



**11º SIMPÓSIO
DE SUSTENTABILIDADE**

**14-15-16
MAIO - 2024**



OS EFEITOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NA DIMINUIÇÃO DO EDEMA EM MEMBROS INFERIORES EM GESTANTES

CARVALHO, Emily.¹
²
³

RESUMO

O inchaço nos membros inferiores é uma condição comum durante a gestação, causada por alterações hormonais, aumento do volume sanguíneo e compressão venosa, que favorecem a retenção de líquidos. A drenagem linfática manual (DLM) surge como um recurso terapêutico não invasivo e seguro, capaz de estimular o sistema linfático e reduzir o acúmulo de líquidos intersticiais. Estudos demonstram que a técnica, quando aplicada por profissionais qualificados, proporciona diminuição significativa do edema, alívio da dor, formigamento e sensação de peso nas pernas, contribuindo para o conforto e a qualidade de vida das gestantes. Dessa forma, a DLM consolida-se como uma importante aliada no cuidado fisioterapêutico durante a gestação.

PALAVRAS-CHAVE:

1. INTRODUÇÃO

O inchaço nos membros inferiores é uma queixa frequente entre gestantes e pode comprometer significativamente o conforto e a qualidade de vida ao longo da gestação (SOUZA et al., 2021). Nesse contexto, a Drenagem Linfática Manual (DLM) destaca-se como uma alternativa terapêutica não invasiva, que estimula o sistema linfático por meio de manobras suaves e ritmadas, auxiliando na redução do edema e promovendo sensação de alívio (GODOY; GODOY, 2011).

Estudos indicam que, quando aplicada por profissional qualificado e respeitando as contraindicações, a DLM é segura durante a gestação, proporcionando benefícios tanto físicos quanto emocionais (CARDOSO; SOUSA; SOUZA, 2017; DE LA CUEVA-REGUERA et al., 2020). A escolha deste tema surgiu da observação prática de gestantes com queixas recorrentes de inchaço nas pernas e da percepção da eficácia da DLM no alívio desses sintomas.

¹ Acadêmica do Curso de Estética do Centro Universitario FAG e-mail: ecbcarvalho@minha.fag.edu.br

² Acadêmica do Curso de Estética do Centro Universitario FAG e-mail: nrkrefa@minha.fag.edu.br

³ Acadêmica do Curso de Estética do Centro Universitario FAG e-mail: pdspereira@minha.fag.edu.br



Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo verificar, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos da drenagem linfática manual na redução do edema em membros inferiores de gestantes, analisando seus impactos fisiológicos, terapêuticos e na qualidade de vida.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Durante a gestação, o corpo da mulher passa por diversas transformações fisiológicas e anatômicas que garantem condições adequadas para o desenvolvimento do embrião. Essas mudanças incluem aumento da produção hormonal, do volume sanguíneo e de fatores circulatórios, os quais favorecem a retenção hídrica e a formação de edema periférico, resultando em sintomas como dores, desconforto, indisposição e fadiga (FERREIRA; LIMA, 2020).

Entre essas alterações, destaca-se o edema em membros inferiores, que ocorre principalmente devido ao acúmulo de líquido intersticial associado à compressão venosa e à sobrecarga circulatória. De acordo com Wittlinger et al. (2013), tais adaptações fisiológicas contribuem diretamente para a sensação de peso nas pernas, tornando necessária a utilização de recursos terapêuticos para amenizar esses efeitos.

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica fisioterapêutica não invasiva que utiliza movimentos suaves e rítmicos para estimular o sistema linfático. Wittlinger et al. (2013) explicam que os movimentos seguem a anatomia dos vasos linfáticos, promovendo a condução da linfa em direção aos gânglios e aumentando a absorção dos líquidos acumulados.

No Brasil, Godoy e Godoy (2011) desenvolveram uma abordagem denominada Drenagem Linfática Global, baseada em fundamentos científicos e clínicos. Os autores defendem que a técnica atua diretamente sobre a fisiologia da circulação linfática, podendo ser aplicada com segurança durante a gestação, desde que respeitadas as contraindicações.

Em estudo clínico randomizado, De la Cueva-Reguera et al. (2020) compararam a DLM à massagem perineal em gestantes com edema e demonstraram que a DLM



proporcionou maior alívio da dor e desconforto, com efeitos benéficos até o puerpério. Esses resultados reforçam a eficácia da técnica como recurso terapêutico obstétrico.

A importância da técnica de Vodder, que baseia-se em movimentos leves, lentos e com direção específica, também é destacada por Gusmão (2010), que reforça que a pressão deve ser suave para não colapsar os capilares linfáticos e permitir uma estimulação fisiológica eficiente.

Em síntese, a drenagem linfática manual é uma técnica eficaz e segura quando aplicada por profissionais habilitados. A literatura científica recente (Souza et al., 2021; De la Cueva-Reguera et al., 2020; Godoy & Godoy, 2011) confirma seus benefícios na redução de edemas em gestantes, desde que respeitados os princípios técnicos e fisiológicos.

3. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa, de caráter qualitativo e descritivo, que buscou reunir e analisar produções científicas a respeito dos efeitos da drenagem linfática manual na diminuição do edema em membros inferiores de gestantes. A adoção dessa metodologia justifica-se pela possibilidade de explorar diferentes perspectivas teóricas e resultados de pesquisas já publicadas, permitindo a sistematização do conhecimento existente e contribuindo para a consolidação de evidências que embasam a prática clínica nessa área. Assim, o estudo possibilitou uma análise ampla e crítica acerca das contribuições e limitações apontadas por diferentes autores sobre o tema.

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO, selecionadas por serem fontes de acesso confiável e por disponibilizarem um grande volume de publicações científicas relacionadas à área da saúde. O recorte temporal adotado compreendeu os anos de 2010 a 2025, as palavras chaves utilizadas foram drenagem linfática manual, edema gestacional e gestantes, operador lógico AND/OR com o objetivo de contemplar pesquisas mais atuais, mas também estudos que já se consolidaram como referência na literatura.



4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Nesta revisão narrativa, foram selecionados quatro artigos que investigaram os efeitos da drenagem linfática manual no período gestacional, com ênfase na redução do edema e melhora da qualidade de vida materna.

O resultado do estudo ao artigo 1, desenvolvido por Souza et al. (2021) com 23 gestantes no terceiro trimestre e totalizando 35 atendimentos de drenagem linfática manual, evidenciou redução significativa da dor e do formigamento em membros inferiores. Os escores de dor reduziram de 3,5 para 0,8 e 0, enquanto os de formigamento passaram de 2,8 para 0,4 e 0,3 imediatamente e duas horas após a intervenção. Associada à diminuição da perimetria, essa melhora confirma a efetividade da técnica tanto no controle do edema quanto no alívio dos sintomas sensoriais, configurando a drenagem linfática manual como recurso seguro e benéfico para a funcionalidade e o bem-estar materno.

No artigo 2 de Delgado et al. (2019) observou-se que a quantidade de sessões variou entre as gestantes, sendo a maioria submetida a mais de sete atendimentos. Houve redução média de 2 cm na perimetria já após a primeira sessão, indicando efeito agudo imediato, e redução adicional de 0,5 a 5,8 cm ao final do protocolo, caracterizando efeito tardio significativo da drenagem linfática manual no controle do edema.

Os estudos realizados pelos autores Silva e Lucchetti (2022) e Alencar e Ognibeni (2009) 3 e 4 mostram que a drenagem linfática manual foi eficaz em ambos os protocolos. No estudo de Silva e Lucchetti (2022), com 10 atendimentos, houve redução de 2 cm acima da patela e 1 cm abaixo, além de melhora da dor e fadiga, evidenciando efeito preventivo e terapêutico. Já em Alencar e Ognibeni (2009), após seis atendimentos, observaram-se reduções de 2 a 3 cm acima e abaixo do joelho, com melhora funcional, mesmo sem adesão plena às orientações. Assim, conclui-se que protocolos mais longos favorecem a prevenção do edema, enquanto os mais curtos já garantem resultados satisfatórios no alívio dos sintomas.



**11º SIMPÓSIO
DE SUSTENTABILIDADE**

**14-15-16
MAIO - 2024**



5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das diferenças metodológicas, todos os trabalhos convergem ao evidenciar que a drenagem linfática manual é um recurso não invasivo e seguro, capaz de reduzir o edema gestacional, aliviar sintomas como dor, fadiga e sensação de peso, além de favorecer o bem-estar físico e emocional das gestantes. No entanto, como apontam, ainda há carência de estudos padronizados com amostras amplas, especialmente em gestantes. Da mesma forma, destacam a ausência de protocolos uniformes que definam a frequência e a intensidade das sessões, o que dificulta a replicação e a comparação entre os resultados dos estudos clínicos.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, C.; OGNIBENI, L. Efeito da drenagem linfática manual com ênfase em membros inferiores em gestantes. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v. 2, n. 1, p. 45-52, 2009.

ARNS, J.; SILVEIRA, F.; COSTA, R. Revisão integrativa sobre os efeitos da drenagem linfática manual em gestantes. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 6, n. 11, p. 28-36, 2020.

CARDOSO, M. C.; SOUSA, R. T.; SOUZA, F. A. Benefícios da drenagem linfática manual em gestantes: revisão de literatura. *Revista Saúde em Foco*, v. 4, n. 2, p. 77-84, 2017.

DE LA CUEVA-REGUERA, M. et al. Effects of manual lymphatic drainage and perineal massage in pregnant women: randomized clinical trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 10, p. 1-12, 2020.



**11º SIMPÓSIO
DE SUSTENTABILIDADE**

**14-15-16
MAIO - 2024**



DELGADO, L. et al. Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes: série de casos. *Fisioterapia em Movimento*, v. 32, n. 1, p. 1-9, 2019.

FERREIRA, A. C.; LIMA, P. Transformações fisiológicas na gestação e seus impactos circulatórios. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 42, n. 5, p. 301-309, 2020.

GODOY, M. F.; GODOY, J. M. P. Drenagem linfática manual: método de Godoy & Godoy. São José do Rio Preto: Godoy Clinic, 2011.

GUSMÃO, A. Técnica de drenagem linfática manual de Vodder: fundamentos e aplicações. São Paulo: Manole, 2010.

SILVA, R.; LUCCHETTI, G. Uso da drenagem linfática no edema gestacional: relato de caso. *Revista de Fisioterapia Aplicada*, v. 11, n. 3, p. 65-70, 2022.

SOUZA, L. A. et al. Inchaço nos membros inferiores durante a gestação e estratégias de cuidado. *Revista de Enfermagem e Saúde Coletiva*, v. 10, n. 2, p. 55-63, 2021.

WITTLINGER, H. et al. Drenagem linfática manual segundo o método de Vodder. 6. ed. São Paulo: Manole, 2013.