



DRENAGEM LINFÁTICA FACIAL E CORPORAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

GIACOMOLLI, Cristiane¹; PORTELA, Thais Martins²; COSSETIM, Tamires de Lima³; MACHADO, Mariana Barcelos⁴; DREILICH, Katiana Silva⁵.

Palavras-chave: Sistema Linfático. Linfa. Drenagem Linfática. Manual.

1. INTRODUÇÃO

O sistema linfático possui inúmeras semelhanças com o sistema sanguíneo, com exceção de um órgão bombeador. No entanto ele é tão importante quanto o sistema sanguíneo, já que é ele que faz o retorno do líquido intersticial para o sangue, faz a destruição de microrganismos e partículas estranhas à linfa, e respostas imunes (produção de anticorpos). O líquido intersticial recolhe moléculas e dejetos presentes entre as células, esse líquido precisa ser filtrado para que possa voltar a corrente sanguínea, para isso ele é coletado por vasos linfáticos, e transportados até os linfonodos onde ocorrerá a filtração da linfa. O objetivo básico da drenagem linfática manual é utilizar técnicas a fim de diminuir o edema (excesso de líquido acumulado), drenando-o, favorecendo a circulação de retorno, e mantendo as pressões tissulares normais. A drenagem linfática manual foi primeiramente apresentada por Vodder, e aperfeiçoada por Leduc. A técnica consiste em seguir o trajeto dos coletores linfáticos em direção aos linfonodos, associando, em geral, três tipos de manobras: captação, reabsorção e evacuação (LEDUC, 2000; GUIRRO, 2004). Portanto, o objetivo do presente estudo consiste em revisar as técnicas de drenagem linfática manual, demonstrando os benefícios que pode se obter através da mesma.

2. METODOLOGIA

Este estudo baseou-se em uma revisão bibliográfica a partir de periódicos e livros que abordassem o seguinte tema: Drenagem linfática. A bibliografia consultada foi obtida na

¹Docente do Curso de Estética e Cosmética. Unicruz. E-mail: cgiacomolli@unicruz.edu.br

²Discente do Curso de Estética e Cosmética. Unicruz. E-mail: thaisportela@yahoo.com

³Discente do Curso de Estética e Cosmética. Unicruz. E-mail: tamicossetim@hotmail.com

⁴Discente do Curso de Estética e Cosmética. Unicruz. E-mail: maribarcelos01@hotmail.com

⁵Discente do Curso de Estética e Cosmética. Unicruz. E-mail: katidreilich@hotmail.com



Biblioteca Visconde de Mauá, e os periódicos na seguinte base de dados: Google Acadêmico, no período de 2000 a 2011.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O líquido intersticial é o líquido extracelular que se encontra no exterior dos capilares, ou seja, entre as células. Dessa forma, seu volume chega a ser de 12 litros em um homem adulto médio (sem contar o volume plasmático). É esse líquido que irá ser recolhido pelos capilares linfáticos, e levado, conseqüentemente, até os linfonodos para filtração. Os vasos linfáticos tem origem nos interstícios, onde drenam os líquidos e proteínas que constituirão a linfa. Os vasos linfáticos possuem válvulas que fazem com que o líquido flua em sentido unidirecional (sem refluxo), e são contráteis, ou seja, o segmento que fica localizado entre cada válvula constitui a unidade contrátil, o *linfangion* (MONSTERLEET, 2011). A linfa presente no interstício é reabsorvida pelos vasos linfáticos que estão distribuídos por todo o corpo, esses se chamam capilares linfáticos. Eles desembocam em vasos que transportam a linfa, os pré-coletores, que desembocam em vasos mais calibrosos, os coletores. Os coletores irão transportar essa linfa até os linfonodos, em movimentos de contração lentos realizados pelo *linfangion*, impulsionando o fluido de 6 a 7 vezes por minuto. Os linfonodos são órgãos filtradores que além de fazer a limpeza dessa linfa, impedem processos infecciosos e fazem a fagocitose de microrganismos. A linfa, depois de filtrada e pura, é transportada para a corrente sanguínea (LEDUC, 2000; GUIRRO, 2004).

A massagem de drenagem linfática faz aumentar o fluxo da linfa, auxiliando no tratamento e/ou prevenção de edemas, linfedemas, fibro edema gelóide, entre outras. A pressão exercida na massagem não pode ultrapassar 40 mmHg, que é a pressão interna nos grandes vasos linfáticos. Essa pressão elimina o excesso de líquido, diminuindo a probabilidade de fibrose, e expulsando esse líquido para o sistema sanguíneo (GUIRRO e GUIRRO, 2004). A drenagem linfática manual deve sempre obedecer ao sentido do fluxo, pois se for realizada em sentido contrário, pode forçar a linfa contra as válvulas, podendo danificá-las. Na drenagem linfática, realiza-se a drenagem da linfa, que está dentro dos capilares linfáticos. Desta forma, facilita-se a entrada do fluido intersticial por meio do desenvolvimento de diferentes pressões, a compressão que é realizada, afeta o interstício celular no qual se encontra o fluido intersticial, responsável pela formação da linfa, que ocorre após sua entrada no interior do vaso linfático. Assim, quando se realiza a drenagem linfática, se está promovendo diferentes pressões no interstício das células. Conclui-se, assim, que o objetivo da drenagem linfática é criar



diferenciais de pressão para promover o deslocamento da linfa e do fluido intersticial, visando à sua filtração para que possa retornar ao sistema sanguíneo (GODOY e GODOY, 2004). No momento que a massagem estiver sendo aplicada, pode ser associada à elevação do membro a ser tratado, já que muitos estudos afirmam que desta forma são obtidos melhores resultados por conta da gravidade e da pressão. A drenagem facial terá início no pescoço com a estimulação dos linfonodos da fossa retroclavicular e das vias de evacuação do músculo esternocleidomastóideo, com os círculos dos dedos. Após a estimulação dos linfonodos pode-se começar a drenagem na face, a direção da massagem deve sempre acompanhar o fluxo da circulação linfática e venosa, e a cabeça do cliente deve estar elevada de 15 a 20°. Desta forma, o terapeuta irá realizar manobras de deslizamento em forma de círculos suaves com as pontas dos dedos (de 2 a 4 dedos) de medial à lateral, sempre em direção ao músculo esternocleidomastóideo onde estão dispostos os linfonodos (GUIRRO, 2004; MONSTERLEET, 2011; LEDUC, 2000).

A drenagem linfática manual está representada principalmente por duas técnicas: a de Leduc e a de Vodder. Ambas são baseadas nos trajetos dos coletores linfáticos e linfonodos, associando basicamente três categorias de manobras: 1) manobras de captação, 2) manobras de reabsorção e 3) manobras de evacuação. A diferença entre elas reside somente ao local de aplicação (GUIRRO e GUIRRO, 2004).

A drenagem corporal deve ser iniciada a partir da estimulação dos linfonodos com a técnica de evacuação, obtendo um esvaziamento prévio das vias por onde a linfa fluirá. A captação e a reabsorção são realizadas sobre o segmento edemaciado, captando a linfa pelos capilares linfáticos, logo pelos pré-coletores e coletores, essa técnica produz um aumento na pressão tissular e a reorientação da pressão promove a evacuação. Nesta, a palma da mão deve estar em contato com a pele pela borda ulnar do quinto dedo, os dedos imprimem uma pressão, levada pelo movimento circular do punho. O processo de evacuação ocorre nos linfonodos como forma de receber a confluência, fazendo a aspiração da linfa dos coletores linfáticos. Nessa manobra a mão está em contato com a pele pela borda radial do indicador, os dedos desenrolam-se pelo indicador até o anular, tendo contato com a pele que é estirada no sentido proximal ao longo da manobra. Os movimentos são suaves, como se fosse um tateamento discretamente apoiado (GUIRRO, 2004; LEDUC, 2000). Leduc (2000) preconiza a utilização de mais cinco movimentos na massagem: drenagem dos linfonodos, círculo com os dedos, círculo com o polegar, movimentos combinados (polegar e dedos), bracelete. Vodder propõe mais quatro tipos de movimentos: círculos fixos, bombeamento, movimento do “doador”, rotação (GUIRRO e GUIRRO, 2004). Godoy (2004) propõe, ainda, uma nova técnica baseada



na utilização de roletes, no sentido do fluxo linfático, mantendo a sequência de drenagem proposta por Vodder. Essa técnica baseia-se nos conceitos de hidrodinâmica, deslocando o fluido no mesmo sentido do fluxo, exercendo a pressão no trajeto deste.

4. CONCLUSÃO

Deste modo, conclui-se que a drenagem linfática é muito importante ao organismo humano, pois é a partir dela que se realiza a limpeza dos dejetos presentes entre as células, com uma consequente diminuição dos edemas que podem estar presentes por conta do acúmulo de líquido intersticial, favorecendo, assim, o retorno das vias da circulação linfática. Assim, a drenagem possui uma importante função tanto nas afecções desencadeadas por processos cirúrgicos como os linfedemas, quanto as afecções estéticas como o fibro edema gelóide. Desta forma, se feita corretamente seguindo o sentido do fluxo linfático e venoso, a drenagem linfática produzirá inúmeros efeitos benéficos ao organismo, já que acelera e melhora a condição do fluxo da linfa. Portanto, percebe-se que as técnicas preconizadas por Vodder e Leduc se utilizadas de maneira correta, podem causar satisfação e uma melhora significativa na qualidade de vida dos indivíduos.

5. REFERÊNCIAS

GUIRRO, E; GUIRRO R. **Fisioterapia Dermato-funcional**. 3. Ed. São Paulo: Editora Manole, 2004.

LEDUC, A; LEDUC O. **Drenagem Linfática: Teoria e Prática**. 2. Ed. São Paulo: Editora Manole, 2000.

MONSTERLEET, G. **Drenagem Linfática: Guia Completo de Técnica e Fisiologia**. 1. Ed. São Paulo: Editora Manole, 2011.

GODOY, J. M. P; GODOY, M. F. G. **Drenagem Linfática Manual: Novo Conceito**. Vol. 3. Jornal Vascular Brasileiro, 2004.