



Efeitos da Drenagem Linfática Manual em Gestantes

Cleide Cruz de Oliveira¹; Juliana Braga Facchinetti Moura²

Resumo: A gestação corresponde a um processo fisiológico natural, e por meio dele alterações que são necessárias ocorrem, as quais podem ocasionar o edema nos membros inferiores, sensação de cansaço nas pernas, dores e mudanças psicológicas. Entre as técnicas utilizadas para tratar essas alterações está a Drenagem Linfática Manual. O presente estudo tem como objetivo discorrer sobre os efeitos da Drenagem Linfática Manual em gestantes. Para essa finalidade, utilizou como metodologia a revisão da literatura integrativa. Os resultados encontrados demonstraram que as gestantes submetidas a tal procedimento relatam redução no edema dos membros inferiores, melhora da dor e da sensação de cansaço, melhora da qualidade de vida e bem-estar. Conclui-se que a técnica contribui para melhora de alguns sintomas que ocorrem durante a gestação, não se limitando apenas à redução de edema.

Palavras chaves: Drenagem Linfática Manual; Edema; Gestante.

Effects of Manual Lymphatic Drainage in Pregnant Women

Abstract: Pregnancy is a natural physiological process, through which necessary changes occur, which can cause edema in the lower limbs, feelings of tiredness in the legs, pain and psychological changes. Among the techniques used to treat these changes is Manual Lymphatic Drainage. The aim of this study is to discuss the effects of manual lymphatic drainage on pregnant women. To this end, it used an integrative literature review as its methodology. The results showed that pregnant women who underwent the procedure reported a reduction in lower limb edema, improved pain and tiredness, and improved quality of life and well-being. It is concluded that the technique contributes to improving some of the symptoms that occur during pregnancy, and is not limited to reducing edema.

Key words: Manual Lymphatic drainage; Edema; Pregnant.

¹ Graduanda em Fisioterapia. Faculdade Independente do Nordeste. Vitória da Conquista-Bahia, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3994-3552>. Email: Cleideecruzz@gmail.com;

² Fisioterapeuta Mestre em Ensino. Faculdade Independente do Nordeste, Vitória da Conquista-Bahia, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9621-801X>. Email: julianafacchinetti@hotmail.com.

Introdução

Antes da gestação, a mulher que deseja ser mãe já consegue idealizar as mudanças que podem ocorrer em sua vida, sejam elas físicas, mentais e sociais. A gravidez quando esperada e planejada pela mulher corresponde a um dos momentos mais felizes em sua vida. Após a fecundação e a descoberta da gestação, o vínculo entre a mãe e o feto começa a ser construído e o anseio de um período gestacional tranquilo para um bom desenvolvimento fetal e um bom nascimento se aflora (Ferreira; Lima, 2020).

A gestação é um momento de extrema fragilidade, onde as mudanças que ocorrem nesse período podem desencadear ansiedade, incertezas e dúvidas. Os hormônios alterados propiciam modificações no estado de humor, interferindo nas sensações de bem-estar; e quando não expostos e tratados podem influenciar na qualidade de vida dessa gestante (Souza *et al.* 2021).

Durante o período gestacional algumas mudanças ocorrem e afetam a rotina da gestante, as quais já são percebidas nas primeiras semanas, sendo que as alterações hormonais são as principais causadoras dessas mudanças. O aumento significativo de hormônios para que o feto se desenvolva causa na mãe mudanças como a expansão do útero e aumento também do peso corporal, desenvolvendo assim modificações físicas (Garcia *et al.* 2020).

O aumento do volume sanguíneo decorrente da produção exacerbada de hormônios como a progesterona e estrogênio e o aumento do útero gravídico pode acarretar no aparecimento do edema gestacional em membros inferiores. O edema pode causar desconforto, dor e limitações funcionais na gestante (Ferreira; Lima 2020).

O edema gestacional é umas das alterações mais significativas e duradouras, pode ocorrer em 80% das gestantes, e persistir até o puerpério causando incômodos que interferem diretamente na funcionalidade. O acúmulo de líquidos excedente nos tecidos causa o edema, principalmente nos membros inferiores, proporcionando uma sensação de pernas cansadas (Souza *et al.* 2021).

A Drenagem Linfática Manual (DLM) está entre as abordagens mais utilizadas na prevenção e tratamento desse acúmulo de líquido dos tecidos. Técnica criada em 1936 pelo casal Vodder e posteriormente modificada por outros estudiosos, utiliza de movimentos suaves e rítmicos com o propósito de conduzir a linfa aos gânglios linfáticos, reconduzindo ao sistema circulatório (Souza *et al.* 2021).

A DLM é realizada de forma superficial e seguindo o sentido do sistema linfático, favorecendo dessa forma a circulação dos líquidos. De acordo com Souza et al (2021) essa

técnica pode promover relaxamento muscular, melhorar o estresse e ansiedade, diminuir os desconfortos causados pelo edema, aliviar a dor, proporcionando bem-estar e melhora na qualidade de vida, por se tratar de uma circunstância que pode interferir nos aspectos mentais e na funcionalidade.

Sendo assim, é relevante aprofundarmos os conhecimentos sobre os tratamentos que possam auxiliar as gestantes em todos esses aspectos. Com base no exposto, o presente estudo tem como objetivo discorrer sobre os efeitos da DLM em gestantes.

Metodologia

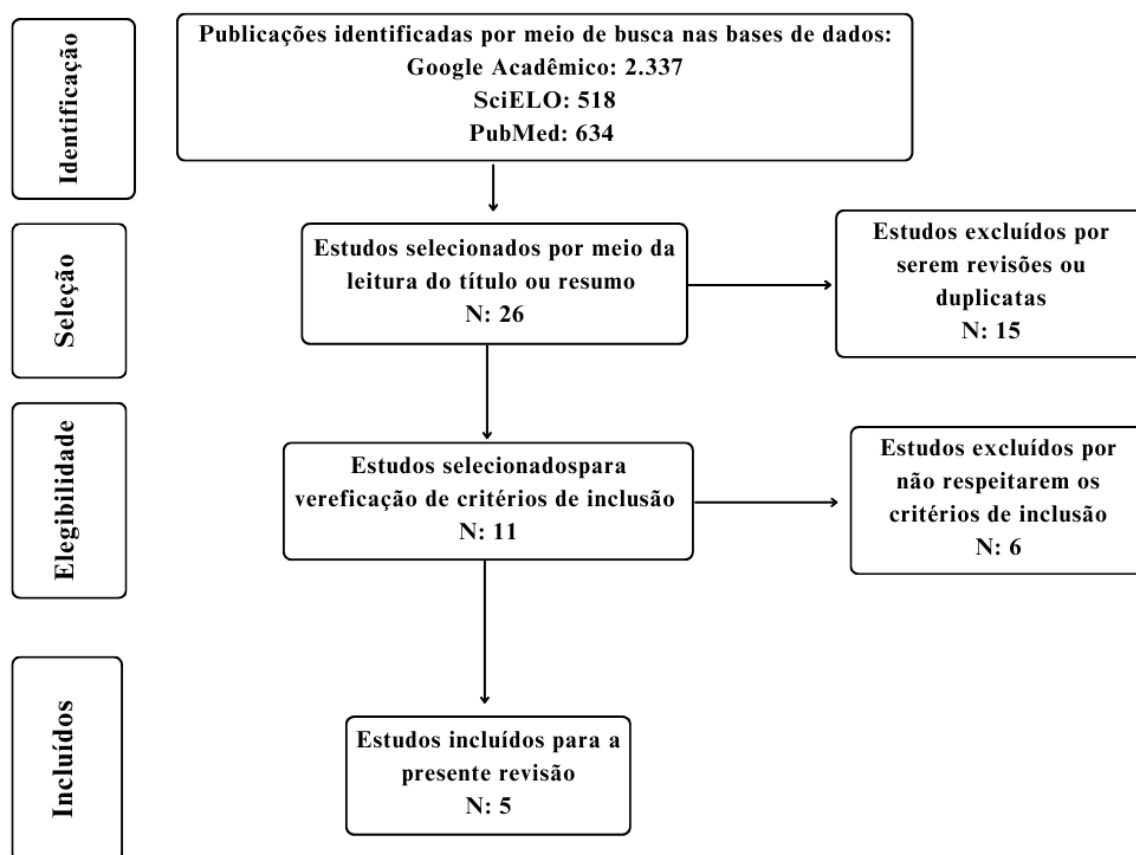
Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa, sendo o tipo de pesquisa que busca por meio de fontes bibliográficas secundárias, reunir o conhecimento mais atual sobre determinada temática, permitindo a inclusão de diversos tipos de estudos, experimentais e não-experimentais, empíricas e teóricas com o intuito de compreender de forma mais ampla um fenômeno (Souza *et al.* 2010).

Como estratégia de pesquisa foi realizada uma busca online nas bases de dados Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Pubmed. A busca foi executada entre Setembro e Outubro de 2023, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e suas combinações: “Drenagem Linfática Manual”, “Drenagem Linfática Manual AND Edema”, “Drenagem Linfática Manual AND Gestantes”.

Foram adotados como critérios de inclusão artigos publicados entre janeiro de 2019 a setembro de 2023, no idioma Português e Inglês, disponíveis de forma gratuita e online sendo condizentes com os objetivos do presente estudo. Os artigos de revisão foram excluídos.

Após considerar os critérios de inclusão e exclusão, os artigos foram selecionados primeiramente pelo título, após isso a leitura na íntegra para confirmação de sua permanência no estudo. Em seguida, uma análise descritiva foi realizada.

Figura 1 - Fluxograma de amostra de artigos selecionados para revisão.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Resultados e Discussão

A amostra final desta revisão se deu por 5 artigos, a literatura é escassa no que se refere aos efeitos da Drenagem Linfática Manual em gestantes. No Quadro 1 apresentam-se as informações gerais de cada artigo contendo título do artigo, autor, ano de publicação e os resultados principais.

A gestação corresponde a um processo fisiológico natural, e por meio dele ocorrem alterações que são necessárias para um bom desenvolvimento do embrião. A mulher durante o período gestacional sofre diversas modificações em todos os sistemas, a elevação de hormônios, como o progesterona, prolactina, beta HCG entre outros, sucede e alteram completamente a funcionalidade de todo o organismo (Silva; Mejia, 2012).

Quadro 1 – Apresentação das principais informações dos artigos selecionados.

Título do Artigo	Autores	Periódico (vol, no , pág, ano	Resultados principais
Drenagem linfática reduz dor durante a gestação?	Pereira <i>et al.</i> (2020)	Braz. J. of Develop., Curitiba, v.6, n.10, p.74486-74498, oct. 2020.	A DLM quando aplicada de maneira correta se mostrou eficaz na redução da dor das gestantes, melhora do edema nos membros inferiores, promovendo assim, uma melhora na qualidade de vida.
Efetividade da drenagem linfática manual com ou sem uso da bandagem funcional na dor, fadiga e edema dos membros inferiores em gestantes: ensaio clínico, controlado e randomizado	Delgado <i>et al.</i> (2020)	Mundo da Saúde 2020,44: 217-228, e 180/2019.	Foi possível verificar que a DLM tem resultados satisfatórios no controle da dor, do edema gestacional e fadiga dos membros inferiores. Foi possível também identificar a satisfação das gestantes com o tratamento, sendo de fácil aceitação a técnica e percepção dos resultados.
Efeitos da Drenagem Linfática Manual na Diminuição do Edema de Membros Inferiores em Gestantes	Delgado <i>et al.</i> (2019)	Pleiade, 13(28): 49-59, Jan./Jun., 2019	A técnica de DLM mostrou-se eficaz no controle e redução do edema gestacional nos membros inferiores no efeito agudo e tardio, eficaz também na prevenção do edema nos membros inferiores, diminuindo a dor e a fadiga. Houve também um aumento da satisfação e recomendação da técnica.
Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes	Souza <i>et al.</i> (2021)	Fisioterapia e Pesquisa, v. 28, p. 376-383, 2022.	Os resultados da DLM são capazes de diminuir os sinais e sintomas da dor, da sensação de peso nas pernas, formigamento e edema, além de controle da PA. Capaz de auxiliar no relaxamento da gestante, melhorando assim o padrão emocional e qualidade do sono.
Efeitos Da Drenagem Linfática Manual Com Ênfase Em Membros Inferiores De Gestante Para Prevenção De Edemas: Um Estudo De Caso	Silva e Lucchetti (2022)	Revista da Saúde da AJES, Juína/MT, v. 8, n. 16, p. 54 – 67, Jul/Dez. 2022.	Evidenciou-se que com a técnica de DLM foram benéficos para prevenir e reduzir o edema periférico, houve também melhora dos sintomas de dor, desconfortos e fadiga.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A elevação desses hormônios pode aumentar o ganho de peso das gestantes, no estudo de Silva e Lucchetti (2022), o ganho de peso da paciente se mostrou significativo até a três semanas e cinco dias.

A elevação dos hormônios faz com que os seios aumentem de tamanho, a mulher sente-se mais sonolenta, antes mesmo que ocorra uma confirmação laboratorial (Zanatta *et al*, 2017). O aumento dos seios ocorre devido a elevação da prolactina e progesterona, hormônios responsáveis pela estimulação e produção de leite. E está proporcionalmente relacionado à amamentação, processo importante para a saúde da criança e da mãe. O ganho de peso acontece de forma natural, devido ao crescimento e desenvolvimento fetal que necessita de maiores quantidades de metabólitos e nutrientes (Costa *et al*, 2010).

O ganho de peso quando associado a elevação do fluxo sanguíneo e da pressão venosa, manifestações as quais ocorrem decorrente do aumento da progesterona, age na elevação da pressão venosa dos membros inferiores (MMII), levando ao edema gestacional. Esse acúmulo de líquido causa dor e sensação de cansaço nas pernas (Ferreira; Lima, 2020; Souza *et al*, 2021). A DLM se mostra eficaz na redução e prevenção dos sinais e sintomas citados nos MMII das gestantes, em sua pesquisa, Delgado *et al* (2019) confirmou essa informação onde em apenas uma sessão do procedimento foi possível ver a redução de 2 centímetros em ambos os membros e após a última sessão uma média entre 0,5 a 5,8 centímetros e melhora da dor e sensação de cansaço nas pernas tanto no efeito agudo quanto no tardio.

Atualmente, as técnicas da DLM mais utilizadas são as de Vodder, Leduc e Godoy e Godoy. Utilizando sempre a fisiologia do sistema linfático e dos gânglios, modificando somente a padronização das manobras de captação, reabsorção e evacuação, os movimentos são realizados geralmente de 5 a 10 vezes (Batista *et al*, 2017). A DLM preserva o equilíbrio hídrico do interstício e possibilita a eliminação dos resíduos decorrentes do processo metabólico das células.

Em gestante essa abordagem geralmente é utilizada nos membros inferiores, porém podendo ser realizada também em outras áreas do corpo, respeitando os locais que não devem ser estimulados devido a gestação. O toque terapêutico deve ser leve e superficial atuando na modulação emocional, no relaxamento muscular e aliviando o segmento acometido, proporcionando assim uma melhora na qualidade de vida, pois favorece a execução das atividades diárias da gestante (Ferreira; Lima, 2020).

Além das mudanças físicas citadas acima, o período gestacional é marcado por alterações psicológicas, as quais também podem impactar na qualidade de vida da gestante. As mudanças de humor, o medo devido a responsabilidade de gerar, assegurar uma vida e a ansiedade para a chegada do bebê podem interferir na saúde mental da mulher (Queroz, 2012).

Qualidade de vida é um tema que vem se tornando consideravelmente importante para a sociedade, em especial, para a área da saúde devido seu desenvolvimento tecnológico e sua preocupação maior com o tema. Dessa forma, ela é definida por estudiosos como sinônimo de saúde, e por muitos outros como um tema mais amplo, em que outros aspectos, além da saúde devem ser considerados como o campo social e político; devendo ser compreendido de forma relativa levando em considerações as questões individuais, culturais e sociais (Pereira *et al.* 2012; Kluthcovsky, Takayanagui, 2006).

Existem poucos estudos sobre a importância da qualidade de vida durante o período gestacional, ainda que a gestação seja considerada um evento comum, não existe uma atenção às alterações ocorridas (Vido, 2006). As modificações que ocorrem interferem diretamente na capacidade dessa gestante, seja ela física ou mental. Dessa forma é possível compreender a importância de proporcionar em todos os aspectos, uma melhora na qualidade de vida e sua percepção (Soler, 2014).

Souza *et al.* 2021, em seu estudo relata que os atendimentos de DLM realizados na gestante podem ser uma forma de distração e autocuidado, aliviando suas preocupações e as cobranças diárias que esse período ocasiona, devido ao ambiente calmo e aconchegante que lhe é proporcionado. O autor refere que a DLM é capaz de proporcionar uma melhora do bem estar da gestante, devido ao toque e a pressão exercida sobre a pele, a estimulação que ocorre leva a inibição das fibras dolorosas, acontece também a liberação de endorfinas e encefalinas. Promove também a estimulação do hipotálamo, o qual regula as emoções, aliviando assim o estresse e a ansiedade.

A DLM é capaz também de criar um vínculo com a gestante por meio das conversas e orientações que se dão pelo atendimento, fazendo com que a paciente tenha um momento de descontração e autocuidado, aliviando assim suas preocupações e as cobranças diárias que esse período ocasiona, devido ao ambiente calmo e aconchegante que lhe é proporcionado favorecendo uma sensação de bem-estar (Souza *et al.* 2021; Ferreira; Lima, 2020).

Considerações Finais

A partir das informações apresentadas nessa revisão, conclui-se que as gestantes que realizam a DLM durante o período gestacional podem prevenir o aparecimento do edema, diminuir o edema já instalado e contribuir também para a melhora da dor e sensação de cansaço nas pernas.

Nesta pesquisa foi possível observar que a DLM também contribui para a melhora das alterações psicológicas, pois proporciona um período gestacional com mais qualidade de vida e bem-estar, reduzindo as limitações das atividades de vida diárias.

Por fim, o presente estudo identificou na literatura científica a publicação de pesquisas que revelam os benefícios que a técnica proporciona. Os resultados obtidos demonstram que a técnica não se limita apenas na redução do edema, entretanto, faz-se necessário mais estudos que comprovem supracitados.

A literatura se mostrou escassa no que se refere às percepções físicas e emocionais sentidas pelas gestantes após a realização da DLM. Portanto, sugere-se que sejam produzidos novos estudos utilizando questionários e escalas validadas cientificamente para que seja possível um aprofundamento nessa temática de forma mais precisa e fidedigna.

Referências

Batista, Amanda Tavares Drebes et al. (2018). Drenagem Linfática Manual: histórico, métodos e eficácia. **Maiêutica-Atividades Físicas, Saúde e Bem Estar**, v. 1, n. 1. Disponível em <<http://publicacao.uniasselvi.com.br/index.php/EIP/article/view/1823/911>>.

Costa, Edina; Bernardo Pinon, Gigliola Marcos; Sampaio Costa, Tarciana; de Araújo Santos, Raionara Cristina; Rodrigues Nóbrega, Arieli; Barbosa de Sousa, Leilane (2010). Alterações Fisiológicas Na Percepção De Mulheres Durante A Gestação, **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, vol. 11, núm. 2, abril-junio, p. 86-93 Universidade Federal do Ceará Fortaleza, Brasil.

Delgado, Alexandre et al. (2019). Efeitos da Drenagem Linfática Manual na Diminuição do edema de membros inferiores em gestantes. **Qualis Revista Pleiade**, v. 13, n. 28. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/pleiade/article/view/545>>.

Delgado, Alexandre et al. (2020). Efetividade da drenagem linfática manual com ou sem uso da bandagem funcional na dor, fadiga e edema dos membros inferiores em gestantes: ensaio clínico, controlado e randomizado. **O Mundo da Saúde**, v. 44, n. s/n, p. 217-228.

Ferreira, Elisana C.; LIMA, Mariane Maria Silveira Vieira. (2020). Atuação da drenagem linfática manual na redução do edema em gestantes: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia, **Revista Voos**, ano v. 11, ed. 2, 2020. Disponível em:<<http://repositorioguairaca.com.br/jspui/handle/23102004/217>>.

Garcia, AMA, Silva Neto, FS, & Vidal, GP (2020). Análise das principais alterações estéticas provenientes da gravidez: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, 9(9), e14996332. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6332>>

Kluthcovsky, Ana Cláudia Garabeli Cavalli; TAKAYANAGUI, Angela Maria Magosso (2007). Qualidade de vida-aspectos conceituais. **Revista Salus**, v. 1, n. 1. Disponível em: <<https://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/view/663/775>>.

Pereira, Ana Julia Araujo et al. (2020). Drenagem linfática reduz dor durante a gestação?. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 74486-74498. Disponível em <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17654>>.

Pereira, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos (2012). Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, p. 241-250. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?lang=pt>>.

Queroz AA. (2012). **Conhecendo as alterações da gestação para um melhor cuidar no pré-natal**. Brumadinho: Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <<http://www.publicaestaciofic.com.br/revistas/index.php/CORPVS/article/view/65/34>>.

Silva, M. C; MEIJA, D. P. M. (2013). **Gestação: Benefícios da drenagem linfática no terceiro trimestre da gravidez**. Pósgraduação em Estética e Cosmetologia pela Faculdade Ávila.

Silva, Ranny Lays Almeida; LUCCHETTI, Bruno Fernando Cruz (2022). Efeitos Da Drenagem Linfática Manual Com Ênfase Em Membros Inferiores De Gestante Para Prevenção De Edemas: Um Estudo De Caso. **Revista da Saúde da AJES**, v. 8, n. 16. Disponível em: <<https://www.revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/571>>.

Soler, D. A. R. (2014). **Qualidade de vida no puerpério**. Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, 1-134. Disponível em: <http://201.55.48.176/bitstream/tede/346/2/damarisarodriguessoler_dissert.pdf>.

Souza, S. M. DE et al.(2021). Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 28, n. 4, p. 376–383, out. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fp/a/DDFWYwkNPZSM98Ktsjbt9B/>>

Vido, M. B., (2006), **Qualidade de vida na gravidez**, Dissertação de Mestrado, Centro de Pós-graduação pesquisa e extensão, Guarulhos, disponível em <<http://tede.ung.br/bitstream/123456789/237/1/milena+butolo+vido.pdf>>.

Zanatta, E., Rubin Rossato Pereira, C., & Pansard Alves, A. (2017). A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe. **Revista Pesquisas E Práticas Psicossociais**, 12(3), 16. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/2646>.

●

Como citar este artigo (Formato ABNT):

OLIVEIRA, Cleide Cruz de; MOURA, Juliana Braga Facchinetti. Efeitos da Drenagem Linfática Manual em Gestantes. **Id on Line Rev. Psic.**, Dezembro/2023, vol.17, n.69, p.125-133, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 01/11/2023; Aceito 13/11/2023; Publicado em: 30/12/2023.