



A EFICÁCIA DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NO EDEMA GESTACIONAL: ARTIGO DE REVISÃO

ALVES, Gabrielle Nunes.
MATTE, Ingrid Letícia.

RESUMO

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica terapêutica que se destaca como um mecanismo eficaz na melhoria da qualidade de vida das gestantes. Este estudo realizou uma revisão de literatura minuciosa, utilizando fontes como o Medline, Pubmed, Scielo e Google Acadêmico, com o objetivo de avaliar o impacto da DLM em gestantes, com foco nos benefícios que essa técnica proporciona, incluindo a redução de edemas gestacionais. A DLM é uma terapia que consiste em manobras lentas e suaves, imitando o bombeamento fisiológico, que aumenta o volume e a velocidade da linfa a ser transportada pelo sistema linfático. Os resultados indicam que a DLM não apenas trata eficazmente o edema em gestantes e no pós-parto, mas também melhora significativamente a qualidade de vida dessas pessoas. Além disso, a combinação da DLM com outras terapias, como a Bandagem Funcional (BF), pode potencializar ainda mais os benefícios oferecidos aos pacientes. Além dos benefícios específicos para o edema gestacional, a DLM pode proporcionar uma sensação geral de relaxamento e bem-estar, o que pode ser benéfico durante a gravidez. Esta revisão de literatura apresenta resultados valiosos sobre os benefícios da Drenagem Linfática Manual em gestantes, fornecendo informações essenciais para profissionais da saúde, gestantes e pesquisadores específicos nesta área.

PALAVRAS-CHAVE: Drenagem Linfática Manual, gestantes, edema.

1. INTRODUÇÃO

Durante todo o período gestacional, a gestante passa por alterações fisiológicas que interferem no seu bem estar físico e emocional e que acarretam mudanças em diversos sistemas como no cardiovascular, gastrointestinal, respiratório, osteomusculares e endócrina (BRITO, 2022). O corpo também é preparado para receber tais mudanças que a maternidade traz e é subsequente com o aumento na produção de alguns hormônios, como o estrogênio e a progesterona, que são fisiologicamente responsáveis pela retenção hídrica e que sua elevação também tem como consequência tornar as paredes musculares dos vasos sanguíneos relaxadas que faz com que o retorno venoso fique mais difícil, estes são fatores que estão ligados a formação do edema gestacional (SILVA, 2017).

O edema compreende-se como uma disfunção que gera um acúmulo excessivo de líquido no espaço intersticial, que provoca um desequilíbrio no sistema linfático. Vários mecanismos são considerados para sua formação, como: o aumento da pressão hidrostática; aumento da permeabilidade capilar; aumento da pressão venosa; disfunção no retorno venoso; assim como o



aumento no volume uterino que consequentemente eleva a pressão arterial que influencia no desenvolvimento de edemas (BRITO, 2021).

O sistema cardiovascular está paralelamente interligado ao sistema linfático e a integridade vascular está interligada na formação de edemas. O edema gestacional é caracterizado como um aumento no volume do fluido acumulado entre as células e causa um desconforto para a gestante, causando inchaço unilateral ou bilateral, dor, sensação de peso nas pernas e formigamento (SILVA, 2017).

Com o aumento do peso fetal, relata-se um aumento na compressão da veia cava inferior que leva a insuficiência venosa, princípios importantes para geração de edema, principalmente localizados em membros inferiores (PATOLA, 2022).

O sistema linfático se traduz como uma via de drenagem dos líquidos presentes no interstício e com ele prejudicado pode vir a ter consequências patológicas maiores em relação ao edema. Esse sistema funciona com a finalidade de remover fluidos em excesso presente no tecido agindo comumente ao sistema cardiovascular (MARQUES, 2020).

O edema no período gestacional causa um grande desconforto e atrapalha nas atividades do dia a dia da gestante, levando em consideração os seus sintomas que são de dor, cansaço nas pernas. Dentre os tratamentos indicados como forma terapêutica para essas alterações, está a drenagem linfática manual (DLM), que consiste em uma técnica de massagem específica em que se reproduz o bombeamento fisiológico do capilares, vasos e ductos linfáticos onde influenciam na maior permeabilidade do líquido acumulado no espaço intersticial (DE LA CUEVA REGUERA, 2020).

A finalidade da DLM está em aumentar o fluxo da linfa e regularizar o sistema linfático ao movimento natural ajudando na eliminação de toxinas e reduzir o excesso de fluídos direcionando-os para os vasos linfáticos e corrente sanguínea. A técnica da DLM é apresentada com movimentos contínuos, superficiais e suaves para que a linfa percorra gradativamente de forma progressiva por todo sistema linfático, dessa maneira ajudando na eliminação dos líquidos acumulados entre as células (DELGADO, 2020).

O líquido presente no espaço intersticial quando permeia o sistema linfático passa a ser chamado de linfa e seu fluxo correto representa papel fundamental para o equilíbrio hídrico. Além da DLM auxiliar na regulação de todo esse sistema, também aumenta a hidratação e oxigenação celular, que influencia na cicatrização de ferimentos e na reabsorção de hematoma e equimoses (TACANI, 2011 apud MARQUES, 2020).



Todas as técnicas de aplicação da DLM consistem em manobras de captação, reabsorção e evacuação com movimentos lentos, relaxantes, leves e superficiais obedecendo o sentido da fisiologia correta que a linfa realiza no sistema linfático (OZOLINS, 2018).

É ideal enfatizar que para uma maior complexidade e realização correta da massagem é de grande importância que a técnica seja feita por uma pessoa capacitada e que siga a anatomia e fisiologia do corpo humano e do funcionamento do sistema linfático (MARQUES, 2020).

Os efeitos fisiológicos da DLM são de suma importância para melhor mobilidade e melhora na qualidade de vida da gestante, já que a técnica é eficaz porque aumenta a locomoção da linfa nos gânglios linfáticos, assim diminuindo e prevenindo o edema ((LEDUC e LEDUC, 2007). Ademais, outros sintomas relacionados ao edema também são controlados, como, dor, sensação de cansaço nos membros inferiores e fadiga (DELGADO, 2020).

Além de regular o funcionamento do sistema linfático, a drenagem linfática manual contribui para independência para o autocuidado e também para o relaxamento da gestante. Contando com os inúmeros benefícios para a saúde física e emocional, a DLM é uma terapia altamente indicada podendo começar a ser realizada a partir do 3º mês de gestação com o intuito de melhorar o bem-estar e condição física (OPORTUS, 2019).

Sendo assim, o estudo visa não apenas enriquecer o conhecimento sobre a drenagem linfática manual, mas também fornecer subsídios para a promoção de uma gravidez mais confortável e saudável, com ênfase na melhoria da qualidade de vida das gestantes e na redução dos sintomas associados ao edema gestacional.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O edema é uma condição patológica caracterizada pelo acúmulo excessivo de líquido no espaço intersticial do corpo, resultando em um desequilíbrio no sistema linfático. Essa disfunção pode ser atribuída a uma variedade de mecanismos fisiopatológicos, cuja compreensão é crucial para uma análise abrangente dessa condição (MARQUES, 2020).

Primeiramente, o aumento da pressão hidrostática é um dos mecanismos que podem desencadear o edema. Isso ocorre quando a pressão dentro dos capilares sanguíneos é elevada, o que resulta na força impulsionando o líquido para o espaço intersticial. Esse desequilíbrio entre a



pressão hidrostática intravascular e a pressão oncótica (osmótica) pode causar extravasamento de líquido (BRITO, 2021).

Outro mecanismo relevante é o aumento da permeabilidade capilar. Nesse contexto, as paredes dos capilares tornam-se mais permeáveis a proteínas e líquidos, permitindo que substâncias normalmente retidas no compartimento vascular se difundam para o espaço intersticial. Essa permeabilidade aumentada pode ser causada por fatores inflamatórios, traumas ou condições patológicas específicas.(BRITO, 2021).

A elevação da pressão venosa também desempenha um papel fundamental na formação de edemas. Quando a pressão nas veias retornam o sangue ao coração é elevado, a tendência é que o líquido seja retido nos tecidos. Isso pode ocorrer devido a obstruções venosas, insuficiência cardíaca congestiva ou outras condições que afetam o retorno venoso adequado. Uma disfunção no retorno venoso, como mencionado anteriormente, pode ser resultado de vários fatores, incluindo válvulas venosas ineficientes ou obstruções nas veias, ou que contribuem para o acúmulo de líquido nos tecidos (SILVA, 2017).

Além disso, é importante destacar que o aumento do volume uterino durante a gravidez pode desempenhar um papel significativo na gênese de edemas. Isso ocorre porque o aumento do volume do útero exerce pressão sobre as veias pélvicas e a veia cava inferior, resultando em uma redução no retorno venoso ao coração. Isso, por sua vez, pode levar ao acúmulo de líquido nos membros inferiores (PATOLA, 2022).

Em resumo, o edema é uma condição complexa que envolve uma variedade de mecanismos fisiopatológicos, incluindo o aumento da pressão hidrostática, aumento da permeabilidade capilar, elevação da pressão venosa, disfunção no retorno venoso e aumento do volume uterino. A compreensão desses mecanismos é essencial para o diagnóstico e tratamento adequado do edema, bem como para a pesquisa contínua nessa área de estudo (MARQUES, 2020).

A drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica terapêutica específica que se destina a otimizar a função do sistema linfático, facilitando a evacuação de subprodutos do metabolismo celular e a drenagem de líquidos excedentes que envolvem as células, promovendo assim o equilíbrio hídrico nos espaços intersticiais (DELGADO, 2020).

A DLM, como uma técnica terapêutica estabelecida, tem como objetivo primordial a promoção da saúde e bem-estar, atuando sobre o sistema linfático para melhorar a circulação linfática, reduzir a retenção de líquidos e estimular a remoção de resíduos metabólicos.



Desenvolvida por Emil Vodder e refinada por outros pesquisadores, a abordagem de LEDUC se destaca como uma das mais proeminentes neste domínio, notabilizando-se por suas manobras suaves e direcionadas às vias linfáticas e aos linfonodos (SOUZA, 2021).

Os benefícios terapêuticos da drenagem linfática manual são notáveis e incluem a redução do inchaço e edema, a melhora da circulação sanguínea e linfática, o alívio da dor, a promoção da cicatrização e a estimulação do sistema imunológico. Além disso, oferece uma abordagem eficaz para melhorar a saúde e o bem-estar dos pacientes. Seus princípios fundamentais, amplas indicações clínicas, técnicas aplicadas com precisão e benefícios terapêuticos comprovados a tornam uma ferramenta valiosa para profissionais de saúde e bem-estar em todo o mundo. Portanto, esta técnica continua a ser uma opção de destaque na promoção da saúde e na gestão de condições que afetam o sistema linfático e a circulação (SOARES, 2015).

A DLM é destacada como uma técnica de grande relevância na gestão da saúde e qualidade de vida das gestantes. Esta técnica demonstra eficácia ao promover o aumento da circulação linfática nos gânglios linfáticos, resultando na redução e prevenção do edema. Além da mitigação do edema, a DLM também oferece controle sobre sintomas correlatos, incluindo a dor, a sensação de fadiga nos membros inferiores e o cansaço (DELGADO, 2020).

Juntamente com seus efeitos fisiológicos, a DLM desempenha um papel crucial na autonomia e no relaxamento das gestantes. Essa terapia não apenas regula o funcionamento do sistema linfático, mas também promove a independência no autocuidado. Do mesmo modo, os benefícios físicos e emocionais são numerosos, fazendo da DLM uma opção altamente recomendada a partir do terceiro mês de gestação, com o propósito de aprimorar o bem-estar geral e a condição física (OPORTUS, 2019).

A drenagem é frequentemente avaliada em relação aos seus efeitos no contexto do edema gestacional. Esta técnica busca melhorar a circulação linfática por meio da estimulação do fluxo linfático, resultando na mobilização de fluidos em excesso nos tecidos. Este processo proporciona um alívio significativo das sensações de desconforto e irritação associadas ao edema gestacional (DELGADO, 2020).

A aplicação cuidadosa da massagem durante a DLM oferece intervalo temporário dos sintomas, atenuando a intensidade do edema e conforto às gestantes uma sensação momentânea de maior conforto durante o período desafiador da gravidez. A técnica utilizada na DLM é



particularmente benéfica para as gestantes, minimizando o desconforto que muitas vezes acompanha o edema gestacional (OPORTUS, 2019).

Além do mais, a DLM contribui para a redução do edema ao estimular o sistema linfático, facilitando o processo de drenagem dos fluidos acumulados nos tecidos. Essa ação auxilia na restauração do equilíbrio hídrico do corpo da gestante, promovendo uma melhoria visível na redução do inchaço. (DE LA CUEVA REGUERA, 2020).

Além de contemplar benefícios diretos relacionados ao edema gestacional, a DLM também proporciona um efeito positivo sobre o bem-estar geral das gestantes. Durante a gravidez, as mulheres enfrentam uma série de mudanças físicas e fisiológicas específicas. Nesse contexto, a DLM promove uma sensação geral de relaxamento e bem-estar, o que se revela especialmente vantajoso para as gestantes. Esta técnica de massagem não apenas alivia os sintomas do edema, mas também contribui para um estado emocional mais equilibrado e positivo durante a gestação, melhorando assim a qualidade de vida das gestantes (SOUZA, 2021).

3. METODOLOGIA

Esta revisão da literatura apresenta resultados valiosos sobre os benefícios da drenagem linfática manual em gestantes. Ao conduzir uma pesquisa abrangente nas bases de dados Pubmed, Scielo e Google Acadêmico, foram selecionados os artigos científicos mais relevantes para a análise. Os descritores utilizados para recrutar os artigos foram cuidadosamente escolhidos para garantir uma abordagem abrangente, tanto na língua portuguesa como na língua inglesa. Na língua portuguesa, foram utilizadas combinações que incluíram "Drenagem Linfática", "gestante" e "edema". Enquanto na língua inglesa, os descritores "Lymphatic drainage", "pregnant women" e "edema" foram empregados para assegurar a inclusão de estudos relevantes.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram rigorosos e relevantes para a pesquisa. A preferência foi dada a artigos originais publicados nos últimos 5 anos, garantindo assim que os resultados mais atualizados fossem considerados. Além disso, os artigos selecionados devem se concentrar no tema proposto, ou seja, abordar o impacto da drenagem linfática manual em gestantes. Especificamente, o estudo buscando compreender como essa técnica pode promover a melhora dos edemas gestacionais e, consequentemente, a qualidade de vida das gestantes.



Os resultados desta revisão de literatura podem fornecer informações essenciais para profissionais da saúde, gestantes e pesquisadores de interesse.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Para análise subjetiva de resultados foram utilizados como base três dos artigos encontrados, fundamentados em todos os parâmetros descritos. Foram analisados, DELGADO (2019), DELGADO (2020) e OPORTUS (2019). Os três artigos indicam que a drenagem linfática manual (DLM) pode ter benefícios significativos para o tratamento de condições relacionadas aos membros inferiores, especialmente em gestantes e puérperas. No entanto, cada estudo foca em aspectos diferentes e apresenta resultados distintos.

Os principais pontos dos estudos são os seguintes: Efeito imediato vs. Efeito a Longo Prazo: O Artigo DELGADO (2019) se concentra nos efeitos imediatos da DLM, mostrando uma redução na perimetria após a primeira sessão. Em contraste, o Artigo DELGADO (2020) se estende por várias semanas e avalia os efeitos a longo prazo, destacando a eficácia da DLM em conjunto com a bandagem funcional.

População-Alvo: O Artigo DELGADO, (2020) e o Artigo OPORTUS (2019) se concentram em gestantes e puérperas, enquanto o Artigo DELGADO (2019) não especifica a população-alvo. Isso é importante porque as necessidades e os efeitos da DLM podem variar entre diferentes grupos de pacientes.

Uso de Bandagem Funcional: O Artigo DELGADO (2020) é único ao adicionar a bandagem funcional ao tratamento com DLM, o que parece ter efeitos adicionais na redução do edema, especialmente em áreas específicas dos membros inferiores.

Outros Benefícios: O Artigo OPORTUS (2019) destaca benefícios adicionais da DLM, como menor necessidade de diurese, retorno mais rápido à sensibilidade e disposição melhorada no dia seguinte. Esses benefícios não foram discutidos nos outros dois artigos.

Diferenças Estatísticas: Enquanto todos os artigos indicam melhorias em várias medidas após a DLM, é importante notar que nem todas as diferenças observadas foram estatisticamente significativas em todos os estudos, o que ressalta a necessidade de análises estatísticas rigorosas e o contexto específico de cada pesquisa.



Em resumo, os três artigos sugerem que a DLM pode ser benéfica para pacientes com condições relacionadas aos membros inferiores, com ênfase em diferentes aspectos, como efeito imediato, efeito a longo prazo, uso de bandagem funcional e outros benefícios associados. A combinação de resultados desses estudos pode fornecer informações mais completas sobre a eficácia da DLM em diversas situações clínicas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, com base nessas evidências, pode-se concluir que a Drenagem Linfática Manual (DLM) não apenas representa uma opção terapêutica válida e eficaz no tratamento do edema em gestantes e no período pós-parto, mas também demonstra ser uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida dessas mulheres. A combinação da DLM com outras terapias, como a Bandagem Funcional (BF), pode potencializar ainda mais os benefícios oferecidos aos pacientes.

No entanto, é crucial ressaltar que a avaliação individualizada por profissionais de saúde é fundamental, pois cada caso pode apresentar necessidades específicas. Além disso, é essencial continuar investindo em pesquisas que explorem os benefícios e a eficácia da DLM em diversos contextos clínicos, bem como investigar possíveis efeitos colaterais ou contra indicações em grupos de pacientes específicos.

Assim, estaremos contribuindo para uma abordagem integral e embasada cientificamente no tratamento do edema nesse público-alvo, promovendo uma gravidez mais confortável e saudável, além de reduzir os sintomas associados ao edema gestacional.

REFERÊNCIAS

- BRITO, P.K.S.; ANGELIM, C.C; CASSEB, S.M.M; **Uma revisão sistemática sobre os benefícios da drenagem linfática manual no tratamento do edema em membros inferiores**. abr. 2021. Disponível em: DOI: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i4.13968>> Acesso em: 26 abr. 2023.
- BRITO, J.P.S. **Adaptações fisiológicas da gestação e repercussões no puerpério**. jul. 2022. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/adaptacoes-fisiologicas>> Acesso em: 17 abr. 2023
- DE LA CUEVA REGUERA, M.; RODRÍGUEZ-SANZ D.; CALVO-LOBO C.; et al. **Effectiveness of manual lymphatic drainage vs. perineal massage in secundigravida women with gestational**



oedema: A randomized clinical trial. out. 2020. Disponível em:
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32533763/>> Acesso em: 7 mar. 2023.

DELGADO, A. RATTES, C.; ABREU, M.E.S.; et al. **Efeitos da Drenagem Linfática Manual na Diminuição do Edema de Membros Inferiores em Gestantes.** ago. 2019. Disponível em:
<<https://doi.org/10.32915/pleiade.v13i28.545> > Acesso em: 25 abr. 2023

DELGADO, A.; ARAÚJO, D.L.Q; SILVA, R.S.B; et al. **Effectiveness of manual lymphatic drainage with or without the use of functional bandaging on pain, fatigue and edema of the lower limbs in pregnant women: clinical, controlled and randomized trial.** abr. 2020. Disponível em: DOI: 10.15343/0104-7809.202044217228 Acesso em: 22 mar. 2023

LEDUC, A.; LEDUC, O.. **Drenagem Linfática: Teoria e Prática.** São Paulo: Manole, 2007.

MARQUES, T. M. L. S.; SILVA, A. G.. **Anatomia e fisiologia do sistema linfático: processo de formação de edema e técnica de drenagem linfática.** fev. 2020. Disponível em: DOI:
<<http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2020.001.0001>> Acesso em: 10 mai. 2023.

PATOLA, A.; TRIDIYAWATI, F. **The Effectiveness of Soaking the Feet in Salt Water to Reduce the Degree of Edema in Pregnant Women Trimester III.** abr. 2022. Disponível em:
<<http://journal.stikep-ppnijabar.ac.id/index.php/jkk/article/view/347>> Acesso em: 22 mar. 2023.

SILVA, T.B.F. GUERRA, M.S.B; **Aspectos fisiológicos da drenagem linfática manual na gestação.** 2017. Disponível em: **Revista Saúde em Foco** – Edição nº 9 – Ano: 2017. Acesso em: 26 abr. 2023

SOARES, N. S; HENRIQUES, A. C. M.; PRAÇA, L. R.; et al. **Efeitos da drenagem linfática manual através da técnica de Leduc no tratamento do fibro edema gelóide: estudo de caso.** 2015 **Revista Saúde.com.** Disponível em:
<<https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/358>> Acesso em: 3 ago. 2023.

OPORTUS L.S.C.; RODRIGUES, L.P.; GODOY, J.M.P; et al. **Avaliação da drenagem linfática manual no pós-parto imediato.** 2019. Disponível em: **Revista Recien.** 2019; Acesso em: 06 jun 2023

OZOLINS, B.C.; MENDES, A.F.G; PINTO, L.P.; et al. **Drenagem linfática clássica– revisão de literatura.** jun. 2018. Disponível em: **Revista Saúde em Foco** – Edição nº 10 Acesso em: 2 maio 2023.

VIANA, A. C. M. LIEUTHIER, B.N.S.; CARVALHO, V.C.P.; et al. **Drenagem linfática manual em membros inferiores de puérperas em uma unidade de saúde do estado de Pernambuco.** dez. 2021. Disponível em:DOI: <<https://doi.org/10.18310/2358-8306.v8n18.a13>> Acesso em: 15 mar. 2023.