução no edema da linha poplíteia até o tornozelo em comparação ao grupo que apenas recebeu DLM. No entanto, não houve diferença significativa entre os grupos DLM e DLM+BF em relação à dor e fadiga. É interessante observar que todas as gestantes nos três grupos apresentaram disfunções vasculares nos membros inferiores, incluindo edema, varizes, telangiectasias e, em alguns casos, edema crônico (sinal de cacifo), o que é comum durante a gestação, principalmente nos trimestres posteriores. Os resultados desse estudo são consistentes com outros estudos de séries de casos que também relataram melhorias no edema dos membros inferiores com a técnica de drenagem linfática. Esses achados sugerem que a drenagem linfática manual pode ser uma intervenção eficaz para tratar sintomas relacionados ao edema e às disfunções vasculares em gestantes, melhorando sua qualidade de vida durante a gravidez, como uma intervenção benéfica para gestantes com sintomas de edema nos membros inferiores.

Além disso, a pesquisa destaca que a DLM pode ser adaptada de acordo com as necessidades individuais das gestantes, podendo ser realizada com ou sem o uso de bandagens de compressão. Esses resultados são promissores e sugerem que a DLM pode melhorar a qualidade de vida durante a gravidez, proporcionando alívio de sintomas comuns, como inchaço nos membros inferiores, redução do edema, alívio das dores e fadiga. Isso sugere que essa técnica pode ser uma opção terapêutica benéfica para mulheres grávidas que enfrentam esses problemas durante a gestação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado nos estudos realizados observou a eficácia da drenagem linfática manual em gestantes com edema. Essa técnica pode ser uma grande opção terapêutica para a prevenção e tratamento para o edema na gestação. A drenagem linfática manual (DLM) apresentou um tratamento eficaz durante o período gestacional, pois promove o alívio das dores, redução do edema, causando relaxamento e contribuindo para a melhora da qualidade de vida durante a gravidez.



Ao longo da pesquisa notamos um escassez de artigos originais sobre um tratamento tão importante e de extrema importância para muitas mulheres que sofrem durante a gravidez, seria de grande valia um aumento significativo na realização de estudos sobre drenagem linfática manual .

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Diego luís et al. **Efetividade da drenagem linfática manual com ou sem uso da bandagem funcional na dor, fadiga e edema dos membros inferiores em gestantes** 2019 disponível em :

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/efetividade_drenagem_linfatica.pdf acessado 22 junho 2023.

COSTA. Diana Hansen et al. **DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL: BENEFÍCIOS PARA A GESTANTE** 2017 disponível em :

<https://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/revint/article/view/336/274> acessado 20 junho 2023.

Acessado 20 junho 2023

COUTINHO, Caroline de Souza et al. **Os efeitos da drenagem linfática manual do método leduc nos edemas dos membros inferiores das gestantes.** 2017 disponível em

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/7922/1/ARTIGO%20Marilu%20Carol%20revisado%20pdf.pdf> acessado 20 junho 2023.

MARQUES, T. M. L. S.; SILVA, A. G.. **Anatomia e fisiologia do sistema linfático: processo de formação de edema e técnica de drenagem linfática.** 2020. Disponível em:

doi: <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2020.001.0001>

Acesso em: 10 julho 2023.

MENDES, Ariane freire Gomide et al. **Drenagem linfática clássica** 2018 disponível em

https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_drenagem_linfatica_classica.pdf acessado 15 julho 2023

RIBEIRO, Amanda Maria Villas Boas et al. **Benefícios da drenagem linfática manual em edema de membros inferiores** 2019 disponível em : <https://projetosintegradores.unifc.edu.br/wp-content/uploads/jet-engine-forms/3465/2022/12/TCC-FINAL-1-1.pdf> . acessado 5 julho 2023

SALIBA-JÚNIOR, Orlando Adas et al. **Percepção positiva e eficácia das meias de compressão na prevenção de edema em membros inferiores de gestantes,** 2022 disponível em

<https://www.scielo.br/j/jvb/a/mhBrSv3gcTPSQ888HHWk37b/?format=pdf#:~:text=Conclui%2Dse%20que%20as%20meias,positiva%20quanto%20%C3%A0%20sua%20utiliza%C3%A7%C3%A3o> Acessado 22 junho 2023



SOUZA, Sarah Melo et al. **Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. Fisioterapia e Pesquisa** 2021 disponível em : <https://www.scielo.br/j/fp/a/DDFWYwkNPZSM98Ktsjbt9B/?format=pdf&lang=pt> acessado 10 julho 2023