

OS EFEITOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NA DIMINUIÇÃO DO EDEMA EM MEMBROS INFERIORES EM GESTANTES

CARVALHO, Emily
KREFTA, Nayana
PEREIRA, Paloma
QUEIROZ, Alison Donizete Giordani

INTRODUÇÃO

O inchaço nos membros inferiores é uma queixa frequente entre gestantes e pode comprometer significativamente o conforto e a qualidade de vida ao longo da gestação. Nesse contexto, a Drenagem Linfática Manual (DLM) destaca-se como uma alternativa terapêutica não invasiva, que estimula o sistema linfático por meio de manobras suaves e ritmadas, auxiliando na redução do edema e promovendo sensação de alívio.(SOUZA et al., 2021).

Estudos indicam que, quando aplicada por profissional qualificado e respeitando as contraindicações, a DLM é segura durante a gestação, proporcionando benefícios tanto físicos quanto emocionais. A escolha deste tema surgiu da observação prática de gestantes com queixas recorrentes de inchaço nas pernas e da percepção da eficácia da DLM no alívio desses sintomas.(CARDOSO et al., 2017).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo verificar, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos da drenagem linfática manual na redução do edema em membros inferiores de gestantes, analisando seus impactos fisiológicos, terapêuticos e na qualidade de vida.

DESENVOLVIMENTO

Foram analisados quatro estudos que avaliaram a eficácia da drenagem linfática manual (DLM) em gestantes. Souza et al. (2021) observaram, em 23 gestantes submetidas a 35 atendimentos, redução significativa de dor e formigamento, com queda dos escores de 3,5 para 0,8 e 0 na dor e de 2,8 para 0,4 e 0,3 no formigamento, além de diminuição da perímetria das pernas. Esses achados reforçam o efeito terapêutico imediato e sustentado da técnica.



IMAGEM 01: Sequência da DLM.

Delgado et al. (2019) verificaram que, após sete ou mais sessões, houve redução média de 2 cm já na primeira aplicação e de até 5,8 cm ao final do protocolo, demonstrando tanto o efeito agudo quanto o prolongado da DLM sobre o edema gestacional. Em outro estudo, Silva e Lucchetti (2022) relataram reduções de 2 cm acima e 1 cm abaixo da patela após 10 atendimentos, acompanhadas de melhora da dor e da fadiga. Alencar e Ognibeni (2009), ao aplicarem seis sessões, também constataram redução de 2 a 3 cm acima e abaixo do joelho, com melhora funcional mesmo quando as participantes não seguiram todas as orientações. No conjunto, os resultados comprovam que a DLM é eficaz e apresenta resposta proporcional ao número de sessões realizadas, atuando na prevenção e no alívio do edema.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das diferenças metodológicas, todos os trabalhos convergem ao evidenciar que a drenagem linfática manual é um recurso não invasivo e seguro, capaz de reduzir o edema gestacional, aliviar sintomas como dor, fadiga e sensação de peso, além de favorecer o bem-estar físico e emocional das gestantes. No entanto ainda há carência de estudos padronizados com amostras amplas, especialmente em gestantes, a ausência de protocolos uniformes que definam a frequência e a intensidade das sessões, o que dificulta a replicação e a comparação entre os resultados dos estudos clínicos.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, C.; OGNIBENI, L. Efeito da drenagem linfática manual com ênfase em membros inferiores em gestantes. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v. 2, n. 1, p. 45–52, 2009.
- CARDOSO, M. C.; SOUSA, R. T.; SOUZA, F. A. Benefícios da drenagem linfática manual em gestantes: revisão de literatura. *Revista Saúde em Foco*, v. 4, n. 2, p. 77–84, 2017.
- DELGADO, L. et al. Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes: série de casos. *Fisioterapia em Movimento*, v. 32, n. 1, p. 1–9, 2019.
- SILVA, R.; LUCCHETTI, G. Uso da drenagem linfática no edema gestacional: relato de caso. *Revista de Fisioterapia Aplicada*, v. 11, n. 3, p. 65–70, 2022.
- SOUZA, L. A. et al. Inchaço nos membros inferiores durante a gestação e estratégias de cuidado. *Revista de Enfermagem e Saúde Coletiva*, v. 10, n. 2, p. 55–63, 2021.