

OS BENEFÍCIOS DA DRENAGEM LINFÁTICA EM GESTANTES

ALVES, C. O.¹; ARREBOLA, M. S.²

Palavras-chave: Gestante. Gravidez. Drenagem linfática.

INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional a mulher passa por várias alterações físicas e hormonais, acarretando diversas queixas que se modificam no decorrer da gravidez (Souza *et al.*, 2021).

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 *apud* Ferreira; Lima, 2020).

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 *apud* Ferreira; Lima, 2020). 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 *apud* Ferreira; Lima, 2020).

Na gestação, acredita-se que a DLM promove condições gerais da qualidade de vida, evitando complicações e alivia ansiedades (Coutinho; Kasmierski; Caron, 2017 *apud* Ferreira; Lima, 2020). 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 *apud* Ferreira; Lima, 2020).

Em gestante a DLM é feita nos membros inferiores, sendo importante esclarecer que a técnica utilizada é superficial, contínua de forma rítmica, seguindo o trajeto do sistema linfático (Roza, 2018 *apud* Ferreira; Lima, 2020).

OBJETIVO

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

¹Claudiele Ortiz Alves. Graduanda do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: claudiele0801@gmail.com

²Mayenne Souza Arrebola. Orientadora da Pesquisa. Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: mayenne.arrebola@fap.com.br

MÉTODO

Foi realizada uma revisão de literatura, a qual as seguintes etapas foram realizadas: identificação do tema e formulação da questão de pesquisa; elaboração dos critérios de inclusão (artigos publicados em português e inglês, do período de 2014 a 2024, disponibilizados na íntegra, abordando o tema benefícios da drenagem linfática em gestantes), e critérios de exclusão (artigos que não tinham seu acesso de forma integral).

A busca por artigos científicos foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed, GOOGLE acadêmico, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), utilizando-se as palavras-chave: gestante, gravidez, drenagem linfática, e os descritores em inglês: *pregnant, pregnancy, lymphatic drainage, dropsy*.

RESULTADOS

Foram utilizados como foco do trabalho 5 artigos, estes são apresentados no quadro 1 com o objetivo de avaliar o benefício da drenagem linfática em gestantes.

Quadro 1 - Resumo dos estudos

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Tipos de intervenção	Resultados
SOUZA <i>et al.</i> (2021).	Estudo de caso.	23 Participantes.	Foram realizadas 35 sessões de DLM, sendo que cada participante, poderia receber mais de 1 sessão.	Apresentou redução de edema de MMII comprovado na perimetria e leve redução da pressão arterial (PA).
BRITO; ANGELIM; CASSEB (2021).	Revisão sistemática	8 artigos	Revisão sistemática sobre os benefícios da DLM em 8 artigos.	A drenagem linfática mostrou-se eficiente no tratamento de dermatofibrose, flebite, doença venosa crônica, fibroedema gelóide, linfedemas e edemas gestacionais.

PEREIRA <i>et al.</i> (2020).	Estudo de caso	28 participantes	O estudo traz a drenagem linfática em gestantes no 2º e 3º trimestres, divididos em 4 grupos, sendo 2 de controle e 2 que realizaram atendimentos.	As gestantes do grupo atendimento relataram, segundo a escala visual analógica da dor (EVA), uma redução significativa comparada ao grupo controle.
ARNS; SILVEIRA; COSTA (2020).	Revisão sistemática	7 artigos	Revisão sistemática sobre os resultados da DLM nos 7 artigos.	Foi concluído que a DLM reduz edema, favorecendo na eliminação de radicais livres, desintoxicando tecidos.
SPAGGIARI (2008).	Estudo de caso	20 participantes	Todas gestantes realizaram sessões de 40 minutos de DLM, sendo utilizado uma avaliação quantitativa e perimetria das participantes.	As medidas cirtométricas mostraram redução significativa. A pressão arterial não se alterou significativamente após cada sessão. Os sintomas associados ao edema como dor, formigamento, sensação de peso e inchaço, mostraram melhora estatisticamente significativa.
CARDOSO; SOUZA; SOUZA (2017).	Revisão sistemática	14 artigos	Análise dos 14 artigos sobre os efeitos da DLM nas gestantes que estavam no 3º trimestre.	Observou uma diminuição significativa tanto do edema quanto alívio dos sintomas de dor, formigamento, sensação de pernas pesadas e inchaço.

Fonte: Autora do trabalho (2024).

CONCLUSÃO

Com o desenvolvimento desta pesquisa foi possível analisar os benefícios da DLM em gestantes. A DLM, ao manipular os membros inferiores (MMII), diminui o

edema e melhora a função, sendo assim, a DLM apresenta resposta positiva na qualidade de vida da gestante e em suas atividades de vida diária.

REFÊRENCIAS

ARNS, Patricia; SILVEIRA, Gabriela Silva; COSTA, Dinara Hansen. Drenagem linfática manual: Benefícios para a gestante. **RevInt - Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 8, p. 224-232, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33053/revint.v8i1.336>. Acesso em: 23 set. 2024.

BRITO, Paloma Cassia de Souza; ANGELIM, Carolina Cabral; CASSEB, Samir Mansour Moraes. Uma revisão sistemática sobre os benefícios da drenagem linfática manual no tratamento do edema em membros inferiores. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, abr. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.13968>. Acesso em: 23 set. 2024.

CARDOSO, Maria dos Prazeres Carneiro; SOUZA, Iara Laís Lima de; SOUZA, Narjara Araujo de. Efeitos da drenagem linfática manual aplicada em gestante. **Essentia**, Sobral, v. 18, n. 1, p. 54-61, 2017. Disponível em: <https://essentia.uvanet.br/index.php/ESSENTIA/article/view/104>. Acesso em: 23 set. 2024.

FERREIRA, Elisana C.; LIMA, Mariane M. S. Vieira de. Atuação da Drenagem Linfática Manual na Redução do Edema em Gestantes: uma Revisão de Literatura. **Voos Revista Polidisciplinar eletrônica**, nov. 2020.

PEREIRA, Ana Julia Araujo *et al.* Drenagem linfática reduz dor durante a gestação? **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 74486-74498, out. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17654/14326>. Acesso em: 22 set. 2024.

SILVA, Renata Inácia da. Os benefícios da drenagem linfática: uma revisão de literatura. **Medicus**, v. 3, n. 1, jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.6008/CBPC2674-6484.2021.001.0001>. Acesso em: 27 set. 2024.

SOUZA, Sarah Melo *et al.* Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. **Fisioter Pesqui.**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/DDFWYwkNPZSM98Ktsjbt9B/>. Acesso em: 29 maio 2024.

SPAGGIARI, Cristina Wenderholm. **O efeito da drenagem linfática manual em gestantes no final da gravidez**. 37 p. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Tocoginecologia). Universidade Estadual de Campinas. Campinas-SP. 2008.