

EFEITOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL APLICADA EM GESTANTE

Maria dos Prazeres Carneiro Cardoso¹

Iara Laís Lima de Sousa²

Narjara Araújo de Souza³

Resumo – Estudo de revisão sistemática de caráter descritivo, sobre os efeitos da drenagem linfática manual no período gestacional, cujo objetivo foi demonstrar, através da revisão de literatura, a utilização e aplicabilidade da drenagem linfática manual no tratamento das alterações das gestantes. A pesquisa foi realizada de junho a agosto de 2016 nas bases de dados: MEDLINE/PubMed, LILACS, SCIELO, além de uma pesquisa manual acerca do tema em destaque, no período de 2000 a 2016 em que, foram selecionados 14 artigos na íntegra. A análise dos estudos selecionados permitiu observar que gestantes acometidas de edema no terceiro trimestre da gravidez, submetidas à realização da Drenagem Linfática Manual (DLM), beneficiam-se do tratamento, uma vez que se observa uma diminuição significativa do edema e alívio significativo dos sintomas de dor, formigamento, sensação de pernas pesadas e inchaço. Os estudos explicitam a importância da técnica de Drenagem Linfática Manual em pacientes gestantes que apresentam edema. Sugere-se que a técnica possa ser uma opção terapêutica utilizada na prevenção e/ou no tratamento do edema gestacional, baseando-se nos seus efeitos fisiológicos.

Palavras-chave: Gravidez; Edema; Drenagem; Sistema Linfático.

INTRODUÇÃO

Durante a gravidez, a gestante apresenta importantes mudanças corporais como consequência de alterações fisiológicas de natureza anatômica, hormonal e bioquímica (SPAGGIARI, 2008). As mudanças hormonais são consideradas a principal causadora dessas transformações, assim como o aumento de peso corporal e mudanças adaptáveis no centro de gravidade e postura (FONSECA, 2009).

Durante o ciclo gestacional das muitas alterações que ocorrem no corpo da mulher, o edema é um dos mais característicos e presentes, sendo resultado do desequilíbrio entre o aporte de líquido retirado dos capilares sanguíneos pela filtração e a drenagem desse líquido (SILVA; ZANETTI; MATSUTANI, 2006). O edema gestacional é comumente definido como um excessivo acúmulo de líquido nos tecidos, valorizando quando de aparecimento súbito (ZUGAIB; KAHHALE, 1995).

Neste período há um aumento na produção hormonal, e alguns são responsáveis pela retenção hídrica, aumentando o volume sanguíneo que varia de 30% a 50%. Temos capacidade de reter em nosso organismo cerca de 8 litros de água durante a gestação (OLIVEIRA, 2010). Segundo Polden e Mantle (2005), durante a gestação o volume sanguíneo aumenta para enfrentar as demandas localizadas no corpo, favorecendo maior volume e aumento de peso e da pressão intra-abdominal.

Segundo Porter (2005), neste período pode-se atuar no tratamento e prevenção dessas alterações através de drenagem linfática, técnicas para controle da dor e disfunção pélvica, disfunções articulares,

¹ Mestre e doutoranda em ciências médicas cirúrgicas. Docente do curso de Fisioterapia das Faculdades INTA. E-mail: prazeresfisiointa@gmail.com.

² Discente de Fisioterapia no Instituto Superior de Teologia Aplicada (INTA), Membro da Liga Acadêmica de DermatoFuncional (LADEF) das Faculdades INTA. E-mail: lais_lima07@hotmail.com

³ Discente de Fisioterapia no Instituto Superior de Teologia Aplicada (INTA), Membro da Liga Acadêmica de DermatoFuncional (LADEF) das Faculdades INTA. E-mail: narjara-18@hotmail.com

reeducação muscular, orientações posturais nos casos de síndromes de compressão nervosa, aconselhamento, postura, orientação e exercícios em geral.

Dos vários tratamentos que podem ser realizados durante a gestação, a técnica mais utilizada para diminuição do edema gestacional é a Drenagem Linfática Manual (DLM) (WOLF; THEISS 2011). Leduc e Leduc (2000) relatam que ela tem por objetivo drenar o excesso de líquido intersticial e auxiliar na evacuação dos dejetos gerados pelo metabolismo, dessa forma mantém o equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais das células.

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 linfangion e, conseqüentemente, o fluxo linfático (SANTOS, 2012).

O fator mais importante encontrado é a prevenção, evitando a desidratação desnecessária, especialmente em gestantes predispostas em ter edemas (retenção de líquidos). A técnica ajuda no sistema linfático, removendo as proteínas e as escórias metabólicas, facilitando a troca de nutrientes (SILVA et al., 2015). Portanto, nota-se a importância da realização dessa técnica em gestantes, obtendo resultados significativos na diminuição de edemas.

Sendo assim, o objetivo do estudo constitui em demonstrar através da revisão de literatura, a utilização e aplicabilidade da Drenagem Linfática Manual no tratamento das alterações das gestantes.

METODOLOGIA

O delineamento do estudo foi do tipo revisão sistemática de caráter descritivo, sobre os efeitos da drenagem linfática manual no período gestacional. Na concepção de Dencker (2002), a pesquisa descritiva é o estudo estruturado e planejado que exige um conhecimento profundo do problema, utilizando técnicas padronizadas de coleta de dados como questionário e a observação sistemática.

Estratégia de pesquisa

A pesquisa foi realizada de junho a agosto de 2016 nas bases de dados eletrônicas: MEDLINE/PubMed, LILACS, SCIELO, além de uma pesquisa manual acerca do tema em destaque, no período de 2000 a 2016. Através da consulta pelos seguintes descritores em ciências da saúde (DeCs): gravidez; edema; drenagem; sistema linfático.

Os artigos identificados pela estratégia de busca foram avaliados de forma independente e cegados por dois pesquisadores (autores), obedecendo rigorosamente aos critérios de inclusão e exclusão,

estratégias tomadas com o intuito de maximizar os resultados da pesquisa, uma vez que foi constatada escassez de literatura.

Tendo como critérios de inclusão: artigos científicos em português, que abordam assuntos relacionados à drenagem linfática, gestação, edema. Critérios de exclusão: artigos em inglês e espanhol, que não abordassem o tema estudado e não estivesse disponível o texto completo.

Avaliação da qualidade metodológica

Para preservar a relevância do estudo, aplicou-se a escala PEDro para cada artigo selecionado. Desenvolvida para ser empregada em ensaios clínicos, esta escala, atualmente considerada uma das mais utilizadas na área da fisioterapia, permite uma rápida avaliação da validade dos estudos (SAMPAIO; MANCINI, 2007).

A escala PEDro permite uma pontuação total de dez pontos. Para cada critério apresentado na escala, poderá ser atribuída uma pontuação de um ou zero ponto. “A pontuação só será atribuída quando um critério for claramente satisfeito e se existir a possibilidade de um critério não ter sido satisfeito, esse critério não deve receber pontuação” (THE CENTRE OF EVIDENCE-BASED PHYSIOTHERAPY, 2010).

A escala foi aplicada por dois pesquisadores (autores) de forma independente e as discordâncias entre eles foram resolvidas mediante discussão e consenso. Os artigos que apresentaram pontuação igual ou maior que cinco, na escala, foram considerados de alta expressividade metodológica.

RESULTADOS

Considerando a pesquisa somente pelos descritores “edema” e “gestante” foram encontrados 163 publicações científicas na MEDLINE/PubMed, 21 no SciELO e 37 na LILACS. Os artigos foram selecionados por meio de uma avaliação criteriosa, na combinação dos descritores “gravidez”; “edema”; “drenagem”.

Após a supressão das duplicatas, dos artigos não apresentados na íntegra, e cuja temática não contemplava a abordagem desse estudo, permaneceram 14 artigos – oito revisões; três do tipo Experimental com estudo de caso; um de estudo quase experimental; um Exploratório do tipo descritivo com abordagem quantitativa e um Ensaio clínico não controlado, conforme mostram os quadros 1 e 2.

Na avaliação realizada através da escala PEDro, três dos artigos de pesquisa obtiveram pontuação igual ou maior a cinco, sendo considerados de alta expressividade metodológica. Na utilização e aplicabilidade da drenagem linfática manual no tratamento das alterações das gestantes, os artigos analisados citaram, em sua maioria, que ela contribui para diminuição do edema, melhora na amplitude de movimento e facilita a realização das atividades de vida diária, o que melhora expressamente a qualidade de vida destas pacientes.

Quadro 1. Descrição dos artigos de revisão selecionados.

REVISÕES			
Autor e Ano De Publicação	Tipo de Revisão	Descritores	Características
SILVA, M. C.; MEIJA, D. P. M. 2013	Bibliográfica de caráter descritivo	Gestação; Edema; Drenagem Linfática Manual (DLM).	Descreve as técnicas de Foldi, Leduc e Vodder; verificar as indicações da DLM, contextualizando a gravidez.
MACHADO, A. F.P et al., 2012	Bibliográfica	Sistema Linfático; Gravidez; Edema; Saúde da Mulher; Modalidades de Fisioterapia; Literatura de Revisão como Assunto.	Identificação dos efeitos da drenagem linfática manual durante o período gestacional.
OLIVEIRA, A. O. C. S.; CARDOSO, M. P. C. 2014	Bibliográfica	Sistema linfático; Drenagem; Gravidez.	Drenagem linfática na gravidez e pós-parto.
FAGGION, C.; CÂNDIDO, R. S.; MOREIRA, J. A. R. 2015	Bibliográfica	Gestantes; Drenagem Linfática Manual; Hidroterapia.	Comparação entre os benefícios da drenagem linfática manual e da hidroterapia em gestantes.
SILVA, A. C. et al., 2015	Literatura	Gestação; Drenagem Linfática; Edemas.	Benefícios da drenagem linfática em gestantes, nos diferentes períodos, visando à melhora de edemas decorrentes das diversas mudanças que ocorrem na gestação.
SOUZA, A. P.; SANTOS, T. M.GIACOMOLLI, C. 2015	Bibliográfica de caráter descritivo	Técnicas; Drenagem; Gestação.	Aponta os benefícios e vantagens da drenagem Linfática manual no tratamento das alterações das gestantes.
EMRICH, M. L. 2013	Literatura	Drenagem Linfática Manual; Gestante; Edema.	Utilização e aplicabilidade da drenagem linfática manual em gestantes.
CAMPIGOTTO, M.; MOSER, D. K. 2012	Bibliográfica	Gestante; Diástase abdominal; Corrente Russa; Edema; Drenagem Linfática Manual.	Importância da utilização da drenagem linfática manual no período gestacional e da eletroestimulação no puerpério.

Fonte: Própria.

Quadro 2. Descrição dos artigos de pesquisa selecionados.

PESQUISAS						
Autor e Ano de Publicação	PEdro	Tipo de Estudo	Descritores	Período	Amostra	Características
REBELLO, C. P.; MEIJA, D. P. M. 2008	3	Pesquisa experimental do tipo Estudo de Caso	Drenagem linfática manual; Edema; Gestante.	Novembro de 2011	Uma gestante	Benefícios da drenagem linfática para a gestante, com edema em membros inferiores (MMII).
CARDOSO, C. M.; BRAZ, M. M.; BRONGHOLI, K. 2003	3	Experimental com estudo de caso	Gestação; Edema; Drenagem Linfática Manual.	Junho e Julho de 2003	Uma gestante	Efeitos da drenagem linfática manual frente a uma paciente no terceiro trimestre de gestação.
SILVA, M. D.; BRONGHOLI, K. 2004	5	Pesquisa quase experimental	Gestação; Edema; Sistema Linfático; Drenagem Linfática Manual.	Maió a Julho de 2004	Duas gestantes	Verificar os efeitos da drenagem linfática manual no edema corporal de gestantes e específicos de realizar e comparar a perimetria de membros superiores (MMSS) e membros inferiores (MMII) antes e após a aplicação da drenagem linfática manual.
WOLF, E. R.; THEISS, T.; ANTONIO, F. D. 2011	9	Exploratória do tipo descritiva com abordagem quantitativa	Drenagem Linfática; Edema; Estética; Gestante.	Maió de 2011	28 gestantes	Importância da realização da drenagem linfática em gestantes, verificando se as mesmas conhecem os benefícios desta.

OLIVEIRA, N. 2010	3	Experimental com estudo de caso	Edema; Gestação.	Setembro de 2010	Uma gestante	Verifica os efeitos da drenagem nos membros superiores e inferiores e face de uma gestante na vigésima sétima semana de gestação.
SPAGGIARI, C, W. 2008	9	Ensaio clínico não controlado	Edema; Massagem; Gravidez; Pressão Arterial; Fisioterapia.	Setembro de 2008	20 gestantes	Avaliar a efetividade e segurança da Drenagem Linfática Manual (DLM), em mulheres com edema em membros inferiores no terceiro trimestre da gestação.

Fonte: Própria.

A análise dos estudos selecionados permitiu observar que gestantes acometidas de edema no terceiro trimestre da gravidez, submetidas à realização da drenagem linfática manual (DLM), beneficiam-se do tratamento, uma vez que se observa uma diminuição significativa do edema e alívio significativo dos sintomas de dor, formigamento, sensação de pernas pesadas e inchaço.

Pôde-se constatar ainda, segurança na realização da DLM em relação à pressão arterial sistêmica, por não ter sido observada alteração significativa dos níveis tensionais após a sua realização.

DISCUSSÃO

No terceiro trimestre da gravidez, a gestante apresenta mobilidade reduzida de articulações de tornozelos e punhos apesar do aumento do relaxamento dos ligamentos (ROMEM, 1999). Essas alterações são provocadas pela retenção de água, principalmente na substância básica do tecido conjuntivo, resultando em edema visível em membros inferiores na maioria das gestantes (GYTON; HALL, 2006).

O edema gestacional origina-se devido a maior flexibilidade e extensibilidade do estrogênio, da progesterona, do cortisol e da relaxina, além de outras alterações (WOLF; THEISS, 2011). Edemas gestacionais podem causar, além de desconforto, pressão nos nervos, e o edema nas mãos e braços pode vir a causar parestesia e fraqueza muscular, dissimulando as distribuições nervosas (POLDEN, 2005).

Com finalidade de intervir diante destas alterações, algumas técnicas são escolhidas para amenizar o edema e seus sintomas (EMRICH, 2013). Uma técnica que vem sendo utilizada é a drenagem linfática manual (DLM), técnica de massoterapia realizada com o intuito de mobilizar a linfa removendo o acúmulo de líquido de um determinado segmento corporal (SCHWUCHOW, 2008).

Segundo Galino, Silva e Santos (2016), a drenagem produz um aumento da absorção, do transporte e do fluxo linfático superficial da linfa mais rapidamente. Estimula também pequenos capilares que se encontram inativos e aumenta a motricidade da unidade linfática (CAMPIGOTTO, 2012).

Sabe-se que os benefícios da DLM em gestantes ajudam a reduzir celulites, ajudam na retenção de líquido, diminuem os inchaços típicos da gravidez (que surgem principalmente no primeiro e no último trimestre); a DLM estimula a regeneração e a defesa dos tecidos; aumenta a diurese e a eliminação de toxinas (resultando no equilíbrio hídrico); ajuda na estabilidade do meio interno do organismo; alivia

dores na coluna; proporciona relaxamento físico e mental; tem ação descongestionante; fortalece o sistema imunológico (SILVA; MEIJA, 2013).

As manobras de DLM podem ser realizadas uni ou bimanual (mãos) 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 (SOUZA; SANTOS; GIACOMOLLI, 2015).

A técnica é mais aplicada em gestantes nos membros inferiores (MMII), com movimentos superficiais, de forma contínua e lenta, para a linfa ser conduzida de forma rítmica e progressiva (GUIRRO; GUIRRO, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos explicitam a importância da técnica de drenagem linfática manual em pacientes gestantes que apresentam edema. Sugerem que a técnica possa ser uma opção terapêutica utilizada na prevenção e/ou no tratamento do edema gestacional, baseando-se nos seus efeitos fisiológicos.

Traz consigo benefícios e vantagens, pois atua trazendo resultados positivos para a saúde da mãe e do bebê, podendo começar a ser realizada a partir do 3º mês de gestação.

Contudo, ressalvas devem ser feitas quanto à efetividade da técnica no tratamento em gestantes. Assim, sugere-se a realização e publicação de novos estudos com maior rigor metodológico, buscando ampliar a gama de conhecimentos que fundamentam a prática clínica, baseada em evidências, de forma segura, adequada e efetiva.

EFFECTS OF DRAINAGE LYMPHATIC APPLIED IN PREGNANT MANUAL

Abstract - *Systematic review study of descriptive, on the effects of manual lymph drainage during pregnancy, whose goal was to demonstrate through the literature review, the use and applicability of manual lymphatic drainage in the treatment of changes in pregnant women. The survey was conducted from June to August 2016 in the databases: MEDLINE / PubMed, LILACS, SciELO, and a manual search around the major theme, from 2000 to 2016, were selected 14 articles in full. The analysis of selected studies has observed that edema affected pregnant women in the third trimester of pregnancy, subject to completion of manual lymphatic drainage (MLD), benefit from the treatment, since it is observed a significant reduction of edema and significant relief of symptoms pain, tingling, feeling of heavy legs and swelling. The studies clearly demonstrate the importance of manual lymph drainage technique in pregnant patients presenting edema, it is suggested that the technique may be a therapeutic option used in the prevention and / or treatment of gestational edema relying on their physiological effects.*

Keywords: *Pregnancy. Edema. Drainage. Lymphatic system.*

REFERÊNCIAS

CAMPIGOTTO, M. UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ. A importância da utilização da drenagem linfática manual no período gestacional e da eletroestimulação (corrente russa) no puerpério. [2012]. Artigo científico (pós-graduação em Estética Corporal e Facial) - *Universidade do Vale*

do Itajaí, Balneário Camboriú, 2012. Disponível em: <<http://Siaibib01.univali.br/pdf/MorganaCampigotto.pdf>>

DENCKER, A. F. M. *Métodos e técnicas de pesquisa*. 6 ed. São Paulo: Futura, 2002.

EMRICH, M. L. *Drenagem Linfática Manual Em Gestantes: Uma Revisão Da Literatura*. Pontfícia Universidade Católica De Goiás Centro De Estudos Avançados E Formação Integrada Especialização Em Fisioterapia Dermatofuncional. Goiânia: Biblioteca Virtual de Fisioterapia em DermatoFuncional. 2013.

FONSECA, F. M.; PIRES, J. L. V. R.; MAGALHÃES, G. M.; PAIVA, F. A.; SOUSA, C. T.; BASTOS, V. P.. Estudo comparativo entre a drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação. *Fisioterapia Ser.* v. 4, N.4, 2009.

GALINO, L. G.; SILVA, M. M.; SANTOS, J. M. *Efeitos da drenagem linfática manual na gestante: revisão sistemática de ensaios aleatórios*. Disponível em: < <http://interfisio.com.br/?artigo&ID434&url=Efeitos-da-Drenagem-Linfatica-manual-na-Gestante--Revisao-Sistematica-de-Ensaio-Clinicos-Aleatorios.>> Acesso em: 23 maio, 2016.

GUIRRO, E.; GUIRRO, R. *Fisioterapia dermatofuncional*. 3. Ed. Editora Manole: São Paulo, 584p, 2002.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. *Tratado de fisiologia médica*. 5.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

LEDUC, A.; LEDUC, O. *Drenagem Linfática: teoria e prática*. 2. Ed. São Paulo: Manole, 2000.

OLIVEIRA, N. *Drenagem Linfática manual aplicada em gestante*. FISIO VITAE ESCOLA DE MASSOTERAPIA E TERAPIAS NATURAIS LTDA. Florianópolis: SC. 2010.

POLDEN, M. M. J. *Fisioterapia em Ginecologia e Obstetrícia*. 7. Ed. São Paulo: Ed. Santos, 2005.

PORTER, Stuart. *Fisioterapia de Tidy*. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

ROMEM, Y. Ajustes fisiológicos e endocrinológicos à gravidez. In: ARTAL, R.; WISWELL, R.; DRINKWATER, B. *O exercício na gravidez*. 2. ed. São Paulo: Manole, cap. 2, 1999.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para a síntese criteriosa da evidência científica. *Rev Bras Fisioter*, v 11, n 1, p 83-89, 2007.

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.> Acesso em: 21 de maio 2016.

SCHWUCHOW, L. S. Estudo do uso da drenagem linfática manual no pós-operatório da lipoaspiração de tronco em mulheres. *Revista da graduação*, Porto Alegre, v.1, 2008.

SILVA, A. C.; BARRETO, E. A. S.; FERDINANDO, J. S.; BARBOSA, M. S. T. Os Benefícios Da Drenagem Linfática Em Gestantes. *Revista Eletrônica Beleza*. 2015.

SILVA, M. C.; MEIJA, D. P. M. *Gestação: Benefícios da drenagem linfática no terceiro trimestre da gravidez*. Pós-graduação em Estética e Cosmetologia pela Faculdade Ávila, 2013.

SILVA, L.; ZANETTI, M. R. D.; MATSUTANI, L. A. Efeitos Da Drenagem Linfática Manual E Da Hidroterapia No Edema De Membros Inferiores De Gestantes. *Rev. Bras. Fisioter.*, vol.10, n.Suplemento2, p.577-578, 2006.

SOUZA, A. P.; SANTOS, T. M.; GIACOMOLLI, C. DRENAGEM LINFÁTICA NA GESTAÇÃO. XX SEMINÁRIO INTERDISCIPLINAR DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO. *Unicruz*, 2015.

SPAGGIARI, C. W. *O Efeito da drenagem linfática manual em gestantes no final da gravidez* / Cristina Wenderholm Spaggiari. Campinas, SP : [s.n.], 2008.

THE CENTRE OF EVIDENCE-BASED PHYSIOTHERAPY. PEDro: physiotherapy evidence database [homepage na Internet]. Australia: *The George Institute for International Health*; [atualizada em 7 jun 2010; Disponível em: <<http://www.pedro.org.au/>> Acesso em: 27 de maio de 2016.

WOLF, E. R.; THEISS, T. Importância da realização de drenagem linfática em gestantes. [2011]. TCC (graduação em Cosmetologia e Estética) - *Universidade do Vale do Itajaí*, Balneário Camboriú, 2011.

ZUGAIB, M.; KAHHALE, S. *Síndromes Hipertensivas na gravidez*. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995.