

## ATUAÇÃO DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NA REDUÇÃO DO EDEMA EM GESTANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Elisana C. Ferreira<sup>1</sup>  
Mariane M. S. Vieira de Lima<sup>2</sup>

## OPERATION OF MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE IN REDUCING EDEMA IN PREGNANT WOMEN: A LITERATURE REVIEW

### RESUMO

No período gestacional encontramos várias alterações, como a elevação do estrogênio e progesterona, gerando retenção de líquidos e edemas. Entre os tratamentos mais apropriados para prevenir e tratar o edema durante a gestação, a drenagem linfática manual (DLM) está entre as mais utilizadas. O objetivo desse estudo foi descrever os efeitos da técnica por meio da revisão de literatura. Através de artigos encontrados pode-se evidenciar melhoras, gerando assim resultados significativos na redução do edema nos membros inferiores, como também, redução de retenção hídrica, alívio da tensão e relaxamento muscular com a utilização da técnica DLM.

**Palavras-chave:** gestação; edema; drenagem linfática manual.

### ABSTRACT

During the gestational period, we found several changes, such as the elevation of estrogen and progesterone, generating fluid retention and edema. Among the most appropriate treatments to prevent and treat edema during pregnancy, manual lymphatic drainage (DLM) is among the most used. The aim of this study was to describe the effects of the technique through a literature review. Through the articles found, improvements can be seen, thus generating significant results in reducing edema in the lower limbs, as well as reducing water retention, relieving tension and muscle relaxation with the use of the DLM technique.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Faculdade Guairacá/ SE. [elisanac.f@hotmail.com](mailto:elisanac.f@hotmail.com).  
<http://lattes.cnpq.br/0935993823867608>

<sup>2</sup> Docente da Faculdade Guairacá/ SESG. [mmsv\\_2@hotmail.com](mailto:mmsv_2@hotmail.com).  
<http://lattes.cnpq.br/5935033566921542>

**Keywords:** gestation; edema; Manual lymphatic drainage.

## INTRODUÇÃO

Esperar um filho, especialmente o primeiro, é um dos acontecimentos mais importantes da vida na mulher quando corresponde a uma gestação desejada e ao desejo de maternidade (PICCININI et al., 2008). Muito antes da gestação, a mulher interioriza o seu papel de mãe, sonha ter filhos. Após a concepção, o vínculo inscrito no sonho da mãe passa a ser realidade, entre a mãe e o feto, e intensifica-se. Relacionada à gestação está à espera do sucesso da mesma, com o nascimento de um bebê sonhado ao longo da gestação (CARMANEIRO et al., 2015).

Durante a gestação, a gestante apresenta importantes mudanças corporais como consequências de alterações fisiológicas de natureza anatômica, hormonal e bioquímica (CARDOSO; SOUSA; SOUZA, 2017). Entre essas diversas mudanças podem-se citar ainda as alterações hormonais, o aumento de peso, o aumento do volume sanguíneo e também das intercorrências que ocorrem na circulação sanguínea em consequência do avanço da gestação, entre outros (FERNANDES et al., 2019).

As alterações começam desde a primeira semana de gestação, com a elevação do estrogênio e progesterona, e de outros mediadores que levam as transformações no organismo (MOURA; CORDEIRO, 2019). Em decorrência de uma produção hormonal superior que o normal, mudanças na pele das gestantes são frequentes, ocasionando desde a retenção de líquidos e edemas e outros (SOUZA; SANTOS; GIACOMOLLI, 2015).

Segundo Gardenghi (2017), o edema de membros inferiores, não estão relacionados à pré-eclâmpsia, mas apresenta-se em 80% das gestações. Mulheres saudáveis sem sinal de doença venosa geralmente acabam apresentando o edema no final da gestação. O edema gestacional é ocasionado principalmente por dois fatores principais: o fator hormonal e mecânico. O hormonal acontece devido ao estrogênio e a progesterona o qual o ocasiona o aumento do volume venoso e da distensibilidade da parede venosa. Já o fator mecânico é responsável pela equina compressão formada pelo útero aumentado.

Para algumas gestantes, o edema pode ocasionar desconforto, que leva à dor, e gera a sensação de peso, câimbras noturnas e formigamentos nos membros inferiores (SILVA et al., 2015). A formação primária de edemas nos membros inferiores tem interferência da força gravitacional do planeta, que requer um esforço maior dos vasos linfáticos no sentido contrário para que ocorra a circulação (FERREIRA; OLIVEIRA; MOREIRA, 2017).

O edema é o acúmulo exacerbado de líquido nos tecidos, e a atenção voltada à gestante deve ser maior caso sua manifestação seja súbita (SILVA; SOUZA, 2018). Entre os tratamentos mais apropriados para prevenir e tratar o edema durante a gestação, a drenagem linfática manual (DLM) está entre as mais utilizadas (DELGADO et al., 2019).

Na gestação, acredita-se que a DLM promove condições gerais da qualidade de vida, evitando complicações e alivia ansiedades (COUTINHO; KASMIERSKI; CARON, 2017). Essa técnica mantém o balanço hídrico dos espaços intersticiais e também permite

a eliminação de resíduos de degradação resultantes do metabolismo celular (RAMOS et al., 2015).

A primeira lei para a realização da DLM é a de realizar os movimentos em direção ao fluxo linfático, para evitar que a linfa pressione as válvulas e acabe danificando-as (OPORTUS et al., 2019). O sentido do fluxo linfático superficial é dependente das diferenças de pressões hidrostática e coloidsmótica dos vasos e tecidos e também do esforço externo como a contração muscular e a DLM, pois os capilares linfáticos não são valvulados (NUNES, 2018).

Em gestante, a DLM é feita nos membros inferiores, sendo importante esclarecer que a técnica utilizada é superficial, continuas a através de uma maneira rítmicas seguindo assim o trajeto do sistema linfático (ROZA, 2018). De acordo com Soares (2012) a DLM deve ser indicada a pacientes de acordo com seus resultados e disfunções que forem relatadas, sendo contra indicada em casos de distúrbios circulatórios, neoplasias, hiperestesia, processo infeccioso, tumores malignos, fragilidade capilar, trombose venosa.

O objetivo desse artigo foi descrever e analisar sobre os benefícios e a eficácia da DLM no tratamento da redução do edema em gestantes.

## METODOLOGIA

Esse trabalho foi desenvolvido com fundamentação em materiais já existentes, composta por artigos científicos, nas bases de dados: Google acadêmico, Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Cochrane, PubMed e PhysiotherapyEvidenceDatabase (PEDro). As palavras-chave utilizadas foram “drenagem linfática” “gestantes” “edema” e “sistema linfático” e suas correspondentes em inglês foram “Lymphaticdrainage” “pregnantwomen”, “edema” e “lymphatic system”.

Para análise as disfunções causadas pela gestação e métodos para amenizar edemas, dores e proporcionar relaxamento, foram procurados artigos publicados em português.

Após a leitura dos artigos, notou-se que alguns deles se repetiram nas diferentes bases e outros não preenchiam os critérios deste estudo.

Os artigos selecionados à inclusão atendiam as palavras chave e tiveram publicação entre 2015 e 2019 em periódicos (jornais e revistas), disponíveis na íntegra on-line e de forma gratuita, em língua portuguesa e que abordasse a temática proposta.

Foram critérios de exclusão: artigos publicados antes de 2015, revisão de literatura, revisão bibliográfica, estudo de caso, TCC, publicações apresentadas somente na forma de resumos, trabalhos de editoriais, cartas ao editor, teses, dissertações, monografia e os que não apresentarem livre acesso para a leitura do texto completo, não apresentarem conteúdo.

Foram observados 318 artigos, sendo que apenas 3 tiveram uso para produção desta pesquisa, e os demais excluídos pelos critérios de exclusão.

O levantamento dos artigos foi realizado no mês de julho de 2020. Para tanto, foram utilizados os termos elegidos através do banco de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Na etapa de extração dos dados, considerou-se a leitura na íntegra dos artigos elegíveis para confirmar a sua permanência na amostra. Após essa etapa, deu-se a apresentação dos resultados obtidos, por meio de análise descritiva, permitindo avaliar a literatura disponível sobre o tema em questão.

## RESULTADOS

Foram selecionados artigos acadêmicos nas bases de dados Google Acadêmico, com datas entre 2015 a 2020. Realizadas buscas nas plataformas digitais, Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Cochrane, PubMed e PhysiotherapyEvidenceDatabase (PEDro) onde não foram encontrado nenhum artigo. No total foram relacionados drenagem linfáticas com gestante.

| <b>Autores/Ano</b>                 | <b>Nome da Pesquisa</b>   | <b>Objetivo</b>  | <b>Resultado</b>  | <b>Conclusão</b>   |
|------------------------------------|---|--|---|--|
| <b>Delgado, A. et al., (2019).</b> | Efeitos da Drenagem Linfática Manual na Diminuição do Edema de Membros Inferiores em Gestantes. | o objetivo do estudo foi avaliar os efeitos da drenagem linfática na prevenção e diminuição do edema de membros inferiores em gestantes no segundo e terceiro trimestre gestacional. | A média de idade foi de 25 anos e gestação de 26 semanas. A maioria das gestantes nunca vivenciaram um parto, (70%) eram casadas. A porcentagem foi igual no que diz respeito a ocupação, no qual (50%) das voluntarias são do lar e(50%) possuem outras ocupações. Mais da metade das gestantes possuíam varizes e poucas telangectasias. A maioria não fazia uso de meia elástica e 60% delas possuíam edema. | A técnica de drenagem linfática manual se mostrou eficiente na prevenção e diminuição do edema gestacional dos membros inferiores em fase aguda e em fase tardia. Além disso, contribuiu para diminuição da dor e da fadiga dos membros inferiores, o que levou em um aumento da satisfação com a técnica e a recomendação de todas as gestantes com o tratamento. |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  |   |  |   |   |
| <b>Coutinho, Kasmierski, Caron (2016).</b> | Os efeitos da drenagem linfática manual do método leduc nos edemas dos membros inferiores das gestantes.    | Verificar os efeitos da DLMC no edema dos membros inferiores, relacionando-os com a qualidade de vida das gestantes.   | A análise de dados foi realizada pela averiguação das perimetrias na primeira, quinta e na última sessão da DLMC e demais coletas de dados.   | A DLMC promoveu relaxamento, bem estar, alívio de dores, sono reparador, redução de edemas e a melhora da qualidade de vida das gestantes.          |
| <b>Santana, Silva e Souza (2018).</b>      | Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. | esse estudo tem como objetivo avaliar o impacto da DLM nos sintomas relacionados ao edema gestacional de MMII, como peso, dor, edema e formigamento, na perimetria e PA. | Houve redução dos sintomas relacionados ao edema, da perimetria e da pressão arterial imediatamente após a realização da técnica de drenagem linfática manual e duas horas após o procedimento. | A técnica de DLM reduziu os sintomas de sensação de peso, dor, edema e formigamento em MMII, redução da perimetria e manutenção da PA em gestantes. |

## DISCUSSÃO

Nessa pesquisa todos os artigos encontrados apresentaram melhoras, gerando assim resultados significativos na redução de edema. Silva e Souza (2018), relataram que durante a gestação em sua maioria observam a manifestação de edema, formigamento, peso e dor são frequentes, fator este que interfere na qualidade de vida das gestantes.

É comum a gestante apresentar reclamações de edemas nos membros inferiores, isto geralmente ocorre devido ao acúmulo de líquidos retidos nos tecidos. (FRANCA; AGUIAR; PARRA, 2015). Em geral, acontece no terceiro trimestre da gestação tendo nos tornozelos e pés a maior concentração dos casos. Relata-se também, que o aumento de casos de varizes, leva a insuficiência venosa e edema nos membros inferiores

indicando como sintomas comuns a câimbra noturna, dormência, formigamento, pernas pesadas, doloridas e fadigadas (SILVA et al., 2015).

A utilização da técnica DLM, apresenta benefícios quando aplicada nos membros inferiores durante a gestação, promove através de técnica específica uma melhora no funcionamento linfático, e também contribui para o retorno circulatório, reduzindo assim o edema e proporcionando relaxamento corporal. A técnica pode apresentar efeitos convincentes e eficazes durante o protocolo de tratamento.

Entretanto os resultados da DLM quando associados ou não a outras técnicas apresentam resultados benéficos. Pode ser relatada a diminuição da sensação de excesso de peso, dor, edema, formigamento, perimetria reduzida nas mensurações indicando que a drenagem além de ser um método seguro e barato demonstra-se eficaz no tratamento do edema (SILVA; SOUZA, 2018).

Nos resultados encontrados observou-se que as mulheres tratadas com DLM apresentaram a sensação de bem estar, sendo essas sensações o alívio de dor, pernas leves sem a impressão de estarem pesadas, melhora funcional do membro, independência nas atividades de vida diária e redução de medidas.

Segundo Delgado et.al. (2019), houve uma redução de cerca de dois centímetros após a primeira sessão (efeito agudo), do edema nas gestantes acometidas nos membros inferiores e posteriormente após a última sessão (efeito tardio) pode se notar uma redução de até cinco centímetros através de perimetria mensurada com fita métrica.

O edema é caracterizado como o excesso de líquido no espaço intercelular podendo ser avaliado através de perimetria. Assim o sistema linfático responde a esse excesso, ampliando a capacidade de transporte em até cem vezes. Quando tal capacidade é ultrapassada, é gerada uma falha no sistema resultando no aumento do tecido conjuntivo denominado edema (COUTINHO; KASMIERSKI; CARON, 2017). O edema de membros inferiores é um fator comum na gestação, destaca-se como um dos mais desconfortáveis para as mulheres afetadas, além do componente estético que tanto incomoda as mulheres (FERNANDES, 2019).

A avaliação da perimetria foi realizada com uma fita métrica, antes e depois da DLM, no qual foram avaliados dez níveis de perimetria nos membros inferiores. O marco zero das medidas foi a linha de poplítea em direção a coxa e a perna, sendo medido a cada 7 cm (DELGADO et.al., 2019).

Roza (2018), afirma que o acontecimento do edema pode estar relacionado ao aumento da pressão sanguínea capilar acarretando a formação de líquido intersticial onde não consegue ser absorvido pelo sistema linfático. Sendo mais comum nos pés, tornozelos e pernas, podendo ocorrer no rosto e nas mãos. Durante a gestação a uma predisposição no desenvolvimento de edema, cerca de 80% das gestantes o desenvolvem, metade dessa porcentagem é limitado e a outra metade é generalizada (COUTINHO; KASMIERSKI; CARON, 2017).

Segundo SILVA; SOUZA (2018), durante o período gestacional as modificações biomecânicas e hormonais são comuns nas mulheres, associado a prevalência de edema gera um impacto no emocional da gestante. Principalmente a partir do terceiro trimestre onde a ansiedade e insegurança da mamãe estão afloradas com a chegada do bebê. Desta

forma ao utilizar a DLM no tratamento de edema gestacional, o profissional acaba auxiliando no relaxamento da mamãe.

O toque terapêutico pode influenciar tanto no físico como no emocional, pois acarreta em mudanças neurológicas, glandulares, musculares e até mesmo mentais. A sensação de relaxamento está relacionando com o toque efetuado durante a técnica provocando a descontração muscular e aliviando assim tensão no membro acometido gerando a sensação de bem-estar que as pacientes relatam.

No estudo de Coutinho, Kasmierski, Caron (2017) afirmam que a DLM promove aumento e reabsorção de proteínas nos capilares linfáticos tornando-se uma técnica eficaz porque aumenta o movimento da linfa no interior dos gânglios fazendo com que a mesma seja drenada rapidamente e assim reduzindo o edema.

Pode se ressaltar também, que a DLM além de aliviar os sintomas, permite que seja instaurado um vínculo com a paciente, através do esclarecimento de dúvidas e conversa, fazendo com que a gestante se distraia e esqueça suas preocupações externas e alterações no organismo ao ser exposta a um ambiente calmo e afável (SILVA; SOUZA, 2018).

Nos estudos encontrados, a DLM foi realizada com os princípios metodológicos de Leduc, seguindo em todo caminho dos coletores linfáticos e linfonodos, utilizando de movimentação básicos, sendo elas captação ou reabsorção e manobras de evacuação ou demanda. Durante as sessões não foi utilizado nenhum tipo de creme ou óleo. Foram realizadas sessões de 60 minutos de DLM para um estudo e sessões de 40 minutos para os outros, duas vezes por semana até a gestante entrar em trabalho de parto e parir.

Ainda existe muito a ser esclarecido sobre a DLM, as evidências e estudos ainda são inconclusivos e insuficientes quanto às repercussões fisiológicas e os seus efeitos. Porém, vale ressaltar que essa técnica contribuiu na melhora das mulheres acometidas, apresentando satisfação por meio das gestantes e ainda podendo ser recomendada pelas mesmas. Além das gestantes a técnica é indicada por médicos obstetras e por fisioterapeutas (FONSECA et al., 2009). Sendo um dos tripés da saúde baseada em indícios, escolha e predileção da gestante associado a evidencia científica e, sobretudo experiência profissional.

## CONCLUSÃO

O propósito deste estudo foi afirmar, por meio da revisão de literatura, os benefícios e efeitos da técnica de drenagem linfática utilizada em gestantes. Apesar de poucos artigos, podemos concluir que os efeitos da drenagem linfática manual têm efeitos benéficos e significantes, o estudo demonstrou grande efeito da drenagem linfática manual em gestantes.

Quando a técnica é executada por um profissional apto e com recomendação e ou autorização médica, pode trazer benefícios significativos para a gestante, como redução de edemas, diminuição de retenção hídrica e relaxamento muscular, favorecendo o bem estar da gestante.

A técnica pode ser executada ao decorrer da gestação e é interessante continuar o tratamento após o bebê nascer para agilizar o processo de recuperação pós-parto, sendo

assim a técnica de drenagem linfática manual em gestantes é a mais indicada e a mais utilizada.

## REFERÊNCIAS

CARDOSO, M. P; SOUSA, I.L.; SOUZA, N.A. **Efeitos da drenagem linfática manual aplicada em gestante.** Ciências da saúde v.18, n.1 (2017).

CAMARNEIRO, A.F.P.; et al. **Vivências da interrupção espontânea da gravidez em primigestas no primeiro trimestre gestacional: um estudo fenomenológico.** Rev. Enf. Ref. vol. ser IV no.5 Coimbra jun. 2015.

COUTINHO, C.S.; KASMIERSKI, M.M; CARON, C.V. **Os efeitos da drenagem linfática manual do método Leduc nos edemas dos membros inferiores das gestantes.** Tese – Universidade do Sul de Santa Catarina, 17 f., 2017.

DELGADO, A.; et al. **Efeitos da Drenagem Linfática Manual na Diminuição do Edema de Membros Inferiores em Gestantes.** Qualis Revista Pleiade. v. 13 n. 28, 2019.

FERNANDES, A.C.; et al. **Efeitos da drenagem linfática em gestantes com doenças hipertensivas** –Revista Saúde em Foco. nº 11, 2019.

FONSECA, et al. **Estudo comparativo entre drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação,** Fisioterapia Ser. v. 4, n. 4, 2009.

FERREIRA, B.M.; OLIVEIRA, J. A; MOREIRA, J.A.; **Estudo comparativo entre drenagem linfática manual e endermoterapia no edema de membros inferiores.** Fisioterapia Brasil. v.18, n.5, 2017.

FRANCA, C. P; AGUIAR, G. F; PARRA, C. C. **Efeitos Fisiológicos e Benefícios da Drenagem Linfática Manual em Edema de Membros Inferiores: Revisão de Literatura,** Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba, Araçatuba – SP, 2015.

GARDENGHI, L.A.; et.al. **Gestational lower limb edema and venous reflux in healthy primigravidae.** Int. Angiol. Dezembro de 2017;

MOURA, A.B.; CORDEIRO, A.K. **Intervenção da fisioterapia dermato-funcional em gestantes.** ANAIS SIMPAC, 2019.

NUNES, J.E. **A eficácia da drenagem linfática manual no linfedema pós mastectomia.** Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS. 2018.



OPORTUS, L.S.; et al. **Avaliação da drenagem linfática manual em cesarianas no alojamento conjunto.** Revista Recien. v.9, n. 26, 2019.

PICCININI, et al. **Gestação e a Constituição da Maternidade,** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 13, n. 1, p. 63-72, jan./mar. 2008.

RAMOS, O.S.; et al. **Acute cardiovascular responses-to a session of Manual Lymphatic Drainage.** Fisioter. Mov. Curitiba. v.28, n.1, 2015.

ROZA, T.A. **A drenagem linfática manual aplicada em gestantes.** Revista Estética em Movimento. v.1 2018.

SILVA, A.C.; et al. **Os Benefícios Da Drenagem Linfática Em Gestantes.** Revista Eletrônica Belezain. 2015.

SILVA, R.S; SOUZA, S. M; **Impacto da Drenagem Linfática Manual nos Sintomas Relacionados ao Edema de Membros Inferiores de Gestantes,** Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia - MG, 2018.

SANTANA; SILVA; SOUZA. **Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes.** 2018. 27 f. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

SOUZA, A. P.; SANTOS, T. M.; GIACOMOLLI, C.; **Drenagem linfática na gestação.** XX Seminário Interdisciplinar De Ensino, Pesquisa E Extensão. Unicruz, 2015.

SOARES, R. G.; **Drenagem linfática manual como coadjuvante no pós-operatório de abdominoplastia.** Revista Presciência, Recife, n. 5, 2012.