

Os benefícios da drenagem linfática: uma revisão de literatura

A drenagem linfática é uma massagem que atua no sistema linfático com objetivo de promover uma limpeza do organismo e eliminar os líquidos acumulados. Esse estudo tem como objetivo geral apresentar os benefícios e vantagens da drenagem linfática manual. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica sobre a técnica de Drenagem Linfática Manual e os efeitos que a mesma pode proporcionar para o corpo humano. As referências teóricas utilizadas foram extraídas de sites como Scielo, Google, livros entre outros. Como resultado, verificou-se que a drenagem linfática é de total relevância pois ocasiona melhorias na circulação sanguínea, reabsorção de edemas, além de total relevância no período pré e pós-operatório. A drenagem linfática manual consiste em manobras que aumentam o fluxo da linfa é necessário que a aplicação seja realizada de forma correta, respeitando a anatomia e a fisiologia do sistema linfático, além de manter a integridade dos tecidos superficiais.

Palavras-chave: Drenagem Linfática Manual; Sistema linfático; Edema.

The benefits of lymphatic drainage: a literature review

Lymphatic drainage is a massage that acts on the lymphatic system in order to cleanse the body and eliminate accumulated fluids. This study aims to present the benefits and advantages of manual lymphatic drainage. The present study is a bibliographic review on the Manual Lymphatic Drainage technique and the effects that it can provide for the human body. The theoretical references used were extracted from sites such as Scielo, Lilacs, books, among others. As a result, it was found that lymphatic drainage is of total relevance because it causes improvements in blood circulation, reabsorption of edema, in addition to total relevance in the pre and postoperative period. Manual lymphatic drainage consists of maneuvers that increase the flow of the lymph. It is necessary that the application is carried out correctly, respecting the anatomy and physiology of the lymphatic system, in addition to maintaining the integrity of the superficial tissues.

Keywords: Manual Lymphatic Drainage; Lymphatic system; Edem.

Topic: **Farmacologia**

Received: **20/09/2020**

Approved: **10/01/2021**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

Renata Inácia da Silva
Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/2686219830189924>
renatainacia2@hotmail.com



DOI: 10.6008/CBPC2674-6484.2021.001.0001

Referencing this:

SILVA, R. I.. Os benefícios da drenagem linfática: uma revisão de literatura. **Medicus**, v.3, n.1, p.1-13, 2021. DOI:

<http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6484.2021.001.0001>

INTRODUÇÃO

Este trabalho é uma abordagem sobre a temática drenagem linfática manual (DLM) a mesma é um recurso utilizado para minimizar as sequelas de edema e linfedema quando utilizada nos procedimentos pós-cirurgia. A drenagem linfática manual é uma técnica de massagem que auxilia no processo de drenagem linfática, auxiliando na eliminação do excesso de líquido e toxinas que tem a finalidade de recolher o líquido preso entre as células e nutre os tecidos (LEDUC et al., 2015).

Atualmente, uma grande parte do público feminino tem recorrido a métodos e técnicas da drenagem linfática manual na busca da obtenção de resultados nos problemas relacionados à saúde e estética (MEYER et al., 2017).

A drenagem linfática manual (DLM) é aplicada por meio de manobras manuais sobre as vias linfáticas e nos linfonodos com a finalidade de levar o metabolismo celular a drenar os líquidos excedentes que banham as células, mantendo o equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais (LEDUC et al., 2015). A partir das fundamentações teóricas sobre a DLM é notada a necessidade da aplicação de forma correta desses recursos, respeitando a anatomia e a fisiologia do sistema linfático, além de manter a integridade dos tecidos superficiais.

Esse estudo tem como objetivo geral entender os benefícios e vantagens da drenagem linfática manual. Os objetivos específicos são: entender a luz da teoria da importância da drenagem linfática manual (DLM); discorrer sobre métodos Leduc, Vodder e Godoy; descrever os benefícios da técnica de drenagem linfática manual no período gestacional e nos pós-operatório.

Mediante o exposto, justifica-se a importância de pesquisar sobre o tema devido ao crescente número de pessoas à procura de tratamentos estéticos relacionados a drenagem linfática manual. A mesma trata-se de uma revisão de literatura, que foi utilizada na pesquisa bibliográfica, obtida a partir de fontes secundárias, como livros e artigos científicos.

REVISÃO TEÓRICA

Drenagem linfática manual

A drenagem linfática manual (DLM) é composta por manobras específicas realizadas sobre a pele, mobilizando a linfa até os gânglios linfáticos, eliminando o excesso de líquido e toxinas retidos nas células e estimulando a circulação. Considerando que o fluxo linfático é lento, por isso a DLM deve ser aplicada de forma leve. Essa técnica foi desenvolvida por um casal dinamarquês na Alemanha na década de 30 e desde então outros pesquisadores desenvolveram a base científica da técnica aprimorando o processo dentro da drenagem linfática manual (SOUZA, 2009)

A Drenagem Linfática Manual é realizada com pressões suaves, lentas, intermitentes e relaxantes, que seguem o trajeto do sistema linfático (LEDUC et al., 2015). Por isso, a necessidade do profissional saber as formas de manobras para que sejam realizadas corretamente.

A DLM é uma técnica descrita por Vodder em 1936, a mesma pode ser executada através de

movimentos sutis, lentos e unidirecionais com pressão aproximada a 40mmHg, a mesma serve como tratamento de edemas em especial o linfedema. Já Leduc desenvolveu seu método na Bélgica propondo movimentos restritos com movimentos que seguem protocolos com base na necessidade ou tipo de distúrbios com bandagens compressivas após as técnicas de drenagem linfática.

Segundo Piccinini et al. (2009) existem as manobras de drenagem linfática que podem ser divididas em três categorias como captação, reabsorção e evacuação da linfa, todas são realizadas através de pressões suaves, lentas, intermitentes e relaxantes (GUIRRO et al., 2010). A DLM, realizada com eficiência, deve considerar a anatomia e a fisiologia do sistema linfático, mantendo a integridade dos tecidos superficiais. A mesma deve ser realizada de forma suave, lenta e rítmica, sem causar dor, danos ou lesões aos tecidos do paciente (TACANI et al., 2012).

Segundo Souza (2009), a drenagem linfática estimula e ajuda a eliminar toxinas nutrindo os tecidos e ajudando nas ações anti-inflamatórias. A DLM drena os líquidos excedentes que banham as células, e dessa forma, mantém o equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais, o mesmo é responsável pela evacuação dos dejetos provenientes do metabolismo celular (LEDUC et al., 2015).

Segundo Ribeiro (2010), as manobras de DLM são realizadas em todos os segmentos do corpo, sendo que cada manobra é realizada sobre o mesmo local de cinco a sete vezes. As manobras são lentas, leves e monótonas, seguindo sempre a direção do fluxo linfático, não devem causar dor ou eritema, sendo repetidas num ritmo determinado (HERPERTZ, 2006).

Para alcançar o objetivo da drenagem linfática manual a mesma deve ser realizada por meio de diferentes pressões para que haja o deslocamento da linfa e do fluido intersticial, visando a recolocação na corrente sanguínea. Os resultados objetivam a redução de edemas, linfedemas de causas pós-traumáticas, pós-operatórias, distúrbios circulatórios de procedência venosa ou linfática e de diversas naturezas, sendo muito procurada em clínicas estéticas (TACANI et al., 2012).

A DLM faz a manipulação dos tecidos do corpo e ajuda nos fins terapêuticos, prevenindo e restaurando o estado físico, essas ações agem sobre o sistema nervoso, muscular, linfático e digestivo. Segundo Guirro et al. (2010), a massagem tem efeito a partir da ação direta da pressão exercida no segmento massageado, é uma função reflexa, por liberação local de substâncias vasoativas.

Para Guelfi et al. (2002) a drenagem linfática é realizada por meio de pressões suaves, lentas e rítmicas, seguindo o sistema linfático. A DLM líquida faz a estimulação imunológica, e atua na eliminação de toxinas, desenvolvendo o equilíbrio do organismo.

Segundo Elwing et al. (2014), os efeitos que ela exerce sobre o organismo humano são amplos e variáveis: a) Efeito drenante: que acontece a partir de manobras suaves capazes de reduzir o linfedema e favorecem a DLM; b) Efeito neural: o resultado acontece através do contato físico desenvolvido de forma repetitiva, suave e monótona com a pele do paciente, estes procedimentos táteis exerce a função de terapêutica diminuindo a dor sobre a região tratada; c) Efeito muscular: tem influência sobre as fibras musculares, melhorando o funcionamento nas peles lisas e nas estriadas favorece um efeito relaxante. d) Efeito defensivo: a drenagem linfática desincha e dissolve os edemas, facilitando a resposta do organismo,

dando acesso às células imunitárias que incrementa o aporte de protetores imunológicos, tanto celulares quanto humorais (anticorpos).

Segundo Fonseca (2009), a DLM tem benefícios que pode agir de forma isolada ou em conjunto com a atividade física e auxilia as mulheres no terceiro trimestre de gravidez a melhora da circulação, alívio da dor, diminuição de edemas, melhora da postura, melhora da autoestima, diminuição de ganho de peso corporal extra, melhor disposição e relaxamento.

Segundo Borges (2006), a técnica também é contraindicada, quando o indivíduo apresenta tuberculose, insuficiência renal, flebite e trombose, infecções agudas, reações alérgicas agudas e hipotensão arterial. A drenagem linfática manual cada vez mais tem sido utilizada no objetivo de redução de edema, para a realização da DLM é necessário que o profissional conheça da anatomia e a fisiologia do sistema linfático, além de ter domínio sobre a técnica caso contrário o tratamento não terá o resultado esperado.

Método Vodder

A DLM de Vodder é realizada a partir de uma leve pressão em determinados tecidos, realizada de forma suave empurrando o tecido com o objetivo de promover o relaxamento da pressão só pelo toque. A técnica de Vodder inicia-se sempre distalmente ao segmento, ou seja, se for drenar a coxa a técnica é iniciada nos côndilos femorais (BORGES, 2006).

Com base nos estudos divulgados por Guirro et al. (2004), o método Vodder de drenagem linfática acontece por meio de quatro tipos de movimentos que são: círculos físicos realizados por meio de movimentos circulares; movimento de bombeamento, com a palma da mão em movimentos ondulatórios com pressão e descompressão; o movimento do Doador iniciado com as palmas das mãos perpendiculares por onde for drenar os movimentos são combinatórios e o movimento giratório ou de rotação, onde o profissional realiza movimentos de desvio ulnar.

Método Leduc

O método de Leduc é realizado por meio de cinco movimentos que são: a drenagem dos linfonodos, onde utiliza os dedos polegar e indicador do terapeuta estes ficam em contato com a parte do corpo a ser drenada, é de excelência que o profissional fique em contato com os linfonodos, e exerça uma pressão moderada e rítmica; movimentos circulares e combinados com os dedos utiliza-se todos os dedos da mão, com movimentos leves e rítmicos uma drenagem com repetição de movimentos locais e o movimento bracelete, utilizado quando a área a ser drenada é grande respeitando a pressão e o sentido da drenagem (BORGES, 2006).

Método Godoy

O método de Godoy elimina as técnicas circulares utilizadas nas técnicas convencionais e a utilização dos movimentos básicos e adota regras hidrodinâmicas, da fisiologia e anatomia do sistema linfático. Nesse método é necessário que tenha cuidado com os linfonodos, pois quando realizada de maneira inadvertida

podem lesar os linfonodos. (GODOY et al., 2015)

No ano de 1999, Godoy e Godoy descrevem a técnica inovadora de drenagem, sendo utilizado rolinhos, chamados roletes, onde é realizado a partir de uma leve pressão no trajeto dos linfáticos. Os rolos são de material leve que permitem a realização da drenagem linfática seguindo assim o sentido dos vasos linfáticos, simplificando a drenagem linfática (GODOY et al., 2015; BORGES, 2006)

Massagem modeladora

Para Ribeiro (2010), a massagem modeladora é realizada a partir de movimentos de amassamento, deslizamento e pressão com movimentos rápidos e vigorosos sobre a pele, com objetivo de reduzir medidas e melhorar o quadro de celulite, a massagem causa efeitos fisiológicos nas regiões trabalhadas, que resultam em manobras do tecido.

Com base nos estudos de Pereira (2013), abordam algumas das indicações para a massagem modeladora que são: auxílio na permeação de princípios ativos, cicatrizes e aderências, melhora o contorno corporal através da mobilização de tecidos profundos. Para ter um resultado satisfatório no tratamento do Fibro Edema Gelóide (FEG), existem produtos cosméticos que podem funcionar como auxiliares, podendo atuar por três mecanismos diferentes: metabolizando a lipólise, melhorando a drenagem através de ativadores da circulação e reestruturando o tecido lesado através de renovadores de colágeno (LEONARDI, 2013).

Sistema linfático

Para Guirro et al. (2010), o sistema linfático é composto por um sistema vascular que é semelhante ao sistema sanguíneo, diferenciando apenas que no sistema linfático há uma ausência de um órgão bombeador. O sistema linfático por meio de uma via secundária do acesso a líquidos, proteínas e células que se desenvolvem na corrente sanguínea, contribuindo com a formação de edemas e dores (GUYTON et al., 2011).

Para Leduc et al. (2015) o sistema linfático é estruturado entre capilares linfáticos, linfa, vasos linfáticos, linfonodos, troncos linfáticos e ductos linfáticos. Sendo os capilares linfáticos menores vasos do sistema linfático vascular. É nos capilares linfáticos que o líquido intersticial recebe a denominação de linfa. Os linfonodos desempenham o papel de reguladores, filtrando as impurezas da linfa e produzindo linfócitos.

As técnicas de DLM desenvolvidas por Leduc e de Vodder são desenvolvidas seguindo os trajetos do sistema coletor linfáticos e linfonodos, que se associam a dois processos: a) Captação: é realizada pela rede de capilares linfáticos. A captação é a consequência do aumento local da pressão tissular, quanto mais à pressão aumenta, maior é a receptação pelos capilares linfáticos (LEDUC et al., 2015)

Evacuação: esse processo consiste longe da região infiltrada, dos elementos recaptados pelos capilares. Esse transporte de linfa que se encontra nos vasos é efetuado pelos pré-coletores em direção aos coletores (LEDUC et al., 2015).

Borges (2006), ressalta que o sistema linfático funciona como uma assessoria de drenagem que junto

ao sistema vascular funciona como a mobilização dos líquidos, mantendo o equilíbrio hídrico e proteico tissular. Com base nos estudos de Cunha (2004) o sistema circulatório é fechado, sem comunicação com o exterior, que se constitui por tubos, e esses tubos são chamados vasos e os humores são o sangue e a linfa. A linfa é composta por água, eletrólitos e proteínas plasmáticas (GODOY et al., 2015).

O sistema linfático vascular é um conjunto de capilares linfáticos, vasos coletores e troncos linfáticos que possuem duas funções retorno do líquido intersticial para a corrente sanguínea e imunológica. O sistema linfático é responsável pelo transporte das células mortas, as células imunocompetentes, as partículas inorgânicas, as proteínas, os lipídeos, bactérias, vírus e produtos do catabolismo.

A drenagem linfática acontece por meio do fluxo desenvolvido pela linfa em direção ao sistema venoso que incorpora ao sangue. Segundo Godoy et al. (2015), a drenagem linfática tem o objetivo de criar diferenciais de pressão promovendo o deslocamento da linfa e do fluido intersticial, visando à sua recolocação na corrente sanguínea.

De acordo com Barros (2001), para que a circulação da linfa aconteça perfeitamente é necessário um bom funcionamento dos mecanismos de impulsão. São várias as formas que podem favorecer o fluxo linfático como a presença de fibras contráteis (elásticas, colágenos e musculares) nos vasos linfáticos, o surgimento de vasos linfáticos acessórios (em casos patológicos), presença de válvulas, respiração, elevação do membro, a partir da DLM e de atividades físicas.

O sistema linfático desenvolve o papel de absorção e transporte do excesso de líquido que tem a função de devolver as proteínas plasmáticas do líquido intersticial de volta à circulação do sangue, promovendo a remoção do excesso de líquido encontrado no corpo do paciente. Os efeitos fisiológicos da DLM, a partir das manobras realizadas, aumentam o fluxo da linfa para os capilares linfáticos, e a velocidade de transporte da linfa.

A drenagem linfática em gestante

A Drenagem Linfática Manual realizada em gestantes tem o objetivo de ativar a circulação sanguínea e diminuir o inchaço das pernas, pés e rosto, eliminando o excesso de líquido através da urina. No decorrer da gravidez acontecem alterações fisiológicas no corpo da mulher, e essas mudanças na maioria das vezes ocasiona dor e limitações em suas atividades cotidianas (SOUZA, 2009).

Segundo Mollart (citado por EMRICH, 2013), no período gravídico as modificações no corpo da mulher podem gerar ansiedade, vulnerabilidade e temor, que podem provocar instabilidade emocional. Essas modificações podem se desenvolver em algumas gestantes edemas. As alterações podem provocar no corpo da grávida alterações na saúde e na estética, e em alguns casos nesse período a mesma sofre conflitos psicológicos como (medos, ansiedades, traumas, depressões, baixa estima) (FONSECA, 2009).

Silva et al. (2017) ressaltam que no período da gravidez acontece o aumento de pressão sobre o vaso sanguíneo faz com que a pressão sanguínea aumente e por consequência, ocorre o extravasamento de líquido para o interstício. A produção de hormônios contribui com o surgimento do edema, que causa desconforto nas grávidas, que sentem dores, cansaço, sensação de peso nos pés e pernas. 80% das gestantes

sofre com esse problema, sendo resultado do desequilíbrio entre o aporte de líquido retirado dos capilares sanguíneos pela filtração e a drenagem desse líquido que após o parto o edema tende a desaparecer (SILVA et al., 2006).

A DLM é indicada na gestação, e deve ser realizada na barriga, nas costas e nos pés, estes são os lugares com maior retenção de líquidos. No período gestacional acontece alterações no metabolismo protéico, lipídico e glicídico; aumento do débito cardíaco, da volemia, hemodiluição e alterações na pressão arterial; aumento do fluxo glomerular; alterações na dinâmica respiratória; modificações do apetite, náuseas e vômitos, refluxo gastroesofágico, constipação e alterações imunológicas variadas, as quais permitem que a mulher suporte a sobrecarga de gerar um novo organismo (REZENDE, 2002).

A Drenagem Linfática Manual é indicada para a gestante para que reduza de forma significativa o líquido retido no corpo, e assim melhorando a oxigenação dos músculos diminuindo os inchaços característicos do período (PORTER, 2005). No decorrer da gravidez é comum a gestante apresentar queixas de edema nas pernas, tornozelos e pés inchados, segundo Zugaib et al. (1995) é definido como um excessivo acúmulo de líquido nos tecidos.

No terceiro trimestre da gravidez, a gestante apresenta mobilidade reduzida de articulações de tornozelos e punhos apesar do aumento do relaxamento dos ligamentos. Essas alterações são provocadas pela retenção de água, principalmente na substância básica do tecido conjuntivo, resultando em edema visível no tornozelo na maioria das gestantes e parestesias nas mãos, fraqueza muscular e síndrome do túnel do carpo (KONKLER et al., 1998).

A partir da 27ª semana gestacional, a gestante passa por período de maior retenção de água que resulta em graus diferentes de edemas nos tornozelos e pés, que reduzem a extensão da articulação. O edema causa pressão nos nervos, como na síndrome de túnel carpal onde o edema nos braços e nas mãos causam parestesia e fraqueza muscular, afetando as porções terminais das distribuições nervosas mediana e ulnar (POLDEN, 2002).

A DLM deve ser realizada a partir de movimentos leves que ajudam a diminuir o cansaço que pode ser sentido nas pernas, tornozelos e pés inchados, contribuindo assim com a qualidade de vida da paciente. É uma técnica massoterapêutica que ajuda na diminuição do edema, a partir de manobras superficiais e pressões realizadas sob a pele. A DLM se utiliza de manobras superficiais, feitas em ritmo contínuo e lento para que a linfa seja conduzida gradativamente, de forma progressiva e harmônica (EMRICH, 2013).

Heilberg et al. (2003) apresentam alguns dos benefícios e dos objetivos da drenagem linfática na paciente grávida são: a diminuição do inchaço nas pernas e pés; melhoria da circulação sanguínea; a diminuição do risco de desenvolver varizes; nutrição das células e dos tecidos e o relaxamento físico e mental. A drenagem para gestantes ajuda a esvaziar os líquidos e resíduos metabólicos a partir de manobras realizadas no sistema linfático e nos linfonodos.

Sabe-se que os benefícios da DLM em gestantes ajudam a reduzir celulites, ajuda na retenção de líquido, diminui os inchaços típicos da gravidez (que surgem principalmente no primeiro e no último trimestre); estimula a regeneração e à defesa dos tecidos; aumenta a diurese e da eliminação de toxinas

(resultando no equilíbrio hídrico); ajuda na estabilidade do meio interno do organismo; alivia dores na coluna; relaxamento físico e mental; ação descongestionante; fortalece o sistema imunológico. [...] essa técnica além de prevenir as complicações decorrentes da gestação, auxiliando no alívio de problemas circulatórios e musculares, previne outros problemas relacionados às mudanças hormonais, tais como: enxaqueca, insônia, constipação intestinal e cansaço (SILVA et al., 2015).

Mediante o processo da massagem é necessário algum cuidado decorrente da manipulação da pressão manual nos membros em que se localizam o acúmulo de líquido pois a circulação sanguínea e linfática é estimulada, os vasos sanguíneos se dilatam, e ajudam na melhoria da circulação do sangue diminuindo a pressão arterial. Esse processo de massagem proporciona para a gestante alívio fazendo que a mesma sinta menos estresse e ansiedade que em alguns casos chegam a atingir o feto. A DLM ajuda nos efeitos psicológicos destacam-se o aumento na disposição geral do corpo, diminuição da ansiedade, diminuição do estresse (devido a diminuição do hormônio do estresse), sensação de bem-estar, entre outros (HOLLIS, 2001).

Algumas restrições são pontuadas na DLM, a mesma não pode ser realizada na região do abdômen da gestante, pois as manobras estimulam as contrações uterinas, que podem provocar aborto espontâneo, além de comprometer a circulação sanguínea, causar hematomas, aumento da pressão arterial entre outros.

É importante mencionar que a drenagem linfática não é indicada para as gestantes que tenham problemas de hipertensão não controlada, trombose venosa, gravidez de risco, insuficiência renal ou doenças relacionadas ao sistema linfático. Silva et al. (2017) alertam que 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. Os mesmos autores reiteram que ao fazer a drenagem na gestante é preciso que tenha uma indicação médica documentada com todas as informações sobre a gestação e ao mesmo tempo autorizando a mesma para realização de massagens.

O profissional que irá realizar as massagens precisa ser capacitado em primeiros socorros e tenha a percepção de alguns sinais que podem ser apresentados durante a drenagem para que se necessário o mesmo saiba realizar atendimento adequado de primeiros socorros.

A drenagem é benéfica e necessária quando realizada no pós-parto, a mesma ajuda na redução do líquido retido no período gestacional, estimulando o metabolismo, melhorando a circulação e oxigenação dos tecidos, acelerando o processo de cicatrização e reabsorção de hematomas. A DLM deve ser adaptada às condições do paciente, como no caso de gravidez, respeitando a tolerância da gestante. Neste caso a massagem clássica é indicada para gestantes e o profissional precisa estar habilitado sabendo quais adaptações deve-se fazer (FRANÇA et al., 2016).

Diferença de drenagem linfática manual clássica e a pós-operatório

A drenagem linfática manual clássica se diferencia das drenagens realizadas nos pós-operatório, a manual clássica faz o trajeto fisiológico do fluxo linfático nas extremidades do corpo passando pelos linfonodos, onde serão filtrados para serem devolvidos ao sistema circulatório sanguíneo, ou seja, o sistema

venoso (CAMARGO et al., 2018).

A drenagem linfática manual no pós-operatório possibilita: melhora significativa na textura da pele, diminuição do edema, ausência de nodulações fibróticas no tecido subcutâneo, minimização de possíveis aderências teciduais, auxilia no processo de cicatrização, redução das áreas com hipoestésias, redução de hematomas e equimoses, além de melhorar a circulação venosa e linfática e o tônus muscular (BATISTA et al., 2015).

A DML realizada nos pós-operatório precisa de uma adequação sendo realizada de forma reversa em cirurgias plásticas, como abdominoplastia, ou cirurgia de redução de mama que em alguns casos acontece a interrupção dos vasos linfáticos que impede a realização da drenagem linfática manual clássica. Fernandes et al. (2017) ressaltam que “A abdominoplastia é uma cirurgia estética que pode resultar em alguns efeitos, dentre eles o edema, que pode ter uma melhora significativa com o auxílio da drenagem linfática”. A DLM clássica deve drenar a região axilar e abaixo da região umbilical deve-se drenar para a região da crista ílica, chamados de linfonodos supra ílicos, a partir deste momento resta apenas os quadrantes superiores que conflui para os linfonodos axilares que se localizam mais próximos da região abdominal, por isso é chamada de drenagem linfática reversa (SILVA et al., 2016a).

Para obtenção de resultados e eficiência, a drenagem linfática deve ser realizada corretamente, por meio de procedimentos suaves, lentos e monótonos que objetivam o relaxamento levando ao paciente conforto, isso significa que este procedimento não causa hematomas (BORDIN et al., 2016).

A drenagem linfática manual (DLM) no pós-operatório

A DLM auxilia e ajuda nos pós-operatório de cirurgias vasculares, ortopédicas e cesarianas, a mesma ajuda no processo de aceleração do reparo do tecido por tirar o excesso de proteína reduzindo o edema onde o organismo consegue trabalhar melhor recuperando o tecido (BATISTA et al., 2015).

A DLM é indispensável nos pós-operatório de cirurgias plásticas, e a mesma deve ser iniciada o mais precoce possível, pois só assim será possível a penetração do líquido excedente nos capilares sanguíneos e linfáticos intactos da região adjacente à lesão (RIBEIRO, 2010). A drenagem ajuda na redução do edema quando realizada sobre o tecido subcutâneo, linfático e sanguíneo, as manobras realizadas na zona edemaciada facilita o processo de captação, aumentando assim a absorção do líquido excedente pelo aumento da permeabilidade do capilar (SILVA et al., 2016b).

A drenagem quando realizada de forma precoce ajuda a acelerar o processo de reabsorção do edema, ajuda na absorção do acúmulo de líquidos em algumas regiões corporais que resultam no aumento de absorção de hematomas e equimose que melhoram a sensibilidade. Lima (2007), observa a importância da DLM no período do pré e pós-operatório, com base no autor ela não retira somente o excesso de líquido, a drenagem ajuda preparar os capilares linfáticos e ajuda na prevenção de complicações quando iniciada uma semana antes da cirurgia em dias alternados, sendo que a última sessão deverá ocorrer na véspera da cirurgia.

O início do tratamento do pós operatório varia de acordo com o cirurgião que realizou a cirurgia de

abdominoplastia, alguns cirurgiões plásticos encaminham seus pacientes entre 5 e 8 dias pós cirurgia outros encaminham do 6 ao 15 dias, onde as células estão na fase proliferativa do processo cicatricial, mas é recomendado que seja iniciado o tratamento de pós operatório no período de 72 horas à 15 dias após o ato cirúrgico realizando o tratamento de acordo com a fase que o paciente se encontra, seja ela de inflamação, proliferativa ou reparadora. Mas o uso de cinta deve ser mantido por 45 a 60 dias, e deve-se evitar exposição solar em no mínimo 60 dias (BORDIN et al., 2016).

Quando se refere a drenagem pós-operatória é necessário seguir as orientações determinadas pelo médico. Segundo os dados divulgados por Lima (2007), a drenagem nos pós-operatório deve ser iniciada logo após a cirurgia, o profissional deve respeitar o tipo de cirurgia e a forma que deve ser realizada as manobras. Todo esse processo deve ser prescrito e indicado pelo médico seguindo todos os protocolos de recuperação do paciente. A fisioterapia pode intervir nas complicações pós-cirúrgicas, que são: a dor, seroma, edema mamário, retração e fibrose cicatricial, linfedema. Nesse sentido, a DLM, desempenha um papel fundamental no restabelecimento da função e da qualidade de vida dos pacientes pós-operados (FERREIRA et al., 2011).

A drenagem linfática manual é eficaz quando realizada no pré-operatório e no pós-operatório de cirurgia plástica, a mesma reduz o sangramento e diminui a cicatrização e evita as aderências cicatriciais, dor, fibrose. Por isso, a drenagem linfática deve ser utilizada como recurso fisioterapêutico (MILANE et al., 2005). Nesse contexto, a drenagem linfática manual é como uma técnica terapêutica no pré e pós- cirúrgico, para o tratamento de complicações e prevenção de deformidades. Tais complicações chegam a causar nos pacientes transtornos diários que implicam em dificuldades na vida social, no trabalho, lazer, autoestima e principalmente na vida íntima do casal (ANDRÉ, 2009).

Guirro et al. (2010), ressalta que a fisioterapia dermatofuncional tem contribuído tanto no pré quanto no pós-operatório, prevenindo ou tratando de doenças advindas das intervenções cirúrgicas, que em muitos casos possibilitam a diminuição da ansiedade no período pré-operatório.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica sobre a técnica de Drenagem Linfática Manual e os efeitos que a mesma pode proporcionar para o corpo humano. As referências teóricas utilizadas foram extraídas de sites como Scielo, Lilacs, livros, entre outros.

A partir da pesquisa bibliográfica é possível desenvolver ideias referentes à temática em questão. Segundo Gil (2002), as fontes bibliográficas são classificadas em livros de leitura corrente, livros de referência (dicionários, enciclopédias, anuários e almanaques); publicações periódicas (jornais e revistas) e impressos diversos.

Para realizar essa pesquisa, foram coletados dados em livros, artigos científicos, revistas e jornais, além de sites da internet, que contribuíram para a construção do texto. Após a pesquisa foram selecionados os autores que embasam a temática desse trabalho com objetivo de enriquecer a fundamentação teórica a partir de teorias já publicadas. A metodologia é uma pesquisa qualitativa segundo Oliveira (2011) “pesquisa

qualitativa é entendida, por alguns autores, como uma “expressão genérica” que busca investigar estudos específicos. As pesquisas que embasam teoricamente este trabalho são de total relevância para a temática pois buscam mostrar a importância dos métodos de drenagem e ao mesmo tempo valorização do tratamento para a saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entende-se a partir desse estudo que a drenagem linfática é uma técnica que deve ser realizada a partir de massagens leves que não causem dor e nem hematomas, estimulando o sistema linfático a trabalhar em busca de eliminação de toxinas e nutrindo as células. A drenagem linfática auxilia o organismo em suas funções.

A DLM tem uma ação de 100% de eficácia e reduz 50% o tempo de recuperação do paciente. A drenagem linfática auxilia nas cirurgias vasculares, ortopédicas e cesarianas, acelerando o reparo dos tecidos e reduzindo o edema onde o organismo trabalha e recupera o tecido.

Silva et al. (2016a), Batista et al. (2015) e Bordin et al. (2016) ressaltam que a drenagem linfática é necessária no pós-operatório. Dando destaque aos seguintes temas os benefícios da drenagem linfática manual no pós-operatório imediato de lipoaspiração, drenagem linfática no pós-operatório em abdominoplastia e a eficácia da drenagem linfática no pós-operatório de abdominoplastia.

A drenagem linfática não é um processo emagrecedor, o que acontece é uma diminuição do líquido retido no tecido. A mesma é reconhecida por seus benefícios estéticos, mas vai muito além disso, quando considerada as funções de importância nos tratamentos pós-operatórios (CARDOSO, 2017). Dentre os autores citados alguns ressaltam a diferença da drenagem linfática manual clássica, observando que esse tipo de drenagem não é a própria para o procedimento pós-operatório, considerando que existe um método próprio, no qual para o procedimento pós-operatório a drenagem linfática é feita de forma reversa.

Nota-se que a DLM é relevante no pós-cirurgia, principalmente em cirurgias plásticas, trazendo benefícios na recuperação do paciente em vários aspectos.

CONCLUSÕES

A drenagem linfática manual quando realizada de forma precoce ajuda a acelerar o processo de reabsorção do edema, ajuda na absorção do acúmulo de líquidos em algumas regiões corporais que resultam no aumento de absorção de hematomas e equimose que melhoram a sensibilidade. Por meio desse estudo foi possível verificar a necessidade que a drenagem garante o bom funcionamento do sistema linfático e o bem-estar do paciente.

O trabalho em questão teve o objetivo de esclarecer os benefícios e vantagens da drenagem linfática manual, ressaltando que a mesma é uma técnica eficiente na redução de medidas e tratamento do Fibro Edema Gelóide ajudando no controle da celulite. A drenagem linfática manual é uma ferramenta nos cuidados pós-operatório e no período gestacional, pois extingue as toxinas e ativa a circulação, sendo importante ressaltar que para realizar esses procedimentos é necessário que o profissional seja capacitado,

conhecedor da anatomia e fisiologia linfática pois as técnicas de manobras requerem cuidados especiais.

Percebeu-se no decorrer da pesquisa que a drenagem linfática manual clássica, não é a própria para o procedimento pós-operatório, considerando que existe um método próprio, no qual para o procedimento pós-operatório a drenagem linfática é feita de forma reversa.

REFERÊNCIAS

- ANDRÉ, F. S.. Abdominoplastia e lifting do púbis. **Rev. Bras. Cir. Plást.**, v.24, n.3, p.345-350, 2009.
- BARROS, M. H.. **Fisioterapia: drenagem linfática manual**. São Paulo: Robe, 2001.
- BATISTA, E.; MEJIA, D.. **Drenagem linfática no pós-operatório em abdominoplastia**. 2015.
- BORDIN, V.; NASCIMENTO, T.. **A eficácia da drenagem linfática no pós-operatório de abdominoplastia**. 2016.
- BORGES, F.. **Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas**. São Paulo: Porte, 2006.
- CAMARGO, E.; BORGHI, F.; SOUZA, A. L.; MARCORIN, D. M.; RODRIGUES, L. L.; CREGE, D. R. X. O.; ISHIZU, L. Y.; SILVA, P. C.; GRASSI-KASSISSE, D.; CAMPOS, M. S. M. P.. Efeito Agudo da Drenagem Linfática Manual sobre a Natriurese e Lipólise de Mulheres Jovens. **Rev. International Journal of Cardiovascular Sciences**, v.31, n.3, p.274-281, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5935/2359-4802.20180023>
- CARDOSO, C. M.. **Drenagem linfática manual no edema de membros inferiores de uma paciente no terceiro trimestre de gestação**. Monografia (Bacharelado) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2017.
- CUNHA, N. D.; BORDINHON, M. T.. **Efeitos da massagem de drenagem linfática manual em diversas patologias**. Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) - Faculdades Adamantinenses Integradas, São Paulo, 2004.
- ELWING, A.; SANCHES, O.. **Drenagem Linfática Manual: teoria e prática**. 2 ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2014.
- EMRICH, M. L.. **Drenagem linfática manual em gestante: uma revisão da literatura**. Dissertação (Especialização em fisioterapia dermatofuncional) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2013.
- FERNANDES, J.; SOUZA, A.. **A ação da drenagem linfática manual no pós-operatório de abdominoplastia**. 2017.
- FERREIRA, F. R.. **Cirurgias estéticas, discurso médico e saúde**. Rio de Janeiro, 2011.
- FONSECA, F. M.. Estudo comparativo entre a drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação. **Fisioterapia Ser**, v.4, n.4, p.225-33, 2009.
- FRANÇA, I. C.; WORONA, E.; LEAL, C.. Eficácia da técnica de massagem modeladora para redução de adiposidades e do fibro edema gelóide. **Atas de Ciências da Saúde Atas de Ciências da Saúde**, São Paulo, v.4, n.2, p.23-30, 2016.
- GODOY, J.; GODOY, M.. Drenagem linfática manual: novo conceito. **Rev. Vasc Br**, v.3, n.1, 2015.
- GUELF, M. A. C.; SIMÕES, N. D. P.. **Estudo comparativo entre as técnicas de drenagem linfática manual, drenagem linfática eletrônica e grupo controle no volume de micção**. Tese (Doutorado em Fisioterapia Dermato – Funcional) - Faculdade IBRATE, Curitiba, 2002.
- GUIRRO, E. C. O.; GUIRRO, R. R. J.. **Fisioterapia Dermato-funcional**. 3 ed. São Paulo: Manole, 2004.
- GUIRRO, E.; GUIRRO, R.. **Fisioterapia no Edema Linfático**. São Paulo: Manole, 2010.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E.. **Tratado de fisiologia médica**. 11 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- HEILBERG, I. P.; SCHOR, N.. Abordagem diagnóstica e terapêutica na infecção do trato urinário – Itu. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v.49, n.1, 2003.
- HERPERTZ, U.. **Edema e drenagem linfática: diagnóstico e terapia do edema**. Rocca, 2006.
- HOLLIS, M.. **Massagem na fisioterapia**. 2 ed. São Paulo: Santos, 2001.
- KONKLER, C. J.; KISNER, C.. **Princípios de exercícios para a paciente obstétrica**. 3 ed. São Paulo: Manole, 1998.
- LEDUC, A.; LEDUC, O.. **Drenagem Linfática: teoria e prática**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2015.
- LEONARDI, G. R.. **Cosmetologia Aplicada**. São Paulo: Santa Isabel, 2013.
- LIMA, P. M.; SOUZA, C. F.; NOVELLO, J. P.; CARVALHO, R. A.. **A eficácia da drenagem linfática manual para o tratamento do fibro edema gelóide (celulite)**. Monografia (Bacharelado) - Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos 2006.
- MEYER, P. F.; CAVALCANTE, J. L.; MEDEIROS, M. L.; DANTAS, J. S. C.; MENDONÇA, W. C. M.; RONZIO, O. A.; SILVA, R. M. V.. Efeitos das ondas sônicas de baixa frequência no fibro edema gelóide: estudo de caso. **Rev. Bras. Terap. e Saúde**, v.1, n.2, p.31-36, 2017.
- MILANE, G. D.; JOÃO, S. M. A.; FARAH, E. A.. Fundamentos da Fisioterapia dermatofuncional. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.13, n.1, 2006.
- OLIVEIRA, M. F.. **Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração**. Catalão: UFG, 2011.

PEREIRA, J. S. V.. **Introdução à Cirurgia Plástica e reparadora**. Brasília, 2013.

PICCININ, A. M.; MELLO, P. B.; BEM, D. M.; SILVA, A.; ROSA, P. V.. Redução do edema em membros inferiores através da drenagem linfática manual: um estudo de caso. **Revista Inspirar**, Curitiba, v.1, n.2, 2009.

POLDEN, M. M. J.. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. São Paulo: Santos livraria, 2002.

PORTER, S.. **Fisioterapia de Tidy**. 13 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

REZENDE, J.. **Obstetrícia**. 9 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

RIBEIRO, D. R.. **Drenagem linfática manual corporal**. 6 ed. São Paulo: Senac, 2010.

SILVA, L.; ZANETTI, M. R. D.; MATSUTANI, L. A.. Efeitos da drenagem linfática manual e da hidroterapia no edema de membros inferiores de gestantes. **Rev. Bras. Fisioter.**, v.10, n.2, p.577-578, 2006.

SILVA, M. C.; MEJIA, D. P. M.. **Gestação: benefícios da drenagem linfática no terceiro trimestre da gravidez**. 2016a.

SILVA, M. D.; BRONGHOLI, K.. Drenagem linfática corporal no edema gestacional. **Revista Interbio**, Dourados, v.1, n.2, 2016b.

SILVA, N. C.; MEJIA, D. P. M.. **A utilização de recursos estéticos durante a gravidez**. 2015.

SILVA, T. B. F.; GUERRA, M. S. B.. Aspectos fisiológicos da drenagem linfática manual na gestação. **Revista Saúde em Foco**, n.9, 2017.

SOUZA, T. L.. **Drenagem Linfática como promoção do bem-estar e beleza física**. 2009.

TACANI, R.; TACANI, P.. Drenagem Linfática Manual Terapêutica ou Estética: Existe Diferença. **Rev. Bras. de Ciên. da Saúde**, São Paulo, v.6, n.17, p.71-77, 2012. DOI: <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol6n17.362>

ZUGAIB, M.; KAHHALE, S.. **Síndromes hipertensivas na gravidez**. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995.

A CBPC – Companhia Brasileira de Produção Científica (CNPJ: 11.221.422/0001-03) detém os direitos materiais desta publicação. Os direitos referem-se à publicação do trabalho em qualquer parte do mundo, incluindo os direitos às renovações, expansões e disseminações da contribuição, bem como outros direitos subsidiários. Todos os trabalhos publicados eletronicamente poderão posteriormente ser publicados em coletâneas impressas sob coordenação da **Cognitionis Publishing**, da Companhia Brasileira de Produção Científica e seus parceiros autorizados. Os (as) autores (as) preservam os direitos autorais, mas não têm permissão para a publicação da contribuição em outro meio, impresso ou digital, em português ou em tradução.