

## DRENAGEM LINFÁTICA EM EDEMA GESTACIONAL

FERREIRA, Dayane<sup>1</sup>;

RIBEIRO, Jaine Blemer<sup>2</sup>;

KREMER, Sueli Doerner<sup>3</sup>;

BENDER, Suzana<sup>4</sup>

### RESUMO

No período da gestação, acontecem diversas alterações fisiológicas no corpo da gestante, proporcionando ao feto um bom desenvolvimento. Entre estas alterações, destaca-se o edema gestacional, considerado uma alteração fisiológica, podendo trazer a gestante dor e limitações em suas atividades diárias. Um dos meios mais procurados e utilizados no tratamento do edema gestacional é a drenagem linfática manual, que tem o objetivo de drenar os líquidos que estão em excesso nas células, que mantem o equilíbrio hídrico do espaço intersticial. A eficácia da drenagem linfática manual no período gestacional leva a uma melhora das suas atividades diárias e qualidade de vida da gestante. O presente estudo baseou-se de uma revisão de literatura a cerca da utilização da Drenagem Linfática Manual no período gestacional. Foram utilizados artigos de revistas indexadas em sites de busca como Scielo, Pubmed, além de livros relacionados ao assunto. Foram selecionados livros e artigos datados dos últimos vinte anos, tendo assim como objetivo verificar se realmente a Drenagem Linfática Manual reduz o edema no período gestacional.

Palavras – chave: Período Gestacional, Edema Gestacional, Drenagem Linfática Manual, Gestante, Sistema Linfático.

### INTRODUÇÃO

No período gestacional a mulher está fragilizada devido às várias mudanças que ocorrem em seu corpo, há um aumento no fluxo sanguíneo, o crescimento do feto aumenta e desloca o útero além do ganho de peso corporal que causa mudanças no centro de gravidade e na postura.

Com isso, é comum a gestante apresentar edema em membros inferiores, que ocorrem devido ao acúmulo de líquidos retidos nos tecidos. Geralmente acontece após o terceiro trimestre da gestação, cerca de um terço de gestantes apresentam edema na trigésima oitava semana. O edema é definido como sendo um acúmulo de líquido no espaço intersticial, em algumas gestantes provoca vários desconfortos como dor, formigamento e peso principalmente em membros inferiores.

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica que desloca a linfa na direção dos gânglios linfáticos, tendo como objetivo criar um diferencial de pressão a fim de promover o deslocamento da linfa e do fluido intersticial, visando sua recolocação na corrente sanguínea e, conseqüentemente, a diminuição do edema do membro ou do local tratado. Esta técnica vem sendo bastante utilizada na

atualidade para linfedemas de membros superiores e inferiores, principalmente em gestantes, com o intuito de proporcionar diminuição e alívio do edema de pernas e pés, bem como evitar a retenção de líquidos (LEDUC & LEDUC, 2000).

A Drenagem Linfática Manual (DLM) utiliza manobras superficiais, feitas em ritmo contínuo e lento para que a linfa seja conduzida gradativamente, de forma progressiva e harmônica (EMRICH, 2013). Deve ser sempre iniciada com a "evacuação" ou "desbloqueio" das regiões proximais comprometidas através da manobra de bombeamento, seguindo-se distalmente para as regiões comprometidas através dos estímulos manuais, aumentando a motricidade do linfângion e, conseqüentemente, o fluxo linfático (SANTOS, 2012).

Esta técnica não deve ser realizada na região abdominal, pois pode estimular contrações, podendo levar a um aborto espontâneo. É recomendado aplicar a DLM de duas a três vezes por semana para não sobrecarregar o sistema linfático, é uma terapia muito indicada para a gestante, pela redução significativa do líquido retido no corpo melhorando a oxigenação dos músculos, diminuindo o edema característico nesse período (EMRICH, 2013).

Sendo assim, o objetivo do estudo constitui em verificar se a Drenagem Linfática Manual vai reduzir os edemas no período gestacional.

## **PERÍODO GESTACIONAL**

No período gestacional, composto de 40 semanas, cada mulher apresenta diferentes aspectos metabólicos, nutricionais e fisiológicos que acarretam uma série de modificações. Tais modificações são mais evidentes nos aparelhos digestivo, respiratório, cardiocirculatório, bem como alterações metabólicas, endócrinas, hematológicas e mamárias. Várias alterações fisiológicas ocorrem durante a gravidez: modificações acessórias em seus órgãos reprodutivos e em suas mamas para assegurar o desenvolvimento do feto e a nutrição da criança após o nascimento; todas as suas funções metabólicas ficam aumentadas para suprir nutrição suficiente para o feto em crescimento; e finalmente, a enorme produção de hormônios pela placenta que produzem certos efeitos colaterais, não diretamente relacionados à reprodução (alteração de peso, alteração do metabolismo e alteração dos líquidos corporais e da circulação). Ocasionalmente, ocorrem anormalidades no mecanismo que resultam em edema. Este, por sua vez, resulta da passagem excessiva de líquido para fora do plasma e para o líquido intersticial, com a conseqüente tumefação dos tecidos (SOUZA, 2009).

Durante o segundo trimestre, forma-se a camada "vérnix caseosa", uma película de gordura sobre a pele que tem como função proteção e facilitação da passagem do feto pelo canal de parto. É durante

esta fase que as mudanças no corpo da gestante estão mais evidentes. Em média, a gestante pode aumentar aproximadamente 450 gramas por semana durante este trimestre (BRANDEN, 2000).

Ao início do terceiro trimestre, da vigésima oitava à trigésima segunda semana, o feto pode girar a cabeça para o lado, as narinas estão abertas, os movimentos respiratórios são possíveis. O tônus muscular está desenvolvido, há grande quantidade de vernix, há presença de cabelos, os sistemas funcionam perfeitamente aguardando o momento do parto (BRANDEN, 2000).

## SISTEMA LINFÁTICO

O conhecimento da estrutura e função do sistema linfático é fundamental para a aplicação das técnicas de drenagem linfática manual. O sistema linfático compõe o sistema circulatório favorecendo o seu desenvolvimento embriológico, oferecendo uma via unidirecional alternativo para o retorno dos líquidos à corrente sanguínea (DAVIS, 2006).

O sistema linfático pode ter suas funções divididas em função imunológica e defesa contra organismos invasores. Quando o organismo estiver sofrendo uma invasão, suas funções de defesa serão ativadas e quando ocorrer excesso de líquido intersticial, o sistema irá agir de acordo com seus limites, proporcionando o retorno desse excesso de fluido à circulação sanguínea (SILVA, 2004).

O sistema linfático é constituído por capilares linfáticos, vasos coletores, troncos linfáticos e linfonodos. Capilares linfáticos constituem os elementos mais periféricos do sistema, formam um plexo membranoso que se distribuem pelo corpo, vasos coletores absorvem e transportam a linfa. Troncos linfáticos drenam e devolvem a linfa à circulação sanguínea. Linfonodos, são conhecidos também como gânglios ou nodos linfáticos, são em número de 600 a 700 em todo o corpo, se situam na face anterior das articulações, têm como função filtrar as impurezas da linfa e produzir linfócitos, células especializadas de defesa (GUIRRO & GUIRRO, 2002).

Quando o líquido intersticial passa para dentro dos capilares linfáticos recebe a denominação de linfa. A linfa é constituída por água, eletrólitos, vitaminas e sais minerais, ela se difere do sangue pela ausência de células sanguíneas (GUIRRO & GUIRRO, 2002; LEDUC & LEDUC, 2007).

## EDEMA GESTACIONAL

Existem inúmeras queixas relatadas no período gestacional, sendo uma delas o edema gestacional, tendo como consequência dor e limitações em suas atividades diárias (SILVA, 2004). O edema é a consequência do desequilíbrio entre o aporte de líquido extraído dos capilares sanguíneos e pela drenagem e filtragem deste líquido (LEDUC & LEDUC, 2007). Edema compromete principalmente o líquido extracelular, contudo, também pode comprometer os líquidos intracelulares (GUYTON, 2006).

As regiões mais acometidas pelo edema são as extremidades, pés e mãos, podendo atingir até os últimos dias de gestação todo o corpo causando desconforto e dores. O edema das pernas ocorre normalmente em torno da trigésima oitava semana de gestação e tem a mesma origem das varizes: dificuldade no retorno venoso (GUYTON, 2006).

As causas desse efeito são: pressão capilar elevada (resultado de insuficiência cardíaca ou de bloqueio das veias que drenam os tecidos); baixa concentração das proteínas plasmáticas (perda de proteínas pelos rins ou pela incapacidade de síntese de novas proteínas por desnutrição); permeabilidade aumentada dos poros capilares (por efeitos tóxicos que afetam os capilares, permitindo o vazamento excessivo de proteínas para fora dos capilares e seu acúmulo no líquido intersticial); bloqueio do sistema linfático (produz a transudação excessiva de líquido para os espaços intersticiais) (SOUZA, 2009).

O autor salienta que o edema gestacional se complica ao passar longos períodos em pé, sentada, má postura, baixa ingestão de líquidos e clima quente (LOWDERMILK, 2002).

O útero gravídico comprime as veias pélvicas dificultando o retorno venoso; a predisposição familiar, obesidade, sedentarismo, são fatores de riscos para o surgimento de varizes. Portanto, o conhecimento das alterações ocorridas no processo gestacional é fundamental para a distinção entre o fisiológico ou patológico para a gestante (GUYTON, 2006).

## **DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL**

Lopes, afirma que a drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica massoterápica, criada e desenvolvida pelo biólogo e fisioterapeuta Dr. Phil Emil Vodder, no começo da década de 1930, que favorece a drenagem da linfa da periferia do organismo para o coração. Hoje, considerada de ampla utilização no tratamento de várias patologias, a drenagem linfática manual desenvolve sua



ação principal sobre o sistema circulatório linfático, ou seja, sobre “uma estrutura orgânica multifatorial”, formada pela linfa, vasos linfáticos e linfonodos (LOPES, 2002).

A aplicação auxilia o aumento do transporte da linfa, que melhora a vascularização, a anastomose linfo linfática e linfo venosa e proporciona maior resistência defensivo-imunitária do organismo, devido ao aumento de células imunitárias que veiculam no próprio sistema linfático (LOPES, 2002).

A DLM é uma técnica específica de massagem, introduzida por Vodder (Alemanha) e mais recentemente por Leduc (Bruxelas), que tem como principal finalidade esvaziar os líquidos exsudados e os resíduos metabólicos por meio de manobras nas vias linfáticas e nos linfonodos (RIBEIRO, 2002).

A drenagem linfática manual atua na ativação da circulação linfática, devendo ser realizada de forma suave, harmônica, ágil, flexível e com cautela, sempre obedecendo ao sentido da circulação linfática, ela opera de forma terapêutica, preventiva e estética. Na estética, favorece o esvaziamento do líquido intersticial, melhorando a troca de materiais entre os capilares sanguíneos e as células dos tecidos (RIBEIRO, 1997; BORGES, 2010; LEDUC & LEDUC, 2007).

Para desenvolver a técnica correta de drenagem linfática manual, é necessário ter o conhecimento do sistema linfático, conhecimento dos componentes principais para a execução das manobras. As manobras que se utilizam na DLM consistem basicamente em movimentos circulares com os dedos, rotação, bombeamento, bracelete, entre outros (RIBEIRO, 1997).

A DLM mantém equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais e também é responsável pela evacuação dos metabólitos provenientes do metabolismo celular (LEDUC & LEDUC, 2008).

Segundo Ribeiro, as diversas 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. Algumas delas seguem um trajeto que parte dos linfonodos regionais e retorna a ele, correspondendo, de um modo geral, às vias linfáticas fisiológicas. A drenagem linfática manual deve sempre ser iniciada pelo segmento proximal, utilizar manobras que facilitem a evacuação, feitas nos linfonodos regionais, e só então deve seguir para as manobras de reabsorção e captação, realizadas ao longo das vias linfáticas e nas regiões de edemas (RIBEIRO, 2004).

## **INDICAÇÕES GERAIS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL**

De acordo com o autor, as manobras de DLM são indicadas na prevenção e/ou tratamento de edemas, linfedemas, fibro edema gelóide (FEG), queimaduras, enxertos, acne, sensação de cansaço nos membros inferiores, dor muscular, pré e pós operatórios de cirurgias plásticas, hematomas, olheiras, entre outros (GUIRRO & GUIRRO, 2002).

As indicações da DLM são: retenção hídrica, afecções dermatológicas, rigidez muscular, período de TPM, insônia, tratamento de rejuvenescimento, rosácea e FEG (LOPES, 2002). Dessa forma, a Drenagem Linfática Manual é o procedimento estético mais indicado para a gestante para aliviar as dores e o edema, principalmente nos últimos meses da gravidez. Para as mulheres que se encontram nesse período, a DLM é de grande ajuda no controle de: edemas, muito comuns durante a gestação pelo aumento e acúmulo de líquido; controle de ganho de peso, resultante dos produtos da concepção e à retenção de líquido; equilíbrio das pressões hidrostáticas e osmóticas, o bom funcionamento do sistema linfático faz a reabsorção de líquido excedente no interstício, evitando edemas; cansaço extremo (SOUZA, 2009).

Durante o período de gestacional ocorre o comprometimento do retorno venoso, a insuficiência venosa leva a edemas nas pernas, podendo levar ao surgimento de varizes e trombose. Trombose, sendo um coágulo de sangue que se forma dentro de uma veia inflamada, que impede o retorno do sangue e conseqüentemente, provoca aumento da contrapressão nas veias da perna (SOUZA, 2009). No primeiro trimestre da gestação, alterações normais decorrentes do processo como, aceleração das funções corporais com o aumento na taxa metabólica, aumento dos ritmos cardíaco e respiratório, aumento do volume, peso e sensibilidade dos seios (devido ao surgimento de novos ductos lactíferos) e retenção de líquido, podem ser amenizadas com a DLM, uma técnica que produz efeito sedante e relaxante (SOUZA, 2009).

A condição de relaxamento e diminuição de edemas através da drenagem linfática pode contribuir no controle da pressão arterial, evitando assim, o surgimento da pré-eclâmpsia, que aparece geralmente durante a segunda metade da gravidez, embora possa ocorrer mais cedo (SOUZA, 2009).

## **CONTRAINDICAÇÕES GERAIS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL**

Pode-se considerar que a DLM possui contraindicação absoluta quando existe a suspeita ou se está em tratamento do câncer, embora a drenagem pode ser feita durante a gravidez, esta contraindicada em alguns casos, como gravidez de risco, hipertensão descontrolada, insuficiência renal, trombose



venosa profunda e doenças relacionadas ao sistema linfático. Pessoas cardíacas ou com a pressão alta possuem contraindicações relativas, salvo quando controladas por medicamentos (SOUZA, 2009).

## **METODOLOGIA**

O presente estudo foi realizado através de uma revisão de literatura, iniciada em Fevereiro de 2017 a Setembro de 2017, no qual foram consultados artigos de revistas indexadas em sites de busca como Scielo, Pubmed, além de livros relacionados ao assunto. Foram selecionados livros e artigos científicos publicados entre os anos de 1997 a 2017 que abordaram a prevenção e o tratamento do edema gestacional com a utilização da Drenagem Linfática Manual.

## **DICUSSÃO**

Segundo RABELO (2013), pode-se observar que a Drenagem Linfática Manual é benéfica no tratamento de edema de membros inferiores da gestante, pois a metodologia usada permitiu a aquisição de resultados conclusivos e satisfatórios, podendo, dessa forma ser seguidos com uma rotina segura. Com este estudo, obteve-se a confirmação das adições solicitadas pela interação do edema secundário e a técnica de Drenagem Linfática Manual. Esta técnica, por meio de manobras específicas, solicita entre outros, melhora da capacidade linfática produz relaxamento, favorece a circulação de retorno, alivia a dor e reduz o edema. Afirmando isso, LARA (2017), diz que a Drenagem Linfática Manual é o procedimento estético mais indicado e eficaz no tratamento do edema gestacional. A aplicação da técnica de Drenagem Linfática Manual através de manobras específicas promove um melhor funcionamento linfático, favorece a circulação de retorno, produz relaxamento corporal, aliviando a dor e reduzindo o edema, contribuindo para um melhor estado geral das gestantes.

Para Ribeiro (2004), as manobras de Drenagem Linfática são contra indicadas na presença de processos infecciosos, neoplasias, trombose venosa profunda, asma, hipertireoidismo, hipertensão arterial sistêmica não controlada, neurites e osteoporose. Já para Lopes (2002), são contra indicados no caso de infecções agudas, tuberculoses, tumores malignos, insuficiência cardíaca descompensada, menstruação abundante (abdômen), bronquite asmática, flebite e trombose.



Conforme Ridolfi e Fernandes (2015), a técnica de Drenagem Linfática Manual 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 Drenagem Linfática Manual no pré e pós-parto, ajuda na recuperação de maneira eficaz, tanto na estética, quanto na saúde, proporcionando satisfação e sensação de bem estar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado nos estudos realizados observou-se a importância da técnica de Drenagem Linfática Manual em gestantes que apresentavam edema. A técnica pode ser uma opção terapêutica para tratar e/ou prevenir edema gestacional, baseando-se nos efeitos fisiológicos da drenagem. Traz consigo benefícios e vantagens positivos para a saúde da gestante e do bebê, podendo ser realizada a partir do primeiro trimestre da gestação.

A Drenagem Linfática Manual apresentou-se como um tratamento eficaz durante o período gestacional, pois promove alívio das dores, reduz edema, causa relaxamento e contribui para melhorar a qualidade de vida de forma geral das gestantes.

## REFERÊNCIA

EMRICH, M. L. Drenagem Linfática Manual Em Gestantes: Uma Revisão da Literatura. Pontifca Universidade Católica de Goiás Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada Especialização em Fisioterapia Dermato funcional. Goiânia: Biblioteca Virtual de Fisioterapia em Dermato Funcional. 2013.

SANTOS, F. P. Análise comparativa da drenagem linfática manual e inelastoterapia aplicadas no edema gestacional em membros inferiores. 2009. Disponível em:  
<[http://www.inelastoterapia.com.br/pdf/Inelastoterapia\\_Alexandre.pdf](http://www.inelastoterapia.com.br/pdf/Inelastoterapia_Alexandre.pdf).> Acesso em: 21 de Maio 2016.

GUYTON, A.C. HALL, J.E. Tratado de fisiologia médica. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

SOUZA, Alison Walvy de. A atuação da estética no edema gestacional. Acadêmica do Curso de Tecnólogo em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (UTP). 2009, Curitiba.

BRANDEN, P. SESSLER. Enfermagem materno infantil. 2 ed. Rio de Janeiro: Ruchmann e Affonso, 2000.



DAVIS, CAROL M.. Fisioterapia e reabilitação. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

SILVA, Morgana Duarte da. Drenagem linfática corporal no edema gestacional. Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL). 2004, Santa Catarina.

BORGES, F. SANTOS. Dermato funcional: Modalidades terapêuticas nas disfunções stéticas. Phorte, São Paulo, 2010.

GUIRRO,E.;GUIRRO,R. Fisioterapia Dermato - funcional: fundamentos, recursos e atologias.3.ed.São Paulo:Manole, 2002.

LEDUC, A. LEDUC, O. Drenagem linfática: teoria e prática. 3 ed.São Paulo: Manole, 2007.

LOWDERMILK, D. LEONARD. O cuidado de enfermagem materna. 5. ed. Porto Alegre, 2002.

LOPES, M. L. M. Drenagem Linfática Manual e a Estética. Blumenau: Odorozzi, 2002.

RIBEIRO, A.R.; MAGALHÃES, R. Guia de abordagens corporais. São Paulo: Summus,1997.

RIBEIRO, Denise Rodrigues – Drenagem Linfática Manual Corporal. 6ª Edição. Editora Senac, 2004.

LEDUC, Albert; LEDUC, Olivier – Drenagem Linfática: Teoria e Prática. 3ª Edição. Editora Manole, 2008.

LARA, F.D. A Eficácia da Drenagem Linfática Manual na Redução do Edema no Processo Gestacional. 2017; Disponível em <[tcconline.utp.br/media/tcc/2017/05-EFICACIA-DA-DRENAGEM-LINFATICA-1.pdf](http://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/05-EFICACIA-DA-DRENAGEM-LINFATICA-1.pdf)> Acesso em: 04 de Agosto de 2017.

RABELO, P. C. Benefícios da Drenagem Linfática Manual em Pacientes com Edema de Membros Inferiores no Sétimo Mês Gestacional; Faculdade Ávila Pós-Graduação em Dermato Funcional. Goiânia; Biblioteca Virtual de Fisioterapia em Dermato Funcional. 2013.

LEDUC A., LEDUC O. Drenagem Linfática: teoria e prática. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2000.