



DRENAGEM LINFÁTICA NA GESTAÇÃO

SOUZA, Alessandra Polydoro¹; SANTOS, Tainá Maiara¹; Giacomolli, Cristiane².

Palavras-chave: Técnicas. Drenagem. Gestação.

INTRODUÇÃO

A gravidez é um dos momentos mais esperados na vida de uma mulher, sendo um período de intensas transformações físicas e emocionais, onde o corpo se transforma para que ela possa abrigar o seu bebê, permitindo que se desenvolva até à hora do nascimento (SILVA e MEJIA 2009).

As mudanças hormonais são consideradas a principal causadora dessas transformações nas mulheres no período gestacional, onde também se pode observar que o volume total de sangue aumenta, considerando um aumento no fluxo sanguíneo para o útero e para os rins e que o crescimento do feto causa ampliação e deslocamento do útero. Há ainda o aumento de peso corporal e mudanças adaptáveis no centro de gravidade e postura (PORTER, 2005).

Em decorrência de uma maior produção hormonal, alterações na pele das gestantes são frequentes, gerando entre outros, retenção de líquidos e edema. No decorrer dos meses, essa retenção de líquidos pode provocar certo desconforto nas futuras mães. Para atenuar o incômodo, é possível recorrer à drenagem linfática (SILVA E MEJIA, 2009).

A drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica de massagem que auxilia acelerando o processo de drenagem pelo sistema linfático, mobilizando a linfa até os gânglios linfáticos, assim eliminando o excesso de líquido e toxinas e esta tem por finalidade recolher o líquido preso entre as células e colocar nos vasos capilares (LEDUC, 2000; GUIRRO, 1996). A DLM é uma terapia muito indicada para a gestante pela redução significativa do líquido retido no corpo, melhorando a oxigenação dos músculos e diminuindo os inchaços característicos do período (PORTER, 2005).

¹ Discente do Curso de Estética e Cosmética. Unicruz, E-mail: alinhasps@hotmail.com

¹ Discente do Curso de Estética e Cosmética. Unicruz, E-mail: tainamaiarasantos@gmail.com

² Docente do Curso de Estética e Cosmética. Unicruz, e-mail: cgiacomolli@unicruz.edu.br



Este estudo tem como objetivo apontar os benefícios e vantagens da drenagem linfática manual no tratamento das alterações das gestantes.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste estudo foi de revisão bibliográfica de caráter descritivo, baseando-se em pesquisas em artigos científicos e base de dados: Medline/Pubmed, Scielo, Lilac, entre 1996 e 2015 tendo como critério de pesquisa a língua portuguesa.

Foram utilizadas as seguintes palavras chave: gestação; técnicas; estética; drenagem.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As alterações fisiológicas que ocorrem nas gestantes são responsáveis pelo aparecimento das modificações estéticas no corpo das mesmas, onde profissionais da área da estética disponibilizam de recursos para tratar estas modificações. No entanto, a particularidade do período gestacional necessita de maiores cuidados ao eleger o tratamento para qualquer alteração. Dentre as alterações mais comuns estão: estrias, edemas, fibro edema gelóides, varizes, formação de melasma e acne (SILVA e MEJIA, 2009).

Edemas gestacionais podem causar, além de desconforto, pressão nos nervos, onde o edema nas mãos e braços pode vir a causar parestesia e fraqueza muscular, dissimulando as distribuições nervosas (POLDEN, 2002).

Mudanças endocrinológicas significativas durante a gestação são causadas por cinco hormônios estes desempenham um papel fundamental para a mãe e para o bebê. Os hormônios sexuais femininos estrogênio e progesterona, secretados pelo ovário durante o ciclo menstrual normal passam a ser secretados em grandes quantidades pela placenta durante a gestação (PORTER, 2005). Durante a gravidez o Estrogênio provoca aumento acentuado do crescimento do sistema vascular para o útero, uma rápida proliferação da musculatura uterina, relaxamento dos ligamentos pélvicos, permitindo assim uma maior dilatação do canal pélvico o que facilita a passagem do feto no momento do nascimento. O estrogênio ainda é responsável por uma maior deposição de tecido adiposo nas mamas (POLDEN, 2002). A Progesterona não exerce influência significativa sobre as características sexuais femininas, mas sim no preparo do útero para receber o óvulo fertilizado e sobre a mama para secreção do leite. Durante a gestação atua disponibilizando ao bebê nutrientes que ficam armazenados no



endométrio é responsável também pelo efeito inibidor da musculatura uterina, evitando que as contrações expulsem o óvulo fertilizado ou até mesmo o feto em desenvolvimento. As mamas também recebem influência da progesterona estimulando as glândulas mamárias e formação do epitélio secretor (PORTER, 2005).

O edema gestacional se caracteriza pelo aumento do acúmulo de quantidades anormais de líquidos nos espaços intercelulares, dificultando a permeabilidade capilar. No entanto, a técnica da Drenagem Linfática Manual (DLM) é eficiente por aumentar a capacidade de processamento da linfa no interior dos gânglios linfáticos, facilitando assim a eliminação dos líquidos, reduzindo o edema. É fundamental conhecer a localização dos linfonodos para aplicar a manobra correta e eficaz (SILVA e BRONGHOLI, 2007).

As manobras de DLM podem ser uni ou bi manual no sentido de proximal para distal, sendo que a pressão deve sempre obedecer ao sentido da drenagem fisiológica. É importante ter domínio da localização dos linfonodos para aplicar técnica de drenagem correta. Inicia-se a - Drenagem dos linfonodos: com os dedos indicador e médio da esteticista com a pele do paciente. A posição dos dedos deve ser perpendicular aos vasos e ao nível dos linfonodos. A manobra é realizada com uma leve pressão. - Movimentos circulares com os dedos: os movimentos são realizados de forma circular e concêntrica, utilizando-se desde o dedo indicador até o dedo mínimo. Os movimentos devem ser leves e rítmicos e obedecendo uma pressão intermitente, na área edemaciada. - Movimentos circulares com o polegar: são realizados da mesma forma descrita anteriormente, porém é realizada somente com o polegar. - Bracelete: esta manobra é aplicada quando o edema atinge grandes áreas. O procedimento pode ser uni ou bimanual e o sentido de distal para proximal ou vice-versa, sendo que a pressão deve sempre obedecer ao sentido da drenagem fisiológica (GUIRRO, 2002).

4 CONCLUSÃO

Esta revisão permite concluir que técnica de drenagem linfática manual em gestantes é a mais indicada e a mais utilizada por esteticistas no tratamento das disfunções nas gestantes. Por se tratar de uma massagem segura ela vai ajudar o sistema linfático a trabalhar em um ritmo mais acelerado, assim eliminado o excesso de líquidos, toxinas e melhorando a oxigenação dos músculos. Com o passar dos meses a gestante começa a reter líquidos e começa aparecer o inchaço, para ameniza-lo recomenda-se a drenagem linfática, favorecendo o bem estar da gestante. A técnica pode ser executada durante todo o período da gestação e é



importante continuar o tratamento após o bebê nascer para acelerar o processo de recuperação pós-parto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GUIRRO, E. C. de O.; GUIRRO, R. R. de J. **Fisioterapia em estética: fundamentos, recursos e patologias**. 2. ed. rev. e amp. São Paulo: Manole, 1996. Disponível em: <http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude>. Acesso em: 29 de maio 2015.

LEDUC A.; LEDUC, O. **Drenagem linfática teoria e prática**. 3.ed. São Paulo: Manole; 2000. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/docs>. Acesso em: 12 de maio 2015.

POLDEN, M. M., J. **Fisioterapia em Ginecologia e Obstetrícia**. São Paulo: Santos, 2002. Disponível em: <http://nterfisio.com.br/artigo>. Acesso em: 29 de maio 2015.

PORTER, S.. **Fisioterapia de Tidy**. 13. Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005. Disponível em: <http://perolasdaestetica.com.br>. Acesso em 29 de maio 2015.

SCHWUCHOW L.S. et.al. **Estudo do uso da drenagem linfática manual no pós-operatório da lipoaspiração de tronco em mulheres**. Revista da graduação, Porto Alegre, v.1, 2008. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/docs>. Acesso em: 12 de maio 2015.

Silva MD, B. K. **Drenagem linfática corporal no edema gestacional**. Rev Interbio. 2007; 1(2). Disponível em: <http://submission-mtprehajournal.com/revista/article/viewFile/90/58>. Acesso em: 29 de maio 2015.

SILVA, N. C.; MEJIA, D. P. M.. **A utilização de recursos estéticos durante a gravidez**. Disponível em: <http://portalbiocursos.br/docs>. Acesso em: 12 de maio 2015.