



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ESTÉTICA E COSMÉTICA

**ANA CECILIA DA SILVA
ERICA ARAUJO SODRE BARRETO
JACQUELINE DA SILVA FERDINANDO
MIKAELLY SÁ TELES BARBOSA**

OS BENEFÍCIOS DA DRENAGEM LINFÁTICA EM GESTANTES

**SAO PAULO
2015**

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

**Publicação TC - 00152
15/12/2015**



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ESTÉTICA E COSMÉTICA

ANA CECILIA DA SILVA RA 7402406

ERICA ARAUJO SODRE BARRETO RA 7662872

JACQUELINE DA SILVA FERDINANDO RA 7757780

MIKAELLY SÁ TELES BARBOSA RA 7710189

OS BENEFÍCIOS DA DRENAGEM LINFÁTICA EM GESTANTES

Projeto de Pesquisa do Curso Superior de Tecnologia em Estética Cosmética apresentado ao centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas FMU para obtenção do Projeto Integrado I sob orientação da Prof^a. Dra. Natalie de Souza Andrade

**SAO PAULO
2015**

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

**Publicação TC - 00152
15/12/2015**

RESUMO

A gestação é um período de grandes transformações fisiológica, físicas e emocionais, o presente estudo relata os benefícios que a drenagem linfática manual proporciona na gestação. Dentre os benefícios destaca-se a melhora na circulação, diminuição de edemas, alívio de possíveis dores, melhor disposição e relaxamento. Edema é o acúmulo anormal de líquido, que provoca desconforto, possíveis dores, sensação de peso, câimbras noturnas e formigamentos nos membros inferiores, sendo uma das principais queixas relatadas pelas gestantes. A técnica é recomendada de duas a três sessões por semana para não sobrecarregar o sistema linfático, sendo que, não é recomendada a aplicação da no abdômen da gestante, pois, pode estimular contrações e levar a um aborto espontâneo. Contudo, conclui-se que a drenagem linfática manual é uma técnica bastante eficaz durante o período gestacional promovendo bem-estar tanto para a mãe quanto para o bebê.

Palavras-chaves: Gestação, Drenagem Linfática, Edemas

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC - 00152

15/12/2015

ABSTRACT

Pregnancy is a period of great physiological, physical and emotional changes. This study reports the benefits that manual lymphatic drainage provides during pregnancy. Among the benefits it highlights the increased circulation, decrease swelling, pain relief, better mood and relaxation. Edema is the abnormal accumulation of fluid, which causes discomfort, sometimes pain, heaviness, night cramps and tingling in the lower limbs, one of the main complaints reported by pregnant women. The technique is recommended two to three sessions per week to not overload the lymphatic system, and the application is not recommended in the pregnant woman's abdomen, then, can stimulate contractions and lead to miscarriage. However, it is concluded that manual lymphatic drainage is a very effective technique during pregnancy promoting wellness for mother and baby.

Keywords: Gestation, Lymphatic Drainage, Edemas

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	OBJETIVO	9
3	METODOLOGIA	10
4	RESULTADO.....	11
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
6	REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	14

1 INTRODUÇÃO

No período gestacional a mulher está fragilizada, devido as várias mudanças hormonais. Além disso, há um aumento no volume total de sangue, aumento no fluxo sanguíneo para o útero e rins, o crescimento do feto, aumento e deslocamento do útero, além do ganho de peso corporal que causa mudanças no centro de gravidade e na postura (FONSECA *et al.*, 2009).

É comum a gestante apresentar queixas de edemas nos membros inferiores, isto ocorre devido ao acúmulo de líquidos retidos nos tecidos. Geralmente acontece no terceiro trimestre da gravidez, tendo nos tornozelos e pés a maior concentração dos casos, causando pressão nos nervos, como por exemplo, síndrome do túnel carpal, onde o edema nos braços e nas mãos causam uma parestesia e fraqueza muscular (POLDEN, 2002).

Cerca de 1/3 das gestantes apresentam edemas nas 38 semanas de gestação. Os edemas na gestação surgem quando o volume intersticial (preenchimento dos espaços vazio) ultrapassa os 20% a mais do que o normal. A melhor forma de evitar isso, é obter uma alimentação equilibrada e balanceada (SILVA e MEJIA, 2013).

Segundo TACANI e TACANI (2008 *apud* MACHADO *et al.*, 2012) o edema é definido como sendo um acúmulo anormal de líquido no espaço intersticial, que ultrapassa 30% da quantidade deste, no tecido ou região. Para algumas gestantes, o edema provoca desconforto, que pode levar à dor, sensação de peso, câimbras noturnas e formigamentos nos membros inferiores.

A drenagem dos Linfonodos, é citada como as quatro principais manobras da drenagem linfática manual, com movimentos circulares, manobra do bracelete, que é a mais utilizada quando o edema atinge grandes proporções e movimentos combinados (EMRICH, 2013).

A técnica é mais aplicada em gestantes nos membros inferiores (MMII), com movimentos superficiais, de forma contínua e lenta, para a linfa ser conduzida de forma rítmica e progressiva (GUIRRO e GUIRRO, 2002).

Os responsáveis pelo desenvolvimento da drenagem linfática foram o casal Vodder e aprimorou-se com o passar dos anos. Durante a gestação, a mulher passa por várias alterações hormonais devido ao aumento de estrogênio, progesterona, beta HCG, prolactina entre outros. Por isso, a DLM (Drenagem Linfática Manual) é

uma terapia muito indicada para gestantes, auxiliando na retenção de líquidos, melhorando a oxigenação e diminuindo os inchaços (SILVA e MEJIA, 2013).

Em estudo de EMRICH (2013), média, após 15 sessões de Drenagem Linfática Manual, observa-se a diminuição do edema, medido através da perimetria (fita métrica), diminuição da frequência cardíaca e aumento significativo na frequência e no volume urinário. Portanto, dentre os tratamentos estéticos, podemos citar que a drenagem linfática apresenta diversos benefícios como: melhora na circulação, acelera o processo de cicatrização, oxigenação dos tecidos e aumenta a absorção de hematomas e equimoses.

Segundo BORGES, (2006 *apud* EMRICH, 2013), não é recomendado a utilização de nenhuma técnica de drenagem linfática manual na região abdominal da gestante, pois as manobras podem estimular contrações uterinas, podendo levar a um aborto espontâneo. É preciso atenção com relação ao número de vezes que está sendo aplicada a técnica, sendo recomendado de duas a três sessões semanais, para não sobrecarregar o sistema linfático da gestante. Vale ressaltar que assim como outras técnicas a DLM tem contraindicações, em casos de tumores malignos, tuberculose, infecções agudas, reações alérgicas, edemas sistemáticos de origem cardíaca e renal ou contraindicações relativas a hipertireoidismo, asma, bronquite, flebite e trombose venosa profunda, a técnica não deve ser aplicada (EMRICH, 2013).

O fator mais importante encontrado é a prevenção, evitando a desidratação desnecessária, especialmente em gestantes predispostas em ter edemas (retenção de líquidos). A técnica ajuda no sistema linfático, removendo as proteínas e as escórias metabólicas, facilitando a troca de nutrientes. Sendo assim, nota-se a importância da realização dessa técnica em gestantes, obtendo resultados significativos na diminuição de edemas.

Revista Eletrônica

Belezain
com.br

**Publicação TC - 00152
15/12/2015**

2 OBJETIVO

Avaliar os benefícios da drenagem linfática em gestantes, nos diferentes períodos, visando a melhora de edemas decorrentes das diversas mudanças que ocorrem na gestação, promovendo qualidade de vida e bem-estar.

Revista Eletrônica

Belezain
com.br

**Publicação TC - 00152
15/12/2015**

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, direcionada aos benefícios que a utilização da DLM (Drenagem Linfática Manual) proporciona durante o período gestacional. A técnica mostrou-se muito eficaz, com excelentes resultados, principalmente referente aos edemas nos membros inferiores, sendo uma das principais queixas na gestação.

Para a realização do estudo foram utilizados Artigo de Revista Científica na base de dados: Google Acadêmico e Scielo, nos últimos 10 anos e também livros pertinentes ao assunto, nos idiomas português, inglês e espanhol, com ênfase nas palavras chaves: drenagem linfática e gestação.

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

**Publicação TC - 00152
15/12/2015**

4 RESULTADO

Foram analisados artigos científicos referente a DLM (Drenagem Linfática Manual) onde podemos observar os benefícios que a técnica proporciona às gestantes, dentre eles: a diminuição de edemas, melhora na circulação linfática e sanguínea, além de auxiliar na recuperação no pós-parto.

Conforme (RIDOLFI e FERNANDES, 2015), a técnica de DLM melhora visivelmente os edemas decorrentes da gestação, pois através de estímulos nos gânglios linfáticos, ela promove a melhora na circulação sanguínea e linfática.

Segundo (OLIVEIRA, 2010), a utilização da DLM no pré e pós-parto, ajuda na recuperação de maneira eficaz, tanto na estética, quanto na saúde, proporcionando satisfação e sensação de bem-estar.

Em um estudo realizado por (ABREU e TORRES, 2011), foram realizados 10 atendimentos em gestantes, com frequência de três sessões por semana e duração de uma hora por sessão, onde foi possível constatar redução significativa dos edemas.

Uma pesquisa realiza em 20 gestantes com 28 semanas, após algumas sessões de DLM, relataram uma melhora significativa nos formigamentos, inchaços e sensação de peso (SPAGGINARI, 2008).

Em uma revisão literária, (OLIVEIRA e CARDOSO, 2014), relata que a drenagem linfática apresenta resultados positivos durante o período gestacional e pós-parto, contribuindo para uma recuperação mais rápida.

No período gestacional, normalmente os sintomas mencionados são: cansaço nas pernas, desconforto nos tornozelos e pés inchados, sendo, portanto eficaz as manobras utilizadas na DLM promovendo conforto e melhor qualidade de vida para a gestante (MACHADO et al, 2012).

A realização da técnica de maneira correta, mostra-se enérgica e satisfatória, auxiliando no alívio de possíveis dores e inchaços, promovendo bem-

estar e relaxamento (EMRICH, 2013).

Análise realizada por (FERNANDES, 2015), aponta a DLM como recurso para prevenção e tratamento de edemas durante o período gestacional, como método alternativo, onde a técnica pode ser utilizada tanto na prevenção de edemas, quanto no tratamento.

De acordo com o estudo realizado por (FONSECA et al., 2009), a DLM pode ser aplicada paralelo a outros tratamentos como por exemplo, exercícios físicos, que proporciona mais tranquilidade durante a gestação, bem como, potencializa os efeitos da técnica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Drenagem Linfática Manual é uma excelente técnica para cuidar da saúde da mulher no período gestacional, visto que possibilita à mãe lançar mão de um método prático completamente natural não invasivo, sem conferir risco à sua saúde e a do seu bebê, através de medicamentos. É importante que a gestante procure um profissional Esteticista que já trabalhe com procedimentos em mulheres no período gestacional, pois, a técnica da DLM requer de cuidados especiais como posicionamento, jamais esquecer que o obstetra deve autorizar a realização da DLM, no pós-parto também é indicada contribuindo imensamente para o bem-estar da mãe em uma recuperação sem retenção hídrica. A drenagem linfática manual, atua trazendo resultados positivos para a saúde, podendo começar a ser realizada a partir do 3º mês de gestação. Essa técnica terapêutica praticada por esteticistas extingue as toxinas e ativa a circulação, serenando ou abrandando o inchaço das pernas e pés.

Sugere-se maiores pesquisas voltadas para o termo específico.

Revista Eletrônica

Belezain
.com.br

Publicação TC - 00152
15/12/2015

6 REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ABREU, T. T; TORRES, C. S; **Drenagem Linfática Manual no Treinamento do Edema Gestacional**. 2011. 5 f. Artigo (Graduação em Fisioterapia pela universidade Veiga de Almeida UVA) Mestre em ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente. Cabo Frio - RJ, 2011.

EMRICH, M. L. **Drenagem linfática manual em gestante: uma revisão da literatura**. 2013. 17 f. Artigo (Especialização em fisioterapia dermatofuncional) Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada, Pontífica Universidade Católica de Goiás. Goiânia, 2013. Disponível em: <<http://www.ceafi.com.br/>>. Acesso em 18 ago. 2015.

FERNANDES, N; ANGELIM, D; BARBOSA, N, L; SAMPAIO, M, M, M. ARAÚJO, M, V, U, M. **Características dos Edemas Fisiológicos na Gravidez**. UFC – Fisioterapia e Saúde Funcional, 2015.

FONSECA, F. M.; PIRES, J. L. V. R.; MAGALHÃES, G. M.; PAIVA, F. A.; SOUSA, C. T.; BASTOS, V. P. D. **Estudo corporativo entre a drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação**. Fisioterapia Ser, v. 4, n. 4, p. 225-233, 2009.

GUIRRO, E.; GUIRRO, R. **Fisioterapia dermato-funcional**. 3. Ed. Editora Manole: São Paulo, 2002. 584p.

MACHADO, A. F. P.; PEZZOLO, C. A.; FARCIC, T. S.; TACANI, P. M.; TACANI, R. E.; LIEBANO, R. E. **Efeitos da técnica de drenagem linfática manual durante o período gestacional: revisão de literatura**. Revista Terapia Manual, v. 10, n. 48, p. 223-227, 2012.

OLIVEIRA, A; CARDOSO, M. **A drenagem linfática na gravidez e pós-parto: uma revisão.** EFDeportes.com, v. 19, n. 199, p. 1/1, 2014.

OLIVEIRA, N. **Drenagem Linfática Manual Aplicada em Gestantes.** Escola de Massoterapia e Terapias Naturais Físio Vitae, 2010.

POLDEN, M. M. J. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia.** São Paulo: Santos livraria editor, 2002. 442p.

RIDOLFI, A; FERNANDES, V; **Drenagem linfática na gravidez.** Disponível em:

<<http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,ERT21653-10565,00.html>>

Acesso em 20 ago. 2015.

SILVA, L.; ZANETTI, M. R. D.; MATSUTANI, LUCIANA, A. **Efeitos da Drenagem Linfática Manual e Hidroterapia no Edema de MMII de Gestantes.** Brazilian Journal of Physical Therapy, 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.** Faculdade Ávila, 2013.

SPAGGIARI, C, W; **O efeito da Drenagem Linfática Manual em gestantes no final da gravidez.** Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/>> Acesso em 18 ago. 2015.