



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

## BENEFÍCIOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL EM GESTANTES

\*<sup>1</sup>COQUEIRO, Miriam Aguiar and <sup>2</sup>GUIMARÃES, Márcia Meira

<sup>1</sup>Discente do Curso de Tecnologia de Estética e Cosmética da Faculdade Independente do Nordeste - FAINOR - da cidade de Vitória da Conquista -Ba

<sup>2</sup>Docente da Faculdade Independente do Nordeste – FAINOR - da cidade de Vitória da Conquista-Ba

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 29<sup>th</sup> August, 2019  
Received in revised form  
04<sup>th</sup> September, 2019  
Accepted 03<sup>rd</sup> October, 2019  
Published online 20<sup>th</sup> November, 2019

#### Key Words:

Manual Lymphatic Drainage. Edema.  
Pregnant women.

### ABSTRACT

A pregnant woman's body changes throughout her pregnancy, as the fetus needs to grow and develop. Manual Lymphatic Drainage is the safest for this period, besides promoting pain relief, provides relaxation, mobilizes structures, reduces edema, prevents deformity and assists in activities of daily living, among others. The purpose of this paper is to identify the benefits of manual lymphatic drainage in pregnant women. This is a literature review study, including complete books and articles available online. After reviewing the available materials, 5 recent articles addressing the benefits of manual lymphatic drainage were selected. It was concluded that manual lymphatic drainage is efficient during pregnancy, providing pain relief, relaxation and reducing edema, especially in the lower limbs.

Copyright © 2019, COQUEIRO, Miriam Aguiar and GUIMARÃES, Márcia Meira. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: COQUEIRO, Miriam Aguiar and GUIMARÃES, Márcia Meira. 2019. "Benefícios da drenagem linfática manual em gestantes", *International Journal of Development Research*, 09, (11), 31077-31080.

### INTRODUCTION

A gravidez é um período marcante na vida de uma mulher. Por volta de nove meses de gestação, desde a fecundação de um óvulo no útero até ao nascimento, essa singularidade traz modificações abstrusas. Para os médicos e outros profissionais da saúde, este processo pode ser definido em semanas gestacionais, tendo como método de cálculo prioritário a data da última menstruação (dum), sendo possível o registro da informação sobre a idade gestacional. (PICCININI et al, 2008). Durante a gravidez, o organismo materno passa por diversas alterações fisiológicas que sustentam o bebê em crescimento e preparam o parto. Segundo Guyton (2002) essas alterações são seguidas de dores e limitações. Baracho (2007) diz que é nesse período que acontece a maior e mais brusca mudança no funcionamento do organismo em tão pouco tempo. Afinal, além das mudanças fisiológicas, tem mudanças emocionais e psicológicas junto, devido a interferência de diversos fatores, inclusive a relação mulher x corpo em modificação.

\*Corresponding author: COQUEIRO, Miriam Aguiar,  
Discente do Curso de Tecnologia de Estética e Cosmética da Faculdade Independente do Nordeste - FAINOR - da cidade de Vitória da Conquista -Ba

É preciso conhecer essas alterações para saber diferenciar o que é fisiológico do que é patológico, afirma Kahhale e Zugaib (1995). As maiores queixas das mulheres nesse período, segundo estudos, são em ordem decrescente de relevância, acne, varizes, cloasma, estrias e o edema gestacional. O edema, elencado como maior incômodo, é o excesso de acúmulo de líquido nos tecidos, resultado do desequilíbrio entre o aporte líquido retirado dos capilares sanguíneos e a drenagem do líquido, podendo surgir a partir da metade do segundo trimestre (ABREU; TORRES, 2012; DA SILVA; BRONGHOLI, 2012; BORGES 2010). São poucos os tratamentos estéticos que gestantes podem fazer com segurança, contudo ainda assim, deve haver um cuidado e analisar com cautela e criteriosidade cada procedimento, ativos e forma de aplicar. O peeling químico e físico pode ser utilizado para hiperpigmentações, contudo nem todas as substâncias despigmentantes são indicadas (FIGUEIRÓ, 2008; ALAM, 2012). A limpeza de pele desobstrui e remove comedões, é seguro desde que não sejam utilizadas substâncias queratolíticas e/ou aparelhos de corrente elétrica (CUCÉ, 2001). A massagem promove o relaxamento, auxiliando a minimizar a ansiedade e o estresse, além de possíveis dores

**Tabela 1. Artigos utilizados relacionados à funcionalidade e benefícios da drenagem linfática manual em gestantes. Vitória da Conquista. BA. 2019**

Autor	Ano de Publicação	Título	Resultados
BORGES, M.B.A.C.	2016	Método Vodder Como Tratamento De Edema Gestacional	O método Vodder promove um melhor funcionamento linfático, facilitação do retorno circulatório, conseqüentemente a redução do edema e promove relaxamento corporal. Ressalta-se ainda que o método é de fácil adaptação pelas pacientes, por ser uma prática relaxante, não causar dores em seu tratamento e conforme pesquisas das fontes de dados as pacientes posterior à terapêutica, relataram realizar suas AVD's e AVP's de forma mais eficaz, contribuindo assim para um melhor estado geral dessas gestantes contudo a melhora no sono.
CARDOSO, M.P.C.; DE SOUSA, I.L.L.; DE SOUZA, N.A.	2017	Efeitos Da Drenagem Linfática Manual Aplicada Em Gestante	Na utilização e aplicabilidade da drenagem linfática manual no tratamento das alterações das gestantes, os artigos analisados citaram, em sua maioria, que ela contribui para diminuição do edema, melhora na amplitude de movimento e facilita a realização das atividades de vida diária, o que melhora expressamente a qualidade de vida destas pacientes. Gestantes acometidas de edema no terceiro trimestre da gravidez, submetidas à realização da drenagem linfática manual (DLM), beneficiam-se do tratamento, uma vez que se observa uma diminuição significativa do edema e alívio significativo dos sintomas de dor, formigamento, sensação de pernas pesadas e inchaço. Pôde-se constatar ainda, segurança na realização da DLM em relação à pressão arterial sistêmica, por não ter sido observada alteração significativa dos níveis tensionais após a sua realização.
ALENCAR, R.S.; OGNIBENI, L.C.R.	2017	Uso De Drenagem Linfática No Edema Gestacional	A drenagem linfática manual foi eficiente no tratamento do edema gestacional, mesmo quando as orientações que favorecem o retorno venoso, como o uso de meia compressiva, os exercícios metabólicos, a posição degravitacional e o não estatismo, que maximizam a permanência dos resultados obtidos, não são fielmente seguidas.
SILVA, R.S.; SOUZA, S.M.	2018	Impacto Da Drenagem Linfática Manual Nos Sintomas Relacionados Ao Edema De Membros Inferiores De Gestantes	Os resultados encontrados demonstraram diminuição dos sinais e sintomas de dor, peso, formigamento e inchaço nas gestantes estudadas, redução da perimetria e manutenção da PA.
CATALDO OPORTUS, L.S. et al.	2019	Avaliação Da Drenagem Linfática Manual No Pós parto Imediato.	10 de 20 puérperas que receberam DLM tiveram retorno mais rápido da movimentação total de membros inferiores, redução da pressão arterial e frequência cardíaca, maior volume urinário e tempo menor para deambulação, contribuindo para independência para o autocuidado e cuidados com o bebê.

Fonte: Dados da pesquisa

(DEDOMENICO, 2008). Dos tratamentos estéticos, a drenagem linfática manual é o mais indicado para a gestante (SALLET, 2003).

De acordo com Leduc (2000, p.66):

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica que desloca a linfa na direção dos gânglios linfáticos, tendo como objetivo criar um diferencial de pressão a fim de promover o deslocamento da linfa e do fluido intersticial, visando sua recolocação na corrente sanguínea e, conseqüentemente, a diminuição do edema do membro ou do local tratado. Esta técnica vem sendo bastante utilizada na atualidade para linfedemas de membros superiores e inferiores, principalmente em gestantes, com o intuito de proporcionar diminuição e alívio do edema de pernas e pés, bem como evitar a retenção de líquidos.

Spaggiari (2008) afirma que as manobras utilizadas em DLM são superficiais, feitas num ritmo contínuo e lento para que a linfa seja conduzida gradativamente, de forma progressiva e harmônica. A pressão deve ser leve e suave, de modo a preservar a integridade dos tênues capilares que são a principal via de drenagem do linfedema. Wener et al (2008) define que os efeitos fisiológicos da drenagem são inúmeros, incluindo o aumento e reabsorção de proteínas, desintoxicação dos interstícios, aumento da velocidade da linfa, além de relaxar a musculatura, auxiliar na distribuição de hormônios e medicamentos no organismo, e aumento da defesa imunológica. Frente ao exposto, este artigo apresenta como objetivo identificar quais são os benefícios da drenagem linfática manual em gestantes.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica que segundo Salomon (2004), fundamenta-se em conhecimentos

proporcionados pela Biblioteconomia e Documentação, entre outras ciências e técnicas empregadas de forma metódica envolvendo a identificação, localização e obtenção da informação, fichamento e redação do trabalho científico. Esse processo solicita uma busca planejada de informações bibliográficas para elaborar e documentar um trabalho de pesquisa científica. A coleta de dados foi realizada no período de janeiro a agosto do ano vigente a partir das bases de dados disponíveis na BVS, utilizando os seguintes descritores: Drenagem Linfática Manual; Gestantes; Edema. Como critérios de inclusão elencou-se livros, artigos completos acerca da temática disponíveis online; todas as categorias de artigo (original, revisão de literatura, reflexão, atualização, relato de caso etc.); em língua portuguesa. Para realizar a análise dos dados utilizou-se três etapas: pré-análise – leitura flutuante de todos os artigos; exploração do material - determinação das categorias e subcategorias; tratamento dos resultados - inferência e interpretação, discussão com materiais de referência na área e conclusões sobre o tema estudado (MINAYO, 2007).

## RESULTADOS

Através da análise dos materiais coletados foram identificados 5 artigos que abordam os benefícios da Drenagem Linfática Manual (DLM) para gestantes. Em todos foi possível observar que contribui para diminuição do edema, melhora na amplitude de movimento e facilita no cotidiano, além da redução da pressão arterial e frequência cardíaca, maior volume urinário, conforme pode ser verificado na Tabela 1.

## DISCUSSÃO

É sabido que o corpo de uma gestante sofre alterações durante toda a gravidez, visto que é preciso que o feto cresça e se

desenvolva. Contudo, segundo Guyton (2002) essas alterações são seguidas de dores e limitações. Baracho (2007) diz que é nesse período que acontece a maior e mais brusca mudança no funcionamento do organismo em tão pouco tempo. Afinal, além das mudanças fisiológicas, tem mudanças emocionais e psicológicas junto, devido a interferência de diversos fatores, inclusive a relação mulher x corpo em modificação. É preciso conhecer essas alterações para saber diferenciar o que é fisiológico do que é patológico, afirma Kahhale e Zugaib (1995). As maiores queixas das mulheres nesse período, segundo estudos, são em ordem decrescente de relevância, acne, varizes, cloasma, estrias e o edema gestacional. O edema, elencado como maior incômodo, é o excesso de acúmulo de líquido nos tecidos, resultado do desequilíbrio entre o aporte líquido retirado dos capilares sanguíneos e a drenagem do líquido, podendo surgir a partir da metade do segundo trimestre (ABREU; TORRES, 2012; DA SILVA; BRONGHOLI, 2012; BORGES 2010). A partir da 28ª semana da gravidez, a gestante apresenta mobilidade reduzida de articulações de tornozelos e punhos mesmo com o aumento do relaxamento dos ligamentos (ROMEM, 1999). Uma dessas alterações é provocada pela retenção de água resultando em edema visível, principalmente em membros inferiores na maioria das gestantes (GUYTON; HALL, 2006).

O edema gestacional tem início com a maior flexibilidade e extensibilidade dos hormônios: estrogênio, progesterona, cortisol e relaxina (WOLF; THEISS, 2011). Além do desconforto, essa retenção pode causar pressão nos nervos, e o edema nas mãos e braços pode gerar dormência e fraqueza muscular (MANTLE; POLDEN, 2005). Para amenizar essas alterações, algumas técnicas realizadas corretamente podem ser feitas, minimizando em especial, o edema e seus sintomas (EMRICH, 2013). Dos tratamentos estéticos utilizados, a Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica segura e que vem sendo muito utilizada, oriunda da massoterapia e realizada com o intuito de mobilizar a linfa, auxiliando na remoção do acúmulo de líquido (SCHWUCHOW, 2008). Spaggiari (2008) afirma que as manobras utilizadas são superficiais, feitas num ritmo contínuo e lento para que a linfa seja conduzida gradativamente, de forma progressiva e harmônica. A pressão deve ser leve e suave, de modo a preservar a integridade dos tênues capilares que são a principal via de drenagem do linfedema. Segundo Galino, Silva e Santos (2016), a drenagem gera um aumento da absorção, do transporte e do fluxo linfático superficial mais rapidamente. Estimula também pequenos capilares que se encontram inativos e aumenta a motricidade da unidade linfática (CAMPIGOTTO, 2012). A DLM em gestantes ajuda a reduzir celulites, diminui a retenção de líquido, diminui os inchaços típicos da gravidez, estimula a regeneração e a defesa dos tecidos; aumenta a diurese e a eliminação de toxinas (levando ao equilíbrio hídrico); ajuda na estabilidade do meio interno do organismo; alivia dores na coluna; proporciona relaxamento físico e mental; tem ação descongestionante; fortalece o sistema imunológico (SILVA; MEIJA, 2013).

Os benefícios da técnica são sobretudo o efeito relaxante e sedante (ativação do sistema parassimpático), melhora na sensação de pernas pesadas, aumento da disposição para realizar atividades cotidianas, melhora na qualidade do sono, além dos benefícios estéticos como melhora no quadro de fibroedema gelóide (DA SILVA MD; BRONGHOLI, 2012). A drenagem linfática não é recomendada para grávidas que tenham hipertensão não controlada, insuficiência renal,

trombose venosa profunda ou qualquer doença relacionada ao sistema linfático. As gestantes que não apresentem os distúrbios citados, podem ser beneficiadas com a realização da técnica. Para assegurar a atuação do profissional que aplicará a drenagem, conforme Oliveira (2010), é necessária indicação médica documentada. Em geral, esse recurso é recomendado com maior frequência a partir do quinto mês de gestação, podendo ser feita em até duas vezes por semana. Quando realizada por um profissional não habilitado, a drenagem linfática manual pode estimular contrações uterinas e causar a precipitação do parto, além de comprometer a circulação sanguínea, causar hematomas, deslocamentos de trombos, micro-varizes, eritema (vermelhidão) e aumento da pressão arterial (OLIVEIRA, 2010).

### Considerações Finais

É possível perceber que a drenagem linfática manual é eficiente no período gestacional proporcionando o alívio das dores, o relaxamento e reduz o edema, principalmente nos membros inferiores. Devido a tantas alterações físicas e emocionais, a gestante necessita de um momento relaxante, o que a técnica promove se feita corretamente, tornando extremamente agradável. É nítido que a técnica por meio do deslizamento suave estimula o sistema parassimpático a produzir uma resposta de relaxamento generalizado, favorece a circulação dos líquidos corporais e produz relaxamento muscular. O toque promove uma estimulação manual, pois comprime e tensiona os tecidos moles, instigando os receptores nervosos cutâneos e desencadeando a liberação de endorfinas, decorrente da estimulação do hipotálamo, associado ao sistema límbico e, intervindo no sistema nervoso autônomo, aliviando o estresse e a ansiedade. Vale ressaltar que sendo uma prática eficaz na remoção do excesso de líquido, promove a desintoxicação do tecido intersticial, melhorando a oxigenação e nutrição celular, o que acelera o processo de cicatrização aumentando a reabsorção de hematomas e equimoses, além da melhora da textura e hidratação da pele. Cabe mencionar que a Drenagem Linfática Manual também pode ser benéfica no pós-parto, uma vez que ajuda na redução do líquido retido durante a gestação, além de aumentar a estimulação do metabolismo basal. Conclui-se, portanto, que essa terapia manual é relevante no aspecto saúde e bem estar, tornando-se imprescindível como procedimento de atendimento corporal às gestantes.

### REFERÊNCIAS

- ABREU, Thaís Teixeira; TORRES, Cristiane dos Santos. Drenagem linfática manual no tratamento do edema gestacional. Rio de Janeiro: Universidade Veiga de Almeida – UVA. Disponível em: [www.fisioterapia.com/.../salvar\\_como.php?.../Drenagem\\_Manual\\_no\\_Edema\\_Gestacional.pdf](http://www.fisioterapia.com/.../salvar_como.php?.../Drenagem_Manual_no_Edema_Gestacional.pdf). Acesso em: 23 mai. 2019.
- ALAM, Murad. Dermatologia Cosmética. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- ALENCAR, ROSIMEIRE SOARES; OGNIBENI, LUCIANA CRISTINA RAFAEL. Uso de drenagem linfática no edema gestacional. REVISTA UNINGÁ, v. 21, n. 1, 2017.
- BARACHO, Elza. Fisioterapia Aplicada à Obstetria, Uroginecologia e Aspectos de Mastologia. Rio de Janeiro: Guanabara, 2007.
- BORGES FS, BORGES FBS. Drenagem Linfática Cap. 17 páginas 369-405 .In:Borges FS. Dermato-funcional:

- modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. São Paulo, 2ª Edição – revisada e ampliada -2010.
- BORGES, MAGDA BEATRIZ ANDREOLA DE CARVALHO. MÉTODO VODDER COMO TRATAMENTO DE EDEMA GESTACIONAL. 2016.
- CAMPIGOTTO, M. UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ. A importância da utilização da drenagem linfática manual no período gestacional e da eletroestimulação (corrente russa) no puerpério. [2012]. Artigo científico (pós-graduação em Estética Corporal e Facial) - Universidade do Vale Ciências da Saúde 60 Essentia, Sobral, v. 18, n. 1, p. 54-61, 2017 do Itajaí, Balneário Camboriú, 2012. Disponível em:
- CARDOSO, Maria dos Prazeres Carneiro; DE SOUSA, Iara Laís Lima; DE SOUZA, Narjara Araújo. EFEITOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL APLICADA EM GESTANTE. Essentia-Revista de Cultura, Ciência e Tecnologia da UVA, v. 18, n. 1, 2017.
- CATALDO OPORTUS, Laura Sylvia et al. AVALIAÇÃO DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NO PÓSPARTO IMEDIATO. Revista Científica de Enfermagem-RECIEN, v. 9, n. 25, 2019.
- CUCÉ, Luiz Carlos. Manual de Dermatologia 2ª Ed. São Paulo: Atheneu, 2001
- DA SILVA, Morgana Duarte; BRONGHOLI, Karina. Drenagem linfática corporal no edema gestacional. Santa Catarina: Universidade do Sul de Santa Catarina-UNISUL. Disponível em: <http://www.fisiotb.unisul.br/Tccs/04b/morgana/artigomorganaduarte.pdf>. Acesso em, v. 20, 2012.
- DEDOMENICO, Giovanni. Técnicas de Massagem de Beard. 5ª Ed. São Paulo: Elsevier, 2008.
- DOMENE, F. A. Drenaje linfático manual (método original Dr. Vodder). Barcelona: Nueva estética, 2002.
- EMRICH, M. L.; Drenagem Linfática Manual Em Gestantes: uma revisão da literatura. Pontifícia Universidade Católica De Goiás Centro De Estudos Avançados E Formação Integrada Especialização Em Fisioterapia, 2013.
- FIGUEIRÓ, Tamara Lemos Maia. Pele e Gestação: Aspectos Atuais dos Tratamentos e Drogas Comumente Utilizados – parte I. Caldas Novas: Femina, 2008.
- GALINO, L. G; SILVA, M. M.; SANTOS, J. M. Efeitos da drenagem linfática manual na gestante: revisão sistemática de ensaios aleatórios. Disponível em: <<http://interfisio.com.br/?artigo&ID434&url=Efeitosda-Drenagem-Linfatica-manual-na-Gestante--Revisao-Sistematica-de-Ensaio-Clinicos-Aleatorios>> Acesso em: 23 maio, 2016.
- GUIRRO, E.; GUIRRO, R. Fisioterapia dermato-funcional. 3. Ed. Editora Manole: São Paulo, 584p, 2002.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 5.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.
- GUYTON, A. C; HALL, J. E. Tratado de Fisiologia Médica. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- KAHHALE S, ZUGAIB M. Síndromes hipertensivas na gravidez. Rio de Janeiro: Atheneu. 1995.
- LEDUC e LEDUC. Drenagem Linfática: teoria e Prática. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2007
- LEDUC, Albert; LEDUC Oliver. Drenagem Linfática Teoria e Prática 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2000.
- MANTLE, J.; POLDEN, M. Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia. São Paulo: Editora Santos, 2005.
- Nayara de Oliveira(2010) Drenagem Linfática Manual aplicada em Gestantes. Fisio Viate Escola de Massoterapia e Terapias Naturais LTDA- Curso Técnico em Massoterapia. Acesso 15/05/2017 <http://fisiovitae.com.br/wp-content/uploads/2011/08/NAYARA.pdf>
- ROMEM, Y. Ajustes fisiológicos e endocrinológicos à gravidez. In: ARTAL, R.; WISWELL, R.; DRINKWATER, B. O exercício na gravidez. 2. ed. São Paulo: Manole, cap. 2, 1999.
- SALLET, Carla Góes. Gravida e Bela: Um Guia Prático de Saúde e Beleza para Gestantes 5ª Ed. São Paulo: SENAC, 2003.
- SCHWUCHOW, L. S. Estudo do uso da drenagem linfática manual no pós-operatório da lipoaspiração de tronco em mulheres. Revista da graduação, Porto Alegre, v.1, 2008.
- SILVA, M. C; MEIJA, D. P. M. Gestação: Benefícios da drenagem linfática no terceiro trimestre da gravidez. Pósgraduação em Estética e Cosmetologia pela Faculdade Ávila, 2013.
- SILVA, Rafaela Santana e; SOUZA, Sarah Melo de. Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. 2018. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.
- SOUZA, A. P.; SANTOS, T. M.; GIACOMOLLI, C. DRENAGEM LINFÁTICA NA GESTAÇÃO. XX SEMINÁRIO INTERDISCIPLINAR DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO. Unicruz, 2015.
- Spaggiari CW. O efeito da drenagem linfática manual em gestantes no final da gravidez. 2008. 76f. Dissertação de mestrado: (Mestrado em tocoginecologia, área de ciências biomédicas) Universidade Estadual de Campinas UNICAMP, Campinas SP, 2008.
- WENER, Audrey Andrade et al. Drenagem Linfática. 1 Ed. São Paulo, 2008, editora Senac, p7 – 35.
- WOLF, E. R.; THEISS, T. Importância da realização de drenagem linfática em gestantes. [2011]. TCC (graduação em Cosmetologia e Estética) - Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, 2011

\*\*\*\*\*