

Eficácia da drenagem linfática manual em membros inferiores no último trimestre gestacional

Ocicleia Lima¹

ocicleialima@hotmail.com

Flaviano Gonçalves Lopes de Souza²

Pós-graduação em Fisioterapia Dermatofuncional –Faserra

Resumo

A revisão bibliográfica a seguir teve por objetivo discutir a utilização e eficácia da drenagem linfática manual em membros inferiores no último trimestre gestacional. Foram pesquisados, encontrados e estudados 31 artigos científicos, relacionados à drenagem linfática manual na gestação, onde 26 puderam ser usados nesta revisão bibliográfica e 5 foram excluídos (por não atenderem ou relacionarem a drenagem linfática manual ao período abordado neste trabalho), entre os anos de 2000 a 2015, na Língua Portuguesa, durante sete meses, onde foram utilizadas as palavras: drenagem linfática manual, último trimestre gestacional, sistema linfático, edema e gestante. Pode-se dizer que cerca de 1/3 das grávidas exibe edema generalizado em torno da 38ª semana de gestação. A fisioterapia pode atuar através da drenagem linfática manual, que utiliza movimentos suaves, aumenta o volume e a velocidade de transporte de linfa removendo o excesso de líquido e de proteína do interstício celular. Os objetivos da drenagem linfática manual são: recolocar em movimento o líquido intersticial e permitir uma maior reabsorção dos excessos de líquido e das macromoléculas por intermédio do sistema linfático, favorecer a abertura dos capilares linfáticos e, com isso, a eliminação dos resíduos provenientes do metabolismo celular. Utilizando-se da drenagem linfática manual, com a revisão bibliográfica que foi realizada, evidencia-se na prática clínica, a redução (comprovada através de perimetria antes e após aplicação da técnica) do edema, melhora da circulação, redução do quadro algico em decorrência do peso das pernas, redução da pressão arterial e frequência cardíaca.

Palavras-chave: Drenagem linfática manual; Edema; Gestação; Fisioterapia.

¹ Pós-graduanda em Fisioterapia Dermato-Funcional

² Fisioterapeuta; Pós graduado em Fisioterapia Cardiopulmonar

1. Introdução

É necessário, durante a gravidez, que ocorra alterações físicas no corpo da mulher para que se tenha um perfeito crescimento e desenvolvimento do feto. Porém essas alterações podem, às vezes, trazer como consequência dor e limitações em suas atividades diárias¹.

A gestante refere diversas queixas, dentre elas o edema gestacional. O edema, considerado uma adaptação fisiológica da gestação, provoca inúmeros desconfortos relatados por um grande número de gestantes. O edema é resultado do desequilíbrio verificado entre o aporte líquido retirado dos capilares sanguíneos pela filtração e a drenagem do líquido².

A fisioterapia pode atuar através da drenagem linfática manual (DLM), que utiliza movimentos suaves, aumenta o volume e a velocidade de transporte de linfa removendo o excesso de líquido e de proteína plasmática do interstício celular³.

Segundo Fonseca et al.⁴, a drenagem linfática é um dos tratamentos mais indicados para a gestante, ela ajuda a reduzir a retenção de líquido no corpo, a melhora da oxigenação das células musculares e a diminuição dos inchaços típicos da gravidez, que aparecem principalmente no primeiro e no último trimestre. A drenagem ativa a circulação, que fica mais lenta por causa do aumento de sangue no corpo da gestante.

Assim sendo, o presente estudo tem por objetivo avaliar a eficácia da drenagem linfática manual em membros inferiores na qualidade de vida da mulher no último trimestre gestacional, a fim de colaborar no aumento de literaturas acerca do tema, o que ainda é um tanto quanto escasso.

2. Fundamentação Teórica

2.1 O Sistema Linfático

Gravena⁵ explica que o sistema linfático é formado por um conjunto de canais que formam uma densa rede capilar por todo o organismo tendo seu ponto “início-fim” nos coletores pré e pós linfáticos, os gânglios linfáticos. E por não possuir um elemento de bombeamento tal como o sistema circulatório sanguíneo, a circulação linfática é produzida por meio de contrações do sistema muscular ou de pulsações de artérias próximas aos vasos linfáticos, tendo como função reabsorver e encaminhar para a circulação tudo aquilo que o capilar não consegue recuperar do desequilíbrio entre a filtração e a reabsorção.

Guyton e Hall⁶ enfatizam que o sistema linfático é o mais complexo do ser humano, por propiciar a drenagem do excesso de líquido intersticial que contribui para a formação de edemas e, conseqüentemente, dores. Trata-se de uma via secundária de acesso, através das

quais líquidos e proteínas e células provenientes do interstício são devolvidas à corrente sanguínea.

Yamato⁷ cita que as vias linfáticas são constituídas por capilares linfáticos, vasos linfáticos e troncos linfáticos. A linfa desempenha importante papel no transporte de substâncias no organismo, ajuda a eliminar o excesso de líquido e produtos que deixaram a corrente sanguínea, e tem ação imunológica, isto é, a linfa é rica em anticorpos. Quando o sistema circulatório e/ou linfático não cumpre corretamente suas funções, o corpo fica sobrecarregado por excesso de líquido que não consegue absorver. Na maioria dos casos, esse fenômeno se traduz por sinais e sintomas como celulite, retenção de líquidos, peso nas pernas e aparecimento de edema, mais conhecido como linfedema.

O sistema linfático consiste de: um sistema vascular, constituído por um conjunto particular de capilares linfáticos, vasos coletores e troncos linfáticos; linfonodos, que servem como filtros do líquido coletado pelos vasos; órgãos linfoides, que incluem tonsilas, baço e o timo, encarregados de recolher, na intimidade dos tecidos, o líquido intersticial e reconduzi-lo ao sistema vascular sanguíneo. Quando o líquido intersticial passa para dentro dos capilares linfáticos recebe a denominação de linfa⁸.

2.1.1 O edema gestacional

Leduc e Leduc⁹ pontuam que o edema é resultado do desequilíbrio verificado entre o aporte líquido retirado dos capilares sanguíneos pela filtração e a drenagem do líquido. O edema não é uma patologia, é apenas um indício de algum distúrbio no corpo, a epiderme fica inchada e brilhosa.

Alguns fatores acima apontados são comuns entre outros a retenção hídrica, a compressão da veia cava em região pélvica, hipertensão arterial e o aumento do sangue circulante, que irá originar o edema. Porém, o edema pode aumentar quando a mulher está acima do peso, comumente, o problema aparece nos membros inferiores, deixando pés, tornozelos e pernas inchados. As gestantes que tem um estilo de vida saudável, dentro do índice de massa corpórea (IMC) normal, fazem atividade física e a aplicação de drenagem linfática manual, faz com que a gestante tenha menos chances de desenvolver a retenção hídrica¹⁰.

De acordo com Silva et. al¹¹, pode-se dizer que cerca de 1/3 das grávidas exibe edema generalizado em torno da 38ª semana de gestação. Apesar de não ter ensaios que comprovem sua eficácia no tratamento do edema e/ou outras alterações gestacionais, essa terapêutica vem sendo amplamente procurada pelas gestantes na prática clínica.

2.2 Alterações do corpo feminino no período gestacional

De acordo com Zugaib e Ruocco¹², a gestante apresenta importantes mudanças corporais, alterações fisiológicas de natureza anatômica, hormonal e bioquímica, aparecimento de sinais e sintomas, como cefaleia, tonturas, parestesias, cansaço fácil, fadiga constante, dores lombares e edema, principalmente, em membros inferiores (relatados habitualmente) frequentes no exame físico durante a assistência pré-natal. Algumas destas queixas desaparecem ao longo da gravidez, outras diminuem ou permanecem, e até mesmo podem intensificar, principalmente, durante o terceiro trimestre. A pressão venosa nos membros inferiores aumenta cerca de três vezes, devido à compressão que o útero exerce na veia cava inferior e nas veias pélvicas agravando-se na posição ortostática parada, ocorrendo aprisionamento nas pernas e coxas, justificando o edema gestacional de membros inferiores.

Segundo Baracho¹³, a gravidez é uma condição especial da saúde que traz diversas modificações adaptações no organismo materno, as quais são necessárias para o estabelecimento e progressão do ciclo gravídico-puerperal. Neste período, o organismo materno sofre alterações que afetam o funcionamento habitual dos sistemas digestivo, circulatório, respiratório e musculoesqueléticos, refletindo na biomecânica corporal.

Segundo Santos et al.¹⁴, o fisioterapeuta tem um papel importante na melhora da qualidade de vida de uma gestante, diminuindo suas queixas, através de programas terapêuticos, capazes de aliviarem dores que dificultam a realização das atividades de vida diária, além de contribuir na melhoria da autoestima e evitar o ganho excessivo de peso, o que é comum nesse período.

De acordo com Batista et al.¹⁵, uma grávida precisa ser acompanhada por uma equipe multidisciplinar formada pelo obstetra, fisioterapeuta obstetra, dentista, nutricionista, entre outros profissionais da área da saúde, para manter uma boa saúde física e mental durante a gestação. É necessário fazer o acompanhamento regularmente para prevenir ou tratar possíveis alterações que ocorrem nesse período.

2.3 A drenagem linfática aplicada à gestante

A drenagem linfática manual é uma técnica de massagem composta por manobras suaves, lentas, monótonas e rítmicas, feita com as mãos, que obedecem ao trajeto do sistema linfático superficial e que tem por objetivos a redução de edemas e linfedema (de causas pós-

traumáticas, pós-operatórias, de distúrbios circulatórios venosos e linfáticos de diversas naturezas, dentre outras) e a prevenção ou melhoria de algumas de suas consequências¹⁶.

Os objetivos da drenagem linfática manual são: recolocar em movimento o líquido intersticial e permitir uma maior reabsorção dos excessos de líquido e das macromoléculas por intermédio do sistema linfático, favorecer a abertura dos capilares linfáticos e, com isso, a eliminação dos resíduos provenientes do metabolismo celular, aumentar a regeneração celular e estimular o sistema imunológico¹⁷.

Na atualidade a DLM está representada por essas 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: as de captação, as de reabsorção e as de evacuação¹⁸.

Dentro das fundamentações gerais sobre a drenagem linfática manual, para aplicação desse recurso de maneira adequada, deve-se respeitar a anatomia e fisiologia do sistema linfático, além da integridade dos tecidos superficiais. Para tanto, a drenagem linfática manual precisa ser realizada de forma suave, lenta e rítmica, sem causar dor, danos ou lesões aos tecidos dos pacientes¹⁹.

É importante salientar que a DLM deve ser feita por fisioterapeutas que conheçam e dominem a anatomia e fisiologia do sistema linfático além da técnica de drenagem a ser utilizada, uma vez que executadas da maneira errada, poderão prejudicar o indivíduo que estará recebendo a massagem²⁰.

Godoy²¹ recomenda não utilizar nenhuma técnica de drenagem linfática manual no abdômen da mulher gestante, pois as manobras poderiam estimular contrações uterinas, e essas podem levar a um aborto espontâneo. Outro cuidado que deve ser tomado para se utilizar essa técnica em gestantes é quanto ao número de vezes semanais que será realizada a técnica, sendo recomendadas duas a três sessões semanais para não sobrecarregar o sistema linfático da gestante. A drenagem linfática feita por aparelho só é indicada após o parto, pois não há controle da pressão exercida sobre o corpo²².

3. Metodologia

O presente estudo aborda a eficácia da drenagem linfática manual em membros inferiores no último trimestre gestacional, através de revisão bibliográfica, com artigos pesquisados nas bases: Scielo, Lilacs, Medline e na biblioteca própria da Biocursos.

Foram pesquisados, encontrados e estudados 31 artigos científicos, relacionados à drenagem linfática manual na gestação, onde 26 puderam ser usados nesta revisão bibliográfica e 5

foram excluídos (por não atenderem ou relacionarem a drenagem linfática manual ao período abordado neste trabalho), entre os anos de 2000 a 2015, na Língua Portuguesa, durante sete meses, onde foram utilizadas as palavras: drenagem linfática manual, último trimestre gestacional, sistema linfático, edema e gestante. Foram excluídos artigos em que a drenagem linfática manual não foi abordada no último trimestre gestacional e incluídos os que abordavam a DLM no período proposto, e os que abordavam as alterações físicas no corpo feminino.

4. Resultados e Discussão

Profundas alterações fisiológicas ocorrem no corpo materno durante a gravidez, envolvendo diferentes sistemas. Tais ajustes ocorrem em resposta ao aumento da carga fisiológica começando na primeira semana da gestação e continuando durante toda ela. Provavelmente em nenhum outro momento da vida exista maior mudança no funcionamento e forma do corpo humano em tão curto espaço de tempo. Além das alterações fisiológicas também ocorrem alterações emocionais e psicológicas, que sofrem influência de vários fatores, entre eles da relação da mulher com o seu corpo em intensa modificação²³.

O inchaço causado pela retenção de líquidos é um das maiores queixas das gestantes. E para aliviar essa sensação, a drenagem linfática é uma alternativa indicada. Ela pode ser feita a partir do primeiro mês de gestação, desde que seja feita por um profissional especializado²⁴.

Para Rebello e Mejia²⁵ o estudo permitiu observar que a gestante acometida de edema no sétimo mês de gravidez, submeteu-se à realização da drenagem linfática manual durante a assistência pré-natal, favorecendo o seu tratamento, uma vez que se observou, após todas as sessões, uma diminuição expressiva do edema e alívio significativo dos sintomas de dor, formigamento, sensação de pernas pesadas e inchaço.

Cardoso²⁶ sugere que a drenagem linfática manual promove benefícios na redução do edema gestacional. No entanto, o estudo é um relato de caso, assim seus resultados tornam-se pouco consistentes para considerar a DLM como uma forma ampla de tratamento do edema gestacional. Além disso, a avaliação final foi feita imediatamente após a última sessão de DLM, o que pode ter influenciado na redução de alguns pontos da perimetria. Em seu estudo ele descreve a técnica realizada, no entanto, não revela qual método preconizou.

Sugere-se que a técnica de DLM possa ser uma opção terapêutica utilizada na prevenção e/ou tratamento do edema gestacional baseando-se nos seus efeitos fisiológicos; entretanto, até o presente momento, não há evidência científica que comprove sua eficácia nesta população²⁷.

Araújo²⁸ realizou um relato de caso onde não foi possível realizar a coleta total de dados tendo em vista que à época da oitava sessão de DLM, a gestante entrou em trabalho de parto.

No estudo de Bastos et. al²⁹, o grupo de mulheres validadas, no terceiro trimestre de gravidez, que praticavam DLM e alguma atividade física foram unânimes ao afirmar que ambas as atividades se completavam, não sabendo afirmar qual delas seria a mais eficaz.

Vasconcellos apud Abecassis³⁰ conclui que muito mais que um método estético, a drenagem linfática oferece benefícios para as gestantes durante a gravidez e depois do parto. A massagem além de eliminar o excesso de líquidos retidos que provocam inchaços, promete ativar a circulação e combater possíveis dores musculares e as mudanças do corpo que acompanham as grávidas nos nove meses.

É importante ressaltar que a drenagem linfática deve ser feita por um fisioterapeuta, uma vez que a técnica mal executada pode estimular as contrações uterinas e causar até a precipitação do parto a partir do sexto mês de gestação. Podendo também, comprometer a circulação e causar hematomas³¹.

A experiência clínica permite a capacidade de julgamento do profissional para identificar o estado de saúde e avaliar os riscos e benefícios de uma intervenção. E por fim, a preferência do paciente é levada em consideração em função de fatores contextuais pessoais, culturais e ambientais³².

5. Conclusão

O período de gestação é onde, provavelmente, vão ocorrer as maiores modificações no corpo de uma mulher; sendo elas fisiológicas, biomecânicas, emocionais ou psicológicas. Dentre essas modificações, no último trimestre gestacional, destaca-se o edema em membros inferiores, relatado pelas próprias gestantes.

Utilizando-se da drenagem linfática manual, com a revisão bibliográfica que foi realizada, evidencia-se na prática clínica, a redução (comprovada através de perimetria antes e após aplicação da técnica) do edema, melhora da circulação, redução do quadro algico em decorrência do peso das pernas, redução da pressão arterial e frequência cardíaca.

6. Referências

¹SOUZA, E. L. Fisioterapia aplicada à obstetrícia e neonatologia: uma visão multidisciplinar. 2. Ed. Belo Horizonte: Health, 2000.

- ²LEDUC, Albert; LEDUC, Oliver. Drenagem linfática teoria e prática. 2. Ed. São Paulo: Manole, 2000.
- ³SILVA, Morgana Duarte; BRONGHOLI, Karina. Drenagem linfática corporal no edema gestacional. Ver. Interbio. V.1, n.2. Doutorados. Jan/Jun, 2007.
- ⁴FONSECA, Floripes Machado. Estudo comparativo entre drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação. Vol. 4. Ceará: Ver. Fisiot. Ser, 2009.
- ⁵GRAVENA, Beatriz Pelandré. Massagem de drenagem linfática no tratamento de fibroedema geloide em mulheres jovens. Cascavel: 2004.
- ⁶GUYTON, Artur; HALL, John E. Tratado de fisiologia médica. 10 ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2002.
- ⁷YAMATO, A.P.C.N. Sistema linfático: revisão de literatura. Rev Multidisciplinar da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde da Unigran, Dourados, v. 1, n. 2, 2007.
- ⁸GUIRRO, Elaine; GUIRRO, Renaldo. Fisioterapia dermato-funcional: fundamentos, recursos patologias. São Paulo: Manole, 2004.
- ⁹LEDUC, A.; LEDUC, O. Drenagem linfática: teoria e prática. 2. ed. São Paulo: Manole, 2000. 66 p.
- ¹⁰REBELLO, Patricia; MEJIA, Dayana. Benefícios da drenagem linfática manual em paciente com edema de membros inferiores no sétimo mês gestacional. 2011
- ¹¹REBELLO, Patricia; MEJIA, Dayana. Benefícios da drenagem linfática manual em paciente com edema de membros inferiores no sétimo mês gestacional. 2011.
- ¹²Silva MD, Brongholi K. Drenagem linfática corporal no edema gestacional. Revista Interbio. v.1, n.2. Dourados: Jan./Jun. 2007.
- ¹³ZUGAIB, Marcelo; RUOCCO, Maria Rosa. Pré-natal Obstetrícia de Medicina da USP. São Paulo: Atheneu, 2005.
- ¹⁴BARACHO, Elza. Fisioterapia aplicada à obstetrícia, Uroginecologia e Aspectos de Mastologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- ¹⁵SANTOS, B. R. M. dos, (2011). Importância da hidroterapia na qualidade de vida da gestante, III Encontro Científico e Simpósio de Educação Unisalesiano, [em linha], disponível <<http://www.unisalesiano.edu.br/.../artigo0058.pdf>>
- ¹⁶BATISTA, Daniele Costa et. al., Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Recife. V.3, n.2, Abril/2003.

- ¹⁷JAQUEMAY, D. A drenagem linfática associada à energia chinesa. São Paulo: Manole, 2000.
- ¹⁸GUIRRO, Elaine; GUIRRO, Renaldo. Fisioterapia dermato-funcional: fundamentos, recursos patológicas. São Paulo: Manole, 2004.
- ¹⁹TACANI, P.; TACANI, P. M. Drenagem linfática manual terapêutica ou estética: existe diferença? Ver. Bras. Cienc. Saúde. 2008; 17:71-7.
- ²⁰SALLET, Carla Góes. Grávida e bela: um guia prático de saúde e beleza para gestantes. 5 ed. São Paulo: SENAC, 2003.
- ²¹GODOY, José M. P., GODOY, Maria F. G., Drenagem linfática manual: um novo conceito. São Paulo, 2004.
- ²²SALLET, Carla Góes. Grávida e Bela: Um Guia Prático de Saúde e Beleza para Gestantes 5ªEd. São Paulo: SENAC, 2003.
- ²³BARACHO, Elza. Fisioterapia aplicada à obstetrícia, Uroginecologia e Aspectos de Mastologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- ²⁴OLIVEIRA, Girliane Neves; MEJIA, Dayana. A importância da drenagem linfática no período gestacional, 2015.
- ²⁵REBELLO, Patricia; MEJIA, Dayana. Benefícios da drenagem linfática manual em paciente com edema de membros inferiores no sétimo mês gestacional. 2011.
- ²⁶CARDOSO, C. M. Drenagem linfática manual no edema de membros inferiores de paciente no terceiro trimestre gestacional. TCC. Universidade do Sul de Santa Catarina, 2003.
- ²⁷MACHADO, Aline Fernanda et. al.,. Efeitos da técnica de drenagem linfática durante período gestacional: revisão de literatura. Ver. Ter. Man. 2012. São Paulo.
- ²⁸ARAÚJO, Naiara Alves; MEJIA, Dayana. Fisioterapia dermato-funcional no edema de membros inferiores no período gestacional. 2010.
- ²⁹BASTOS, Vasco Pinheiro et. al.,. Estudo comparativo entre drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação. Vol 4. Ceará: Ver. Fisiot. Ser, 2009.
- ³⁰ABECASSIS, Camila Ladislau. A importância da atuação profissional da fisioterapia nos procedimentos de drenagem linfática em gestantes. 2015.
- ³¹CASSAR, M. P. Manual de Massagem Terapêutica. São Paulo: Manole, 2001. Marques MA,
- ³²PECCIN, MS. Pesquisa em fisioterapia: a prática baseada em evidências e modelos de estudos. Fisiot - 18.er Pesq. 2005; 11(1):43-8.

