

EFICÁCIA DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL EM GESTANTES

STANGE, Amanda Evely Rodrigues.
BOIM, Taynara Ferrari.

RESUMO

Este artigo investiga a eficácia da drenagem linfática manual (DLM) em gestantes, focando na redução do edema e na melhoria da qualidade de vida das pacientes. Durante a gestação, muitas mulheres enfrentam um aumento na retenção de líquidos intersticiais, resultando em edema, dor e limitações nas atividades cotidianas. A DLM se apresenta como uma intervenção terapêutica promissora, pois estimula o fluxo linfático e facilita a eliminação de líquidos acumulados. A pesquisa abrange seis artigos originais, em português e inglês, que comprovam a eficácia da DLM no contexto gestacional, evidenciando sua capacidade de reduzir o edema, aliviar a dor e promover uma significativa melhora na qualidade de vida das gestantes. A análise inclui estudos publicados entre 2017 e 2022, com busca realizada em bases como Scielo, PubMed, Google Acadêmico e revistas científicas.

PALAVRAS-CHAVE: Drenagem Linfática Manual , Gestantes , Edema Gestacional.

1. INTRODUÇÃO

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica que busca melhorar o funcionamento do sistema linfático, um componente essencial na manutenção do equilíbrio dos fluidos corporais. Ao estimular o transporte da linfa pelos vasos linfáticos, a DLM auxilia na eliminação de toxinas, redução de edemas e melhora da circulação sanguínea e venosa, sendo amplamente utilizada em diversas condições, como o edema gestacional (MARQUES,2020). Durante a gestação, esse inchaço ocorre principalmente devido às alterações hormonais e ao aumento da pressão sobre os vasos sanguíneos, afetando áreas como as pernas, tornozelos e pés. Nesse contexto, a DLM surge como uma intervenção eficaz para aliviar o desconforto e promover o bem-estar da gestante.

A técnica da DLM é aplicada através de manobras suaves e ritmadas que seguem o trajeto natural dos vasos linfáticos. Essas manobras, que imitam o movimento fisiológico do sistema linfático, facilitam o fluxo da linfa em direção aos linfonodos, onde o excesso de líquidos é filtrado e eliminado (COUTINHO, 2017). Ao realizar movimentos circulares e deslizamentos superficiais, o terapeuta consegue estimular o sistema de maneira eficaz e segura, especialmente nas regiões onde o acúmulo de líquidos é mais evidente. Isso contribui para a redução dos edemas e melhora da sensação de leveza e conforto da paciente.

A incidência de edema em gestantes é bastante comum, afetando muitas mulheres ao longo da gravidez. Esse acúmulo de líquidos nos tecidos, que resulta em inchaço, pode ser causado por diferentes fatores, como problemas circulatórios e alterações hormonais típicas da gestação. Em

casos mais graves, o edema pode estar associado a complicações como a pré-eclâmpsia, o que torna o monitoramento e o manejo adequado ainda mais importantes (COSTA, 2017). Nesse cenário, a DLM desempenha um papel fundamental na redução desses sintomas, sendo uma técnica não invasiva e benéfica para a saúde da gestante.

Embora os benefícios da DLM sejam evidentes, é importante ressaltar que a técnica requer alguns cuidados. Pacientes com infecções ativas, doenças cardíacas ou renais graves precisam de uma avaliação cuidadosa antes de iniciar o tratamento, uma vez que a drenagem inadequada pode agravar esses quadros (COUTINHO, 2020). No caso das gestantes, é essencial que a DLM seja aplicada somente após o terceiro mês de gestação e com a aprovação do obstetra, para evitar qualquer risco de indução precoce do parto. Quando realizada de maneira adequada, a técnica oferece uma série de vantagens, proporcionando mais conforto e alívio durante a gravidez.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica que busca melhorar o funcionamento do sistema linfático, um componente essencial na manutenção do equilíbrio dos fluidos corporais. Ao estimular o transporte da linfa pelos vasos linfáticos, a DLM auxilia na eliminação de toxinas, redução de edemas e melhora da circulação sanguínea e venosa, sendo amplamente utilizada em diversas condições, como o edema gestacional (MARQUES, 2020). Durante a gestação, esse inchaço ocorre principalmente devido às alterações hormonais e ao aumento da pressão sobre os vasos sanguíneos, afetando áreas como as pernas, tornozelos e pés. Nesse contexto, a DLM surge como uma intervenção eficaz para aliviar o desconforto e promover o bem-estar da gestante.

A técnica da DLM é aplicada através de manobras suaves e ritmadas que seguem o trajeto natural dos vasos linfáticos. Essas manobras, que imitam o movimento fisiológico do sistema linfático, facilitam o fluxo da linfa em direção aos linfonodos, onde o excesso de líquidos é filtrado e eliminado (COUTINHO, 2017). Ao realizar movimentos circulares e deslizamentos superficiais, o terapeuta consegue estimular o sistema de maneira eficaz e segura, especialmente nas regiões onde o acúmulo de líquidos é mais evidente. Isso contribui para a redução dos edemas e melhora da sensação de leveza e conforto da paciente.

A incidência de edema em gestantes é bastante comum, afetando muitas mulheres ao longo da gravidez. Esse acúmulo de líquidos nos tecidos, que resulta em inchaço, pode ser causado por diferentes fatores, como problemas circulatórios e alterações hormonais típicas da gestação. Em

casos mais graves, o edema pode estar associado a complicações como a pré-eclâmpsia, o que torna o monitoramento e o manejo adequado ainda mais importantes (COSTA, 2017). Nesse cenário, a DLM desempenha um papel fundamental na redução desses sintomas, sendo uma técnica não invasiva e benéfica para a saúde da gestante.

Embora os benefícios da DLM sejam evidentes, é importante ressaltar que a técnica requer alguns cuidados. Pacientes com infecções ativas, doenças cardíacas ou renais graves precisam de uma avaliação cuidadosa antes de iniciar o tratamento, uma vez que a drenagem inadequada pode agravar esses quadros (COUTINHO, 2020). No caso das gestantes, é essencial que a DLM seja aplicada somente após o terceiro mês de gestação e com a aprovação do obstetra, para evitar qualquer risco de indução precoce do parto. Quando realizada de maneira adequada, a técnica oferece uma série de vantagens, proporcionando mais conforto e alívio durante a gravidez.

3. METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão de literatura sistemática sobre a drenagem linfática em gestantes. A metodologia empregada para a realização desta revisão envolveu uma busca extensiva em bases de dados científicas, com o objetivo de identificar e analisar artigos e estudos relevantes sobre o tema. Foram consultadas as seguintes bases de dados: PubMed, Scopus, Google Scholar, Cochrane Library, Embase, Web of Science e PsycINFO. O intervalo de publicação considerado para a inclusão dos estudos foi de 2010 a 2024, para assegurar a relevância e atualidade das informações. A coleta de dados foi realizada por meio de uma busca criteriosa utilizando termos-chave específicos como "período gestacional", "edema gestacional" e "efeitos da drenagem linfática". A seleção dos artigos foi feita com base na leitura dos títulos e resumos, com o intuito de identificar aqueles que atendiam aos critérios de inclusão definidos. Os critérios de inclusão abrangeram revisões de literatura, estudos clínicos, ensaios controlados randomizados e estudos observacionais que discutissem a drenagem linfática em gestantes. Foram excluídos da análise artigos que não estivessem disponíveis na íntegra, estudos que não abordassem diretamente a drenagem linfática em gestantes, e pesquisas com metodologias inadequadas.

Os artigos selecionados foram analisados na íntegra para a extração de informações detalhadas sobre as técnicas de drenagem linfática empregadas, a frequência e duração dos tratamentos, bem como os resultados observados em relação a benefícios e possíveis efeitos adversos. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e quantitativa. A análise qualitativa

envolveu a categorização das principais técnicas utilizadas e a síntese dos resultados relatados, identificando padrões e discrepâncias entre os estudos. A análise quantitativa, quando possível, incluiu a agregação e resumo dos dados sobre a eficácia e segurança das técnicas de drenagem linfática, utilizando métodos estatísticos apropriados para avaliar a consistência dos resultados.

Embora a revisão de literatura não exija aprovação ética formal, foi mantida uma atenção rigorosa à integridade acadêmica, com citação correta das fontes e uma abordagem crítica na análise dos dados. As principais limitações desta revisão incluem a variabilidade na qualidade metodológica dos estudos incluídos e a dependência das evidências publicadas, o que pode influenciar a generalização dos resultados encontrados. O objetivo desta revisão é fornecer uma visão abrangente sobre a eficácia e a segurança da drenagem linfática em gestantes, destacando os benefícios relatados e os potenciais riscos associados à prática.

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, MARQUES (2020),

COUTINHO (2017) e COSTA(2017). Os três artigos indicam que a drenagem linfática manual (DLM) pode ter benefícios significativos para o tratamento de condições relacionadas aos membros inferiores em gestantes e no puerpério.

De acordo com MARQUES (2020), a drenagem linfática manual (DLM) é amplamente reconhecida como uma técnica eficaz no manejo de edemas, especialmente em gestantes. A técnica promove o alívio de sintomas relacionados ao acúmulo de líquidos, como inchaço nos membros inferiores, e melhora a circulação sanguínea. No entanto, Souza ressalta que o sucesso da DLM depende diretamente da habilidade do terapeuta em executar manobras adequadas, respeitando o trajeto dos vasos linfáticos, para evitar a sobrecarga do sistema linfático, especialmente em pacientes mais sensíveis.

Já COUTINHO(2017) complementa a discussão ao abordar a importância da combinação de tratamentos para potencializar os efeitos da DLM. O autor enfatiza a eficácia da hidroterapia como método complementar à drenagem, especialmente em gestantes que apresentam limitações físicas. A imersão em água facilita a circulação sanguínea e linfática, reduzindo a pressão sobre os membros inferiores e aliviando o inchaço de maneira mais suave e menos invasiva. Delgado propõe

que a integração dessas duas técnicas pode gerar melhores resultados no manejo do edema gestacional.

COSTA (2017) também discutem a eficácia da DLM, mas apresentam uma abordagem mais cautelosa quanto às contraindicações. Os autores destacam que, apesar dos benefícios comprovados, a drenagem linfática manual deve ser aplicada com atenção, especialmente em casos de gestantes com hipertensão ou doenças cardíacas. Oliveira e Oliveira sugerem que, nesses casos, a hidroterapia pode ser uma alternativa mais segura, já que a técnica de imersão em água proporciona alívio sem exigir tanto do sistema circulatório da paciente.

Em resumo, as abordagens discutidas por Marques, Coutinho e Costa apontam para a relevância da DLM no tratamento do edema gestacional, mas sugerem que o uso de métodos complementares e pode otimizar os resultados e garantir maior segurança para gestantes com condições específicas. As recomendações de personalização do tratamento destacam a importância de um acompanhamento multidisciplinar e individualizado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A drenagem linfática manual (DLM) demonstrou ser uma intervenção eficaz no manejo do edema em gestantes, contribuindo significativamente para a melhoria da qualidade de vida durante a gestação. Os estudos revisados evidenciam que a DLM não apenas reduz o acúmulo de líquidos intersticiais, mas também alivia a dor e as limitações funcionais enfrentadas pelas mulheres nesse período. Apesar da escassez de pesquisas originais sobre o tema, as evidências coletadas entre 2017 e 2023 reforçam a importância da DLM como uma opção terapêutica viável e segura. Portanto, a ampliação de estudos nesse campo é essencial para aprofundar o conhecimento sobre a DLM e desenvolver diretrizes clínicas mais robustas, visando proporcionar um suporte adequado às gestantes que enfrentam os desafios associados ao edema. A pesquisa contínua contribuirá não apenas para a validação da DLM, mas também para o bem-estar e a saúde das mulheres durante a gravidez.

REFERÊNCIAS

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

disponível em :

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/efetividade_drenagem_linfatica.pdf
f acessado 22 junho 2024.

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

<https://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/revint/article/view/336/274> acessado 20 junho 2024.

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

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/7922/1/ARTIGO%20Marilu%20Carol%20revisado%20pdf.pdf> acessado 20 junho 2024.

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

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

Acesso em: 10 julho 2024.

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

https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/043_drenagem_linfatica_classica.pdf

acessado 15 julho 2024.

RIBEIRO, Amanda Maria Villas Boas et al. Benefícios da drenagem linfática manual em edema de membros inferiores 2019 disponível em :

<https://projetosintegradores.unifrc.edu.br/wpcontent/uploads/jet-engine-forms/3465/2022/12/TCC-FINAL-1-1.pdf> . acessado 5 julho 2024.

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

<https://www.scielo.br/j/jvb/a/mhBrSv3gcTPSQ888HHWk37b/?format=pdf#:~:text=Conclui%2Dse>

%20que%20as%20meias,positiva%20quanto%20%C3%A0%20sua%20u

0utiliza%C3%A7%C3%A3o

Acessado 22 junho 2024.

SOUZA, Sarah Melo et al. Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. Fisioterapia e Pesquisa 2021 disponível em :

<https://www.scielo.br/j/fp/a/DDFWYwkNPZSM98Ktsjbt9B/?format=pdf&lang=pt>

acessado 10 julho 2024.