

## IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE DRENAGEM LINFÁTICA EM GESTANTES

Evelin Roberta Wolf <sup>1</sup>  
Tatiane Theiss <sup>2</sup>  
Fabiane Dell' Antonio <sup>3</sup>

### Resumo

A técnica mais utilizada para diminuição do edema gestacional é a drenagem linfática manual (Leduc e Leduc, 2000). O objetivo deste estudo foi identificar a importância da realização de drenagem linfática em gestantes, verificando se as mesmas conhecem os benefícios desta, e sua preocupação quanto à estética antes, durante e depois do período gestacional. A amostra foi composta por vinte e oito mulheres grávidas, e como população gestantes selecionadas aleatoriamente nos consultórios de seus respectivos obstetras. Esta pesquisa teve caráter exploratória do tipo descritiva com abordagem quantitativa. Como resultados observou-se que as gestantes entrevistadas apresentaram uma média de trinta anos de idade, a maioria casadas e estão na primeira gestação. Identificou-se que 50% já receberam drenagem linfática antes de engravidar. Já nesta gestação, 32% receberam a drenagem linfática, sendo que 37% relatam ter como objetivo o relaxamento e bem-estar, e 27% para diminuir o inchaço. Visto que, 42% das entrevistadas relataram que receberam indicação de profissionais da saúde/estética. Sobre o tratamento estético, 61% destas já realizaram drenagem antes desta gestação, e a massagem modeladora foi a técnica mais escolhida. Observou-se que 11% das grávidas realizaram tratamento estético nesta gestação, sendo que todas relataram melhora. E destas, 61% querem fazer após a gestação. Verificou-se que 75% das gestantes conhecem os benefícios da drenagem na gestação e após o parto. Conclui-se com este estudo que poucas mulheres receberam drenagem linfática durante a gestação, mesmo conhecendo os benefícios desta massagem neste período. E observou-se que a preocupação quanto à estética antes e após a gestação são maiores do que durante o período gestacional.

**Palavras-chaves:** Drenagem linfática. Edema. Estética. Gestantes.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. evelinwolf@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. tatianetheis@hotmail.com

<sup>3</sup> Orientadora, Professora Mestre do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. fabianedell@gmail.com

## **1 INTRODUÇÃO**

A gestação é um período muito especial para toda mulher. Durante o mesmo são necessárias várias mudanças no organismo humano para que o feto se adapte e se desenvolva normalmente. O excesso de hormônio e aumento dos órgãos sexuais provoca diversas alterações no corpo da gestante. Segundo Rodrigues (2004), estas alterações deixam a gestante ansiosa quanto ao aspecto estético, sobre o feto, e se as alterações ocorridas na gestação desapareceram após o nascimento do bebê.

Autores ressaltam que no período gestacional ocorre aumento da permeabilidade capilar, aumento da pressão capilar, hipoproteinemia, e compressão das válvulas venosas. Pesquisadores afirmam que devido a estes fatores ocorre à formação de edema em pernas e pés durante gestação, este é mais acentuado nos três últimos meses. Acreditam ainda que o extravasamento e a retenção líquida influencia no aumento de peso da gestante (SILVA E BRONGHOLI, 2011; CARDOSO, 2003; RIBAS, 2006).

O edema gestacional não é um fator patológico, porém este causa cansaço nas pernas, além da diminuição das atividades diárias da gestante. Existem vários tratamentos que podem ser realizados durante a gestação, mas a técnica mais utilizada para diminuição do edema gestacional é a drenagem linfática manual. Leduc e Leduc (2000) relatam que a mesma tem por objetivo drenar o excesso de líquido intersticial e auxiliar na evacuação dos dejetos gerados pelo metabolismo.

Sabendo do benefício da aplicação da drenagem linfática manual, surgiu o interesse de identificar a prevalência de drenagem linfática em gestantes, verificando se as mesmas conhecem os benefícios desta, e sua preocupação quanto à estética antes, durante e depois do período gestacional.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Gestação**

De acordo com Douglas (2006), o período gestacional de uma mulher corresponde a um pouco mais de 280 dias, ou seja, quarenta semanas. Neste

período a fisiologia feminina se torna extremamente diferente de uma mulher que não está grávida, sendo que estas modificações afetam todo o organismo.

Na concepção de Guyton (2006), as diversas reações aparentes da mãe ao feto ocorrem devido ao excesso de hormônios, e aumento de vários órgãos sexuais, como útero, mamas e vagina. Os hormônios podem causar mudanças acentuadas na aparência da grávida, desenvolvimento de edema, acne e traços masculinos ou acromegálicos.

Na gravidez ocorrem mudanças imunológicas, endócrinas, metabólicas e vasculares, e assim a mulher fica mais susceptível a alterações na pele, tanto fisiológica quanto patológica. Sem um conhecimento preciso do efeito que hormônios exercem sobre a pele, supõe-se que o mesmo seja responsável de forma primária ou secundária por muitas alterações cutâneas que normalmente se observa durante a gestação (RODRIGUES, 2004).

De acordo com Rodrigues (2004), o auxílio do obstetra é primordial para poder orientar a paciente quanto à conduta a se ter quanto às alterações ocorridas durante a gestação, e se necessário encaminhar a um especialista.

Nas palavras de Rodrigues (2004), os distúrbios vasculares que são evidentes na maioria das grávidas são caracterizados por congestão, proliferação de vasos e alterações vasomotoras, resultando nos elevados níveis de estrógeno presente na gestação. O volume de sangue durante a gravidez aumenta 50%, devido o aumento do útero, isso leva a compressão da maioria das veias abdominais, causando varizes em muitas mulheres. Já Ribas (2006), relata em suas pesquisas que o volume sanguíneo aumenta em média 45%, isto ocorre com objetivo de suprir o aumento uterino e proteger a mãe e feto dos efeitos da redução do retorno venoso durante a gestação.

A pressão venosa aumenta nos membros inferiores em grávidas devido à compressão das veias cava inferior e íliaca, devido ao útero em crescimento, levando assim o aparecimento de varizes nos membros inferiores. Já o edema é causado pela diminuição da pressão oncótica do plasma (DOUGLAS, 2006).

Segundo Ribas (2006), durante a gestação observa-se vasodilatação periférica resultante da alteração hemodinâmica. Este provoca distúrbios mecânico no tecido conjuntivo das articulações, fato que explica nesse período as alterações ligamentares. A pressão sistólica e diastólica reduzem levemente, ocasionando aumento de 40% a 90% do volume plasmático.

Em relação às alterações no corpo da mulher, a retenção hídrica aumenta em média 6,5 litros, isto ocorre devido ao aumento do líquido amniótico e do volume sanguíneo. Geralmente as gestantes reclamam que seus pés ficam edemaciados durante a gravidez, visto que estas alterações podem ser explicadas pelo o aumento de fluído e/ou gordura, ou pelas mudanças nos ligamentos, causadas pelo peso extra que é carregado, ou modificações do tecido conjuntivo induzidas pelas alterações hormonais (RIBAS, 2006).

Durante o período gestacional é recomendado em média 12 kg de ganho de massa, podendo haver uma variação (RIBAS, 2006).

O edema gestacional origina-se devido à maior flexibilidade e extensibilidade do estrogênio, da progesterona, do cortisol e da relaxina, além de outras alterações. Em decorrência disso, há um aumento da retenção hídrica, ocorrendo edema em 50% das gestantes, principalmente em membros inferiores (SILVA; BRONGHOLI, 2004).

Na concepção de Cardoso (2003), em decorrência da dificuldade de retorno venoso, é normal o aparecimento de edemas em pés e pernas no final da gestação, resultante do extravasamento de líquido para os interstícios dos tecidos.

A perna edematosa é resultante de alterações em diferentes setores do sistema circulatório: arterial, venosa, linfática e intersticial (FERRANDEZ, THEYS, BOUCHET, 2001).

O edema gestacional não tem necessariamente um cunho patológico, podendo ser encontrado em 30-40% das grávidas em pés e tornozelos, e em 5% sob forma distribuída. Quanto maior o ganho ponderal, mais frequente o edema. Gestantes edemaciadas têm recém-nascido com peso ligeiramente mais elevado, menor incidência de prematuridade, e menor índice de mortalidade perinatal. Isso mostra que a presença de edema não é patológica na ausência de hipertensão e albuminúria (CARDOSO, 2003).

Com todas as alterações no corpo da gestante, os cuidados com a estética é essencial nesse momento. Adiante as recomendações e orientações do que se pode fazer nesse período.

## 2.2 Estética

De acordo Kede e Sabatovich (2009), desde o início da humanidade, em todas as civilizações, buscam formas de melhorar a aparência. A pele humana é um órgão completo e complexo que envolve a superfície externa do corpo, e sua função é proteger o organismo das agressões externas. O cuidado com a pele não pode ser mais encarado como um simples ato de vaidade, mais como um requisito básico de saúde.

Conforme Sallet (2009), a manutenção da autoestima da mulher grávida influencia positivamente o bom desenvolvimento do bebê. Esse momento para a mulher é muito especial, com oscilações de humor, transformações em seu corpo e grandes modificações em seu organismo. Desfrutar desse momento único é, acima de tudo, um direito. Existem tratamentos estéticos que podem trazer bons resultados.

Conforme Logsdon (2010), o tratamento estético mais indicado nas gestantes é a drenagem linfática, que através do toque suave e lento sob forma de massagem, que deve ser feita na mesma direção e sentido do retorno das vias linfáticas do organismo. A drenagem contribui no tratamento da retenção de líquido no interstício reduzindo o edema que é comum na gestação, contribuindo na redução do fibro edema gelóide. Conforme Cassar (2001), as manobras de massagem linfática e de deslizamento nos membros inferiores auxilia no fluxo venoso e reduzem o acúmulo de líquido, diminuindo a possibilidade de veias varicosas.

A drenagem linfática pode ser realizada no período gestacional, usando sempre a técnica manual, que ajuda no retorno venoso. Em relação à celulite o tratamento na gestação deve ser multidisciplinar, atividade física, controle do estresse e associado com uma boa dieta (BORELLI, 2004).

Nas pesquisas de Logsdon (2010), para controlar a ansiedade nesse período gestacional existem recursos como cromoterapia, aromaterapia e alguns tipos de massagens. Estes proporcionam um sono de melhor qualidade reduz o estresse, e podem minimizar as dores de parto. A massagem pode ser realizada em decúbito lateral ou semi-sentada, sendo que se deve adaptar a posição de acordo com o bem estar da grávida.

Ao efetuar massagens ou drenagens, a pressão arterial deve ser controlada, pois em gestantes a pressão tende a ser mais baixa no início da

gravidez, podendo cair ainda mais com tratamentos relaxantes (ZUCCO; VAILAT, 2005).

Na concepção de Cassar (2001), nos primeiros meses de gravidez o abdome nem sempre apresenta aumento. É melhor evitar a massagem abdominal nesse período. Sendo mais uma precaução do que uma contra-indicação específica.

Fazer massagens nos seios com movimentos circulares durante o banho ajuda na realização de uma drenagem linfática na região, auxiliando na melhora do inchaço e da congestão dos seios (SALLET, 2009).

De acordo com Sallet (2009), existem massagens específicas para gestantes como Manobra de Jaquet. Esta é bastante utilizada pelos fisioterapeutas no abdome, onde utilizam movimentos suaves com pinçamentos da pele, que estimulam a circulação local, fornecendo irrigação adequada. Já a técnica de Dermotonia é uma técnica francesa, com movimentos delicados, que estimulam a drenagem linfática de todo o corpo e do tecido do abdome, obtendo uma irrigação sanguínea ideal, melhorando as trocas metabólicas. É realizada por um aparelho, não emite nenhum tipo de estímulo elétrico ou ultrassônico.

A drenagem linfática é um dos tratamentos mais indicados para gestantes, pois diminui o edema. O qual é explicado de forma mais detalhado no próximo item.

### **2.3 Sistema Linfático**

O sistema linfático é um sistema vascular, formado por um conjunto específico de capilares, vasos coletores e troncos linfáticos, linfonodos (que servem como filtros do líquido coletado pelos vasos), órgão linfóides (tonsilas, baço e timo). O líquido intersticial ao passar para dentro dos capilares linfáticos é denominado linfa, a mesma apresenta composição semelhante ao plasma sanguíneo (formada principalmente de água, eletrólitos, proteínas plasmáticas), porém difere-se pela ausência de células sanguíneas e pela cor. O sistema linfático possui uma única direção, apenas leva o líquido intersticial à corrente circulatória, podendo assim evitar o edema (GUIRRO e GUIRRO, 1996).

No entender de Borges (2006, p. 351), “O sistema linfático é uma via unidirecional de drenagem que tem por finalidade livrar os tecidos de matérias indesejadas e excesso de líquido”.

Guirro e Guirro (1996) relatam que os capilares linfáticos possuem alta permeabilidade, ocorrendo assim à passagem de proteínas, cristalóides e água. O fluxo da linfa é lento, devido ao sistema linfático não possuir um órgão bombeador, então ela depende de fatores internos (contração muscular, pulsação das artérias próximas aos vasos, peristaltismo visceral e movimentos respiratórios), e fatores externos (gravidade e massagem). Ao absorver a linfa, os capilares linfáticos a transportam para os pré-coletores e coletores, passando pelos linfonodos, onde ela é filtrada e reposta à circulação até atingir os capilares sanguíneos. A mesma sempre é devolvida ao sistema sanguíneo através de dois troncos (ducto torácico e hemitronco esquerdo).

Segundo Godoy e Godoy (2004), uma estrutura que desempenha um papel muito importante para o sistema linfático chama-se linfangion, válvula que faz manter o fluxo unidirecional evitando assim o refluxo da linfa. Tem atividade pulsátil, semelhante ao coração, exercendo contratividade própria.

Conforme Ross (1993), além dos vasos sanguíneos, existe um conjunto de vasos onde circula a linfa pelo corpo, chamados de vasos linfáticos, trabalham auxiliando os mesmos. Os capilares linfáticos levam esta nomenclatura por serem vasos linfáticos menores, seu grande número está situado no tecido conjuntivo frouxo situado sob o epitélio da pele e das membranas mucosas. Estes começam pequenos e vão se alargando para formar dois grandes ductos principais que desembocam no sistema vascular sanguíneo através de veias de grande calibre situadas no pescoço (vias jugular interna e subclávia). Porém, antes que a linfa vá para o sangue ela é filtrada pelos linfonodos, onde é exposta a células do sistema imune, sendo entendido, portanto que o sistema linfático além de ser um auxiliar do sistema vascular sanguíneo é também componente do sistema imune do organismo humano.

## **2.4 Edema**

O líquido filtrado dos capilares em uma pessoa normal pode exceder em aproximadamente três litros do volume a ser reabsorvido. É através do sistema

linfático que esse líquido exsudado retorna ao sangue. Devido a este fato, a obstrução linfática contribui para um maior volume de líquido no interstício, causando o edema. A interrupção do retorno das proteínas ao sistema circulatório é a principal causa do edema, visto em pessoas com disfunção linfática. Este sistema desempenha também uma importantíssima função em relação ao organismo humano, a de defesa contra enfermidades, devida a ação dos gânglios linfáticos presentes ao longo dos vasos linfáticos (VANDER, SHERMAN, LUCIANO, 1981).

A pressão capilar, a pressão do líquido intersticial, a pressão oncótica, a permeabilidade dos capilares, o número de capilares ativos, o fluxo linfático e o volume total do líquido intersticial são fatores que determinam a quantidade de líquido nos espaços intersticiais (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

Segundo Leduc e Leduc (2000), devido ao aporte de líquido filtrado se tornar mais intenso e o sistema de drenagem não aumentar em consequência disso, acontece um desequilíbrio entre a filtração e a evacuação da linfa. Aumenta o volume de líquido nos tecidos, a pressão intratecidual aumenta e a pele se distende. O mesmo incha e desenvolve-se o edema. Podendo estar ligado a circulação linfática, surgindo em decorrência do aumento do aporte de líquido ou em consequência de uma patologia linfática.

No tecido conjuntivo intersticial, estão localizados os edemas visíveis e terapeuticamente importantes. Porém, existem também edemas intracelulares, aqueles em que há um acúmulo de água nas células do corpo. Este tipo de edema geralmente está associado a um edema intersticial, visto que com uma extrema expansão do edema intersticial, as células do corpo não conseguem realizar a nutrição celular por difusão (HERPERTZ, 2006).

Segundo o autor citado anteriormente, o edema originado pela pressão capilar elevada, possui pouca proteína, visto que a permeabilidade capilar é normal. O edema causado pela força oncótica ou coloidosmótica baixa, ocorre devido à redução da concentração de proteínas, mais especificamente albumina, deriva a redução da pressão oncótica e também a filtração acentuada. Já o edema causado pela permeabilidade capilar elevada, leva ao aumento da filtração e do mesmo modo a uma saída exagerada de proteínas dos capilares sanguíneos ocasionando a formação do edema.



Borges (2006) relata que o edema pode ocorrer devido a causas primárias, também chamadas de congênitas ou secundárias, denominadas adquiridas.

Conforme Tortora e Grabowski (2006), a ocorrência de edema pode estar associada a um aumento na pressão sanguínea capilar ocasionando a formação de líquido intersticial excessivo, onde não consegue ser absorvido pelo sistema linfático. Tendo como causa secundária a ausência de contração do músculo esquelético.

Em relação ao edema, uma das técnicas mais eficazes para sua diminuição é a drenagem linfática manual, que consegue através de manobras específicas favorecerem a esvaziamento do excesso de líquido do interstício. Conheça adiante esta técnica, sua descoberta, indicações, contra indicações seus benefícios.

## **2.5 Drenagem Linfática**

Em 1982, foi descoberto o primeiro método de drenagem linfática por Winiwarter, um professor de cirurgia austríaco. Em 1936, o Dr. Vodder um fisioterapeuta, adaptou um método chamado Drenagem Linfática e utilizava do mesmo para tratar seus pacientes que apresentavam infecções crônicas nas vias respiratórias superiores (sinusite, rinite, gripes) manipulando os gânglios linfáticos com movimentos leves e circulares, onde percebia melhora no estado de saúde. Nos seus últimos anos de vida, Vodder concedeu à escola de Walchsse na Áustria e ao professor Foldi na Alemanha a representação de seu método (CHAVES, 2003 apud PICCINI et al, 2009).

Em 1977, Albert Leduc e Oliver Leduc, adaptaram o método de Vodder e Foldi, demonstrando através do método de radioscopia a drenagem linfática manual (LEDUC; LEDUC 2000 apud PICCINI et al, 2009).

Na concepção de Leduc e Leduc (2000), a drenagem linfática tem como finalidade promover o equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais, para que haja essa função, ao realizar o método de drenagem linfática é necessário conhecer dois processos muito diferentes. O primeiro processo é chamado de captação, sendo conseqüência do aumento local da pressão tissular, quanto mais ela aumenta maior é a recaptção pelos capilares linfáticos. O segundo processo é

denominado evacuação, consiste no transporte de linfa encontrada nos vasos pelos pré-coletores em direção aos coletores.

A drenagem linfática manual é uma técnica específica de massagem, implantada por Voder (Alemanha) e mais recentemente por Leduc (Bruxelas). Tem como finalidade específica esvaziar os líquidos extravasados e os resíduos metabólicos por meio de manobras nas vias linfáticas e nos linfonodos (RIBEIRO, 2004).

O objetivo da drenagem linfática manual é promover diferenciações de pressões para que ocorra o deslocamento da linfa para o sistema sanguíneo. A primeira lei para a realização de drenagem linfática é a de realizar os movimentos em direção ao fluxo linfático, para evitar que a linfa force as válvulas e acabe danificando-as (GODOY e GODOY, 2004).

Segundo Borges (2006), a drenagem linfática manual promove mobilização do líquido intersticial e o fator mais interessante em relação a suas funções é o aumento da ativação do linfangion que aumenta a movimentação dos vasos linfáticos. Atuando na evacuação de líquidos ricos em proteínas e toxinas que favorecem o edema nos tecidos, ocorrendo normalidade no PH intersticial, com favorecimento da nutrição e oxigenação tissular.

A drenagem linfática manual faz parte das técnicas utilizadas para favorecer a circulação dita “de retorno”, assim ela poderá encontrar um campo de aplicação nas muitas áreas onde a circulação “de retorno” encontra-se impedida ou alentecida (LEDUC; LEDUC, 2000).

A drenagem linfática manual possui movimentos lentos, leves e monótonos, mantendo um único ritmo entre aumento e relaxamento das pressões. Esta causa à estimulação do ramo parassimpático do sistema neurovegetativo, que age predominantemente no sentido construtivo, reparador e calmante (CARDOSO, 2003).

Leduc e Leduc (2000), afirmam que a drenagem linfática manual corporal começa com manobras leves nas fossas retro claviculares e termina sobre a face posterior do tronco. Sua duração total é de em média 45 minutos e é recomendável que a cliente repouse por alguns minutos após a sessão de drenagem.

Ribeiro (2004) ressalta as principais indicações da aplicação de drenagem linfática manual, sendo elas: lipodistrofia-ginóide e gordura localizada; pré e pós-cirurgia plásticas e pós-lipoaspiração; cicatrizes hipertróficas e retráteis; relaxamento; síndromes vasculares; telangiectasias; micro varizes e varizes. É de suma importância a autorização médica. A autora afirma que em algumas situações a prática de drenagem linfática manual não é muito indicada como no caso de pessoas com câncer, febre, afecções cutâneas, processos infecciosos, asma, hipertireoidismo e insuficiência cardíaca.

A drenagem linfática manual contribui além de tratamentos médicos à tratamentos estéticos, sendo considerada uma terapia de apoio a protocolos que visam melhorar seja ao nível psicossomático ou ao nível estético. Vale ressaltar que é necessário que a pessoa que irá se submeter à técnica deve estar em condições normais de saúde. Sendo assim, a utilização da drenagem linfática manual pode obter resultado positivo em casos estéticos do tipo retenção hídrica, período de tensão pré-menstrual, insônia, pré e pós-cirurgia, hematomas, tratamento de acne, telangiectasias, rejuvenescimento, rosácea e celulite (LOPES, 2002).

Outro aspecto importante é a aceitação da técnica de drenagem linfática pelas pacientes, estas relatam que além da diminuição do edema, relaxamento geral e retorno das suas atividades de vida diária antes limitada em função do edema, influencia de forma decisiva na melhora da qualidade de vida das mesmas (CARDOSO, 2003).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Amostra:**

A amostra foi composta por vinte e oito mulheres grávidas, com idade média de 30 anos, e como população deste estudo foi gestantes selecionadas aleatoriamente nos consultórios de seus respectivos obstetras.

#### **3.2 Metodologia da pesquisa:**

Durante quatro dias da primeira quinzena de maio deste referido ano foram realizadas as entrevistas com gestantes que estavam nos consultórios de seus respectivos obstetras que atendem no Consultório Médico Santa Clara, Balneário Camboriú (SC), totalizando quatro médicos obstetra. As grávidas foram escolhidas de forma aleatória, nos quatro dias de pesquisa escolhidos pelas pesquisadoras, onde a realização da entrevista foi na sala de espera dos seus respectivos médicos.

Em primeiro momento as acadêmicas entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1) juntamente com a explicação do procedimento da entrevista, garantindo o sigilo total, sem qualquer prejuízo e remuneração na participação desta.

Após o consentimento das mesmas, foi entregue o questionário (Apêndice 2) para que fosse respondido, e em seguida a gestante recebeu um folder informativo (Apêndice 3) sobre a drenagem linfática e prevenção do edema na gestação.

### **3.3 Tipo de pesquisa:**

Esta pesquisa teve caráter exploratória do tipo descritiva com abordagem quantitativa. Segundo Dencker (2002), a pesquisa exploratória compreende o levantamento das fontes secundárias, o estudo de casos selecionados e a observação informal, procurando aprimorar idéias ou descobrir intuições. Na concepção do autor citado anteriormente (2002), a pesquisa descritiva é o estudo estruturado e planejado que exige um conhecimento profundo do problema, utiliza técnicas padronizadas de coleta de dados como questionário e a observação sistemática.

Segundo Oliveira (2002), Abordagem quantitativa significa quantificar opiniões e dados, nas formas de coleta de informações, assim como também com o emprego de recursos e técnicas estatísticas desde as mais simples, até as de uso mais complexos.

### **3.4 Questionário**

Foi utilizado um questionário elaborado pelas pesquisadoras, foi composto por questões sobre os dados pessoais, e oito questões objetivas fechadas e abertas. As questões referiram-se a realização de drenagem linfática manual antes, durante e após a gestação, realização de tratamentos estéticos corporais, uso de meia elástica compressiva, e se as entrevistadas conhecem os benefícios da drenagem linfática.

A forma de armazenamento dos dados foi através de planilha eletrônica por meio do programa Microsoft Excel (Microsoft Corporation TM) para que seja favorecida a compreensão e a análise estatística.

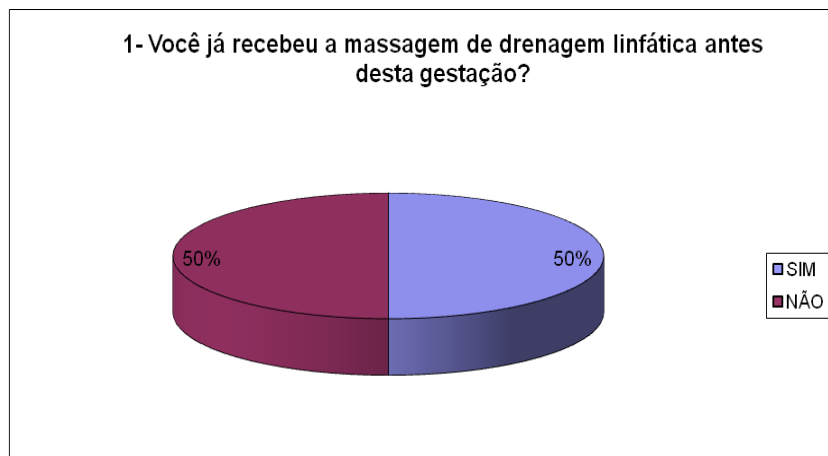
#### **4 ANÁLISE DOS DADOS**

Os dados foram coletados na clínica Santa Clara em Balneário Camboriú, durante quatro dias, obtendo-se um número total de vinte e oito questionários respondidos. As gestantes entrevistadas apresentaram uma média de trinta anos de idade, sendo que a maioria delas são casadas e estão na sua primeira gestação.

De acordo com o gráfico 01, observou-se que 50% das mulheres entrevistadas já realizaram drenagem linfática antes de estarem grávidas.

A realização de drenagem linfática favorece o aumento do transporte da linfa, melhorando a vascularização e proporcionando maior resistência defensiva-imunitária do organismo (GIARDINI, 2000 apud LOPES, 2002).

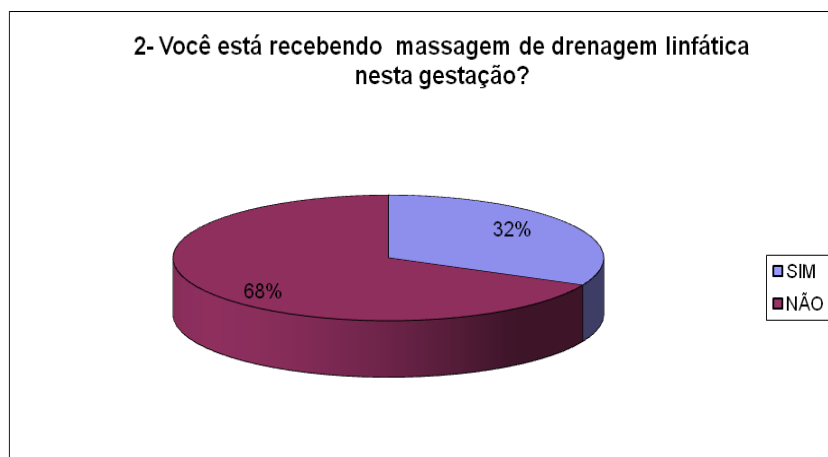
Gráfico 1.



O gráfico 2 apresenta em seus resultados que apenas 32% das entrevistadas realizam drenagem linfática durante esta gestação, e 68% não realizam.

Durante o período gestacional ocorrem diversas alterações vasculares, portanto segundo Cardoso (2003), torna-se necessário a realização de drenagem linfática para controlar a falha da função linfática e circulatória e conseqüente instalação de edema.

Gráfico 2.

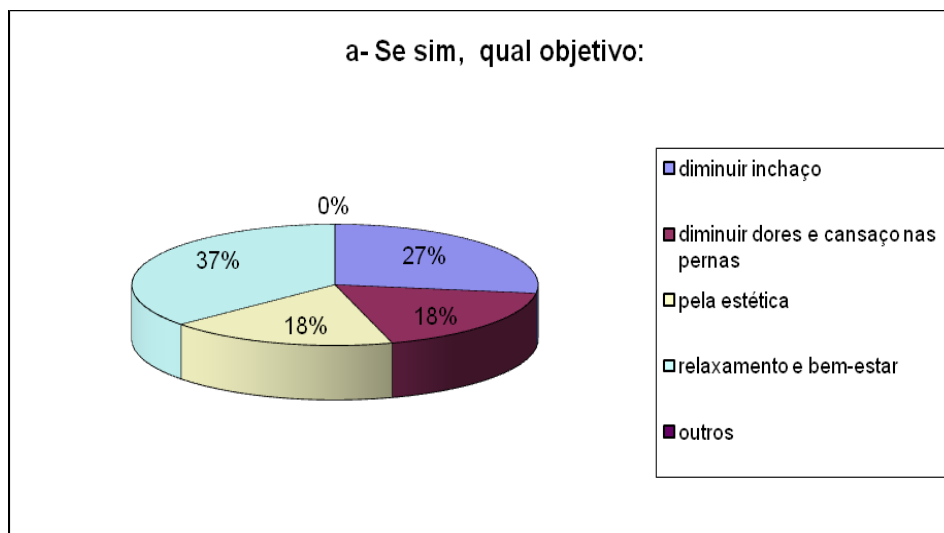


Em relação ao gráfico 2, ao analisar as respostas das mulheres que recebem drenagem no período gestacional, referente à questão 2.1 identificou-se que os objetivos pelo quais as gestantes realizam a drenagem linfática são

diversos, tendo como maior procura o relaxamento e bem-estar com 37% delas, seguido de diminuição do inchaço com 27%.

Nos estudos de Cardoso (2003), observou-se que há uma aceitação da técnica pelas gestantes visando além da diminuição do edema elas também almejam o relaxamento.

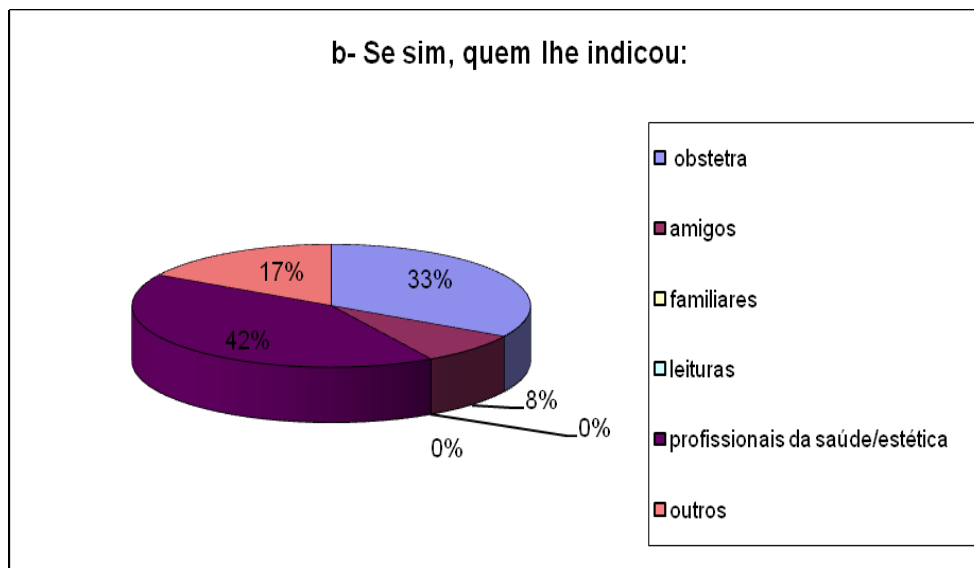
Gráfico 2.1.



O gráfico 2.2 refere-se a quem lhe indicou a realização de drenagem linfática, obtendo como maior índice de indicação os profissionais da saúde/estética para 42% das entrevistadas, seguido de seu obstetra com 33%.

Nas pesquisas bibliográficas realizadas para este estudo, não foi encontrado nenhuma referência quanto a indicação de drenagem linfática neste período.

Gráfico 2.2.



Em relação ao gráfico 3, verificou-se a realização de tratamento estético corporal antes desta gestação, e obteve-se como afirmativa 61%.

Kede e Sabatovich, (2009), afirmam que em todas as civilizações, buscam formas de melhorar a aparência.

Gráfico 3

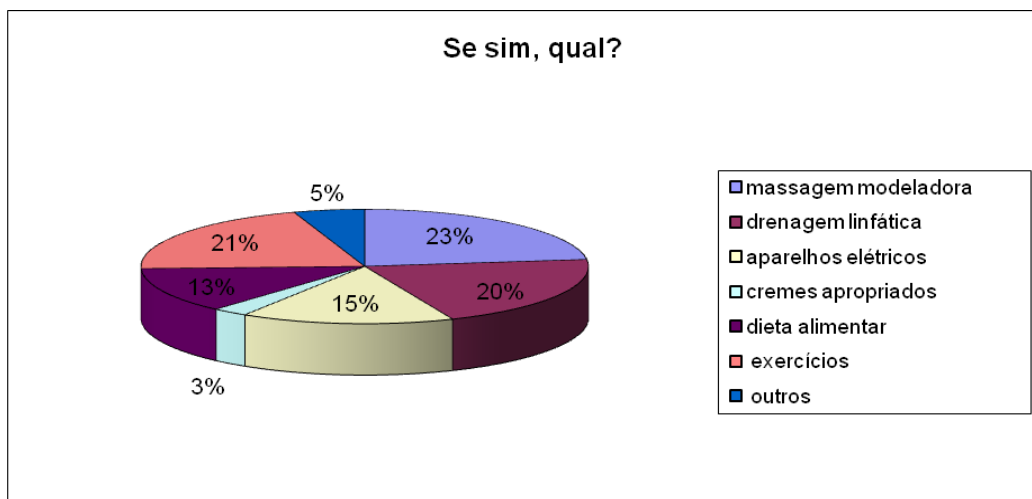


Complementando as respostas do gráfico 3, na questão 3.1 observou-se que a massagem modeladora foi a técnica mais escolhida como forma de



tratamento estético pelas entrevistadas, totalizando 23%, seguida por prática de exercícios com 21%, e drenagem linfática por 20%.

Gráfico 3.1



De acordo com o gráfico 4, apenas 11% das entrevistadas fazem tratamento estético nesta gestação.

Para Fonseca et al (2009), massagem terapêutica, como o uso de várias técnicas manuais, têm como objetivo promover o alívio de estresse e proporcionar o relaxamento.

Gráfico 4

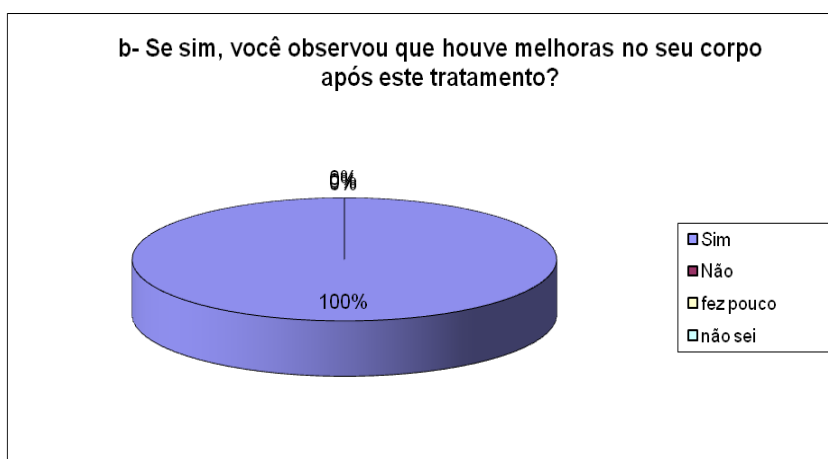


Na questão 4.1 observou-se que o tratamento estético corporal mais utilizado foi a drenagem linfática, evidenciando que para algumas grávidas a drenagem linfática neste período tem como objetivo apenas estético.

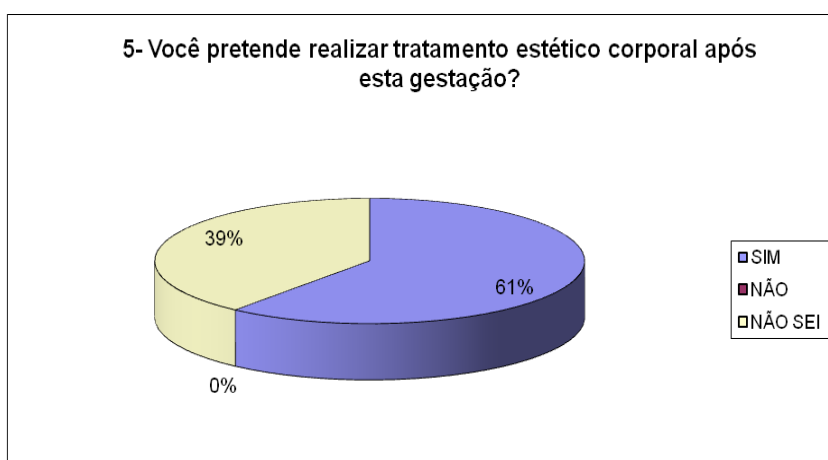
O gráfico 4.2 mostra que 100% das gestantes observaram melhora no corpo após o tratamento estético.

Para Fonceca et al (2009), existem inúmeros recursos e atividades praticadas na gestação, como atividade física, massagem e drenagem linfática.

Gráfico 4.2



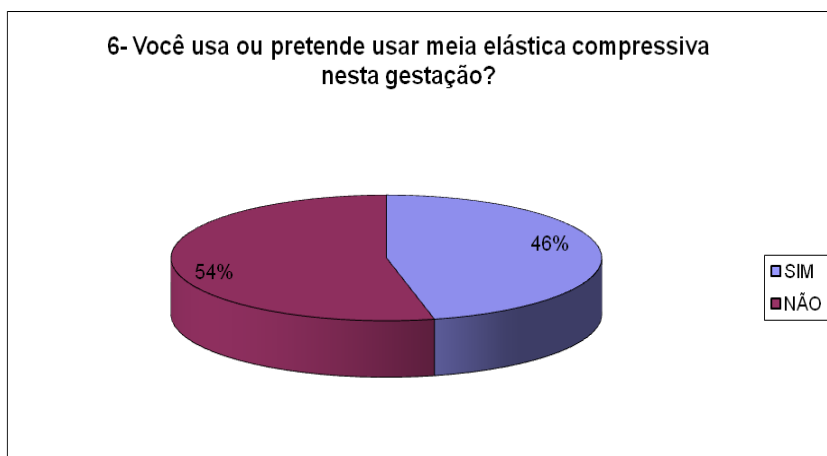
Ao analisar o gráfico 5, verifica-se que 61% das gestantes pretendem realizar tratamento estético após a gestação.



No gráfico 6 os dados revelam que 46% das gestante pretendem usar meia elástica nesta gestação.

Para Figueiredo, Leal e Colto (2009), a meia elástica terapêutica é considerada a melhor opção de tratamento clínico para a insuficiência venosa dos membros inferiores.

Gráfico 6

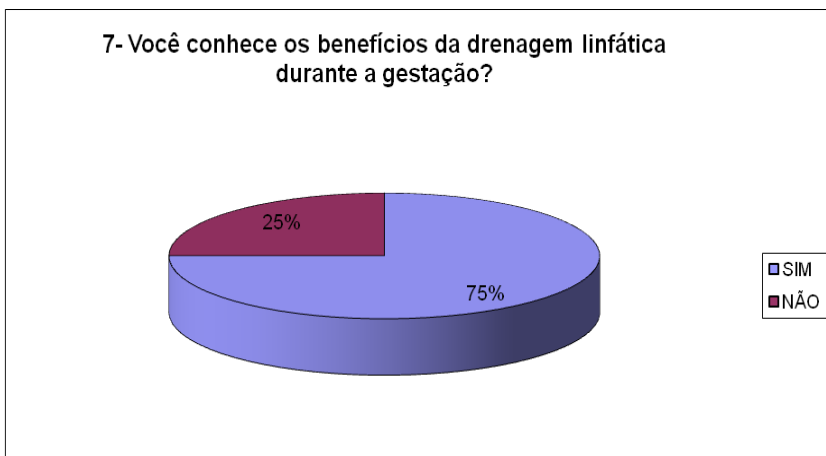


Em relação ao gráfico 7, a pesquisa revela que 75% das gestante conhecem os benefícios da drenagem linfática.

Neste estudo observa-se que as grávidas conhecem os benefícios da drenagem linfática no período gestacional, mas o gráfico 2 demonstrou que apenas 32% delas fazem drenagem linfática durante a gestação.

Segundo Fonceca et al (2009), a drenagem linfática é um dos tratamentos mais indicado para a gestante, ela ajuda a reduzir a retenção de líquido no corpo e melhora da oxigenação das células musculares.

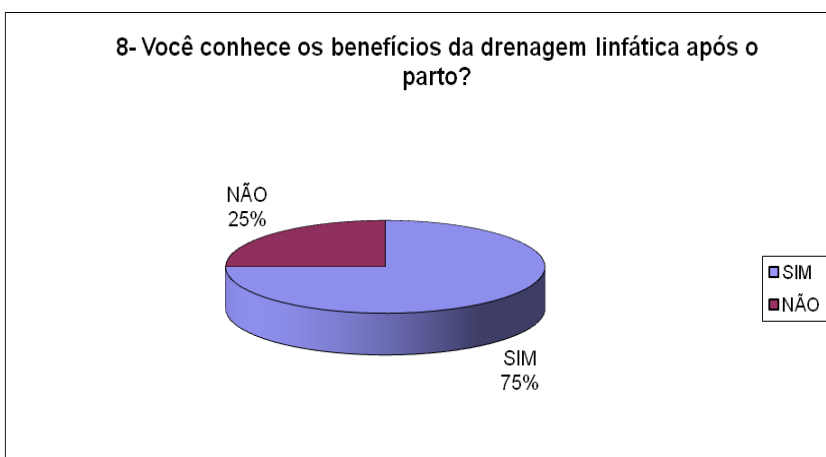
Gráfico 7



O gráfico 8 revela que 75% das entrevistadas conhecem os benefícios da drenagem linfática após o parto.

Para Sallet (2009), existem tratamentos que podem ser feito após o parto e um deles é a drenagem linfática que visa estimular o sistema linfático e eliminar as toxinas.

Gráfico 8



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao findar o presente estudo, pode-se observar que 32% das mulheres entrevistadas estavam realizando drenagem linfática durante a gestação,

preocupando-se assim em relação à formação de edema, porém principalmente com o intuito de promover o relaxamento e bem-estar, e conseqüentemente melhorar a execução de suas atividades diárias, evitando possíveis complicações futuras.

Em relação ao conhecimento dos benefícios da realização de drenagem linfática durante a gestação, identificou-se que 75% das entrevistadas afirmaram saber da importância da mesma, porém, há uma baixa procura quanto ao número de gestantes que realizam drenagem linfática durante este período. Evidenciando assim uma curiosidade em relação ao por que da falta da prática, já que conhecem os benefícios gerados pela aplicação da técnica.

Com este estudo obteve-se 61% das respostas referente a intenção das entrevistadas de realizar tratamentos estéticos após a gestação. E com a mesma porcentagem nas respostas, as gestantes preocupavam-se antes da gravidez em relação à estética, com variados tratamentos, entre eles, a maior procura foi na massagem modeladora.

Conclui-se então que muitas das entrevistadas sabem do real benefício da aplicação de drenagem linfática antes, durante e após a gestação, tanto em relação à diminuição do edema quanto ao relaxamento e bem-estar, porém infelizmente poucas fazem uso da mesma para evitar e prevenir diversas alterações corporais ocorridas neste período.

Observou-se que a preocupação quanto a estética antes e após a gestação são maiores do que durante o período gestacional.

Durante a realização do presente estudo observou-se a escassez de literatura sobre o assunto, visando a importância de novas pesquisas na área de obstetrícia com relação à indicação da técnica.

## REFERÊNCIAS

- BORELLI, Shirlei S. **As idades da pele: Orientações e Prevenção**. 2 ed. São Paulo: SENAC, 2004.
- BORGES, Fabio dos Santos. **Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas**. 1. ed. São Paulo: Phonte, 2006.
- CARDOSO, Caroline Mazon. **Drenagem linfática manual no edema de membros inferiores de uma paciente no**. 2003. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2003. Disponível em: <<http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/03b/caroline/artigocarolinemazoncardoso.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2011.
- CASSAR, Mario-Paul. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. 1. ed. Barueri: Manole, 2001.
- DENCKER, Ada de Freitas Maneti. **Métodos e técnicas de pesquisa em turismo**. 6. ed. São Paulo: Futura, 2002.
- DOUGLAS, Carlos Roberto. **Tratado de Fisiologia Aplicada às Ciências Médicas**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- FERRANDEZ, Jean Claude; THEYS, Serge; BOUCHET. **Reeducação vascular nos edemas dos membros inferiores**. 1. ed. São Paulo, 2001.
- FIGUEIREDO, Marcondes; LEAL, Flávia de Jesus; COUTO, Renata Cardoso. **Elastocompressão**. Publicado em 2009. Disponível em: <[http://www.lava.med.br/livro/pdf/marcondes\\_elast.PDF](http://www.lava.med.br/livro/pdf/marcondes_elast.PDF)>. Acesso em 31 maio 2011.
- FONSECA, Floripes Machado da et al. Estudo comparativo entre a drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação. **Revista Fisioterapia Ser**, Rio de Janeiro, v.4, n. 4, p.225-233, 2009. Trimestral. Disponível em: <<http://www.patriciafroes.com.br/gestao/img/publicacoes/80feda297f20c391bb289271315079f2.pdf#page=13>> Acesso em: 31 maio 2011.
- GUIRRO, E. GUIRRO, R. **Fisioterapia em estética: fundamentos, recursos e patologias**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1996.
- GUIRRO, E. GUIRRO, R. **Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos e patologias**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2004.

- GODOY, José Maria Pereira de; GODOY, Maria de Fátima Guerreiro. **Drenagem linfática manual: novo conceito**. Simpósio Linfologia. Publicado 2004. Disponível em: <<http://www.patriciafroes.com.br/gestao/img/publicacoes/Artigo%2015.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2011.
- GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. **Tratado de fisiologia médica**. 11. ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2006.
- HERPERTZ, Ulrich. **Edema e drenagem linfática: diagnóstico e terapia do edema**. 2. Ed. São Paulo: Roca, 2006.
- KEDE, Maria Paulina Villaryo; SABATOVICH, Oleg. **Dermatologia Estética**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2009.
- LEDUC, A. LEDUC, O. **Drenagem linfática: teoria e prática**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2000.
- LOGSDON, Natasha Teixeira. **Uma visão diferenciada da fisioterapia obstétrica**. 2010. 73 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, 2010. Disponível em: <[http://www.unifoa.edu.br/portal\\_ensino/pos/mecasma/arquivos/20.pdf](http://www.unifoa.edu.br/portal_ensino/pos/mecasma/arquivos/20.pdf)>. Acesso em: 7 abr. 2011.
- LOPES, Maria Luiza Mansur. **Drenagem linfática manual e a estética**. Blumenau: Odorizzi, 2002.
- OLIVEIRA, Silvio Luiz de. **Tratado de metodologia científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses**. 2. ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002
- PICCININ, Aline Martinelli et al. Redução do Edema em Membros Inferiores através da Drenagem. **Revista Inspirar**, Curitiba, v. 1, n. 2, p.9-13, ago. set. 2009. Bimestral. Disponível em: <[http://www.inspirar.com.br/revista/wp-content/uploads/2010/04/revista\\_cientifica\\_inspirar\\_edicao\\_2\\_2009.pdf](http://www.inspirar.com.br/revista/wp-content/uploads/2010/04/revista_cientifica_inspirar_edicao_2_2009.pdf)>. Acesso em: 12 mar. 2011.
- RIBAS, Silvia Ikeda. **Análise da pressão plantar e do equilíbrio postural em diferentes fases da gestação**. 2006. 74 f. Linha de Pesquisa (Programa Pós Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2006. Disponível em: <<http://www.unimep.br/phpg/bibdig/pdfs/2006/XBWFLWSHFUQK.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2011
- RIBEIRO, Denise Rodrigues. **Drenagem linfática manual corporal**. 6. ed. São Paulo: Senac, 2004.
- RODRIGUES, Andrea Serra in KEDE, Maria Paulina Villaryo; SABATOVICH, Oleg. **Dermatologia Estética**. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2004.

ROSS, M. et al. **Histologia: texto e atlas**. 2. ed. São Paulo: Panamericana, 1993.

SALLET, Carla Góes. **Grávida e bela: Um guia prático de saúde e beleza para gestante**. 11. ed. São Paulo: Ediouro, 2009.

SILVA, Morgana Duarte da; BRONGHOLI, Karina. **Drenagem linfática corporal no edema gestacional**. Curso de Fisioterapia da Universidade do sul de Santa Catarina. Publicado em 2004. Disponível em: <<http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/04b/morgana/artigomorganaduarte.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2011.

TORTORA, G. GRABOWSKI. **Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

VANDER, Arthur J.; SHERMAN, James H.; LUCIANO, Dorothy S. **Fisiologia humana: os mecanismos da função de órgãos e sistemas**. 3 ed. São Paulo McGraw-Hill do Brasil, 1981.

ZUCCO, Fabíola; VAILAT, Karin. **A Atuação da Fisioterapia Dermatofuncional em Gestantes associada a Recomendações Nutricionais**. Publicado em 2005. Disponível em: <[http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaudefisioterapia/alternativa/dermato\\_gestantes.htm](http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaudefisioterapia/alternativa/dermato_gestantes.htm)>. Acesso em: 7 abr. 2011.



## APÊNDICE 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI) - Curso de Cosmetologia e Estética – Balneário Camboriú (SC).

Pesquisadora Responsável: Prof<sup>a</sup> Orientadora Mestre Fabiane Dell` Antônio  
Telefone para contato: (47) 9932-5817

Pesquisadoras: Acadêmicas Evelin R. Wolf e Tatiane Theiss

A Senhora está sendo convidada a participar da pesquisa:

*“IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE DRENAGEM LINFÁTICA EM GESTANTES”.*

Os dados serão coletados por um questionário composto por 08 questões. A sua participação inclui a resposta das perguntas com veracidade, sem risco, desconforto ou prejuízo, e que não receberá nenhuma forma de remuneração.

Garantimos sigilo total sobre a sua identidade e poderá desistir da participação da pesquisa a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo.

Esta entrevista será realizada em um único encontro, individual e terá a duração de aproximadamente cinco minutos.

Em caso de qualquer dúvida relacionada a esta pesquisa procure a pesquisadora acadêmica responsável para que esta seja esclarecida a qualquer momento da pesquisa.

Os resultados serão publicados/divulgados através de artigos científicos e durante a apresentação oral deste trabalho no mês de junho deste ano.

**CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO DO SUJEITO**

Eu, \_\_\_\_\_, com

RG: \_\_\_\_\_, CPF: \_\_\_\_\_, abaixo

assinado, concordo em participar do presente estudo como sujeito. Fui devidamente informada e esclarecida sobre a pesquisa e os procedimentos nela envolvidos.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2011.

## APÊNDICE 2 – Questionário

## QUESTIONÁRIO

*Idade:**Estado civil:**Idade gestacional:**Número de gestação:**Sexo bebê: ( ) F ( ) M**Seu atendimento no pré-natal: ( ) plano de saúde ( ) particular*

- 1- Você já recebeu a massagem de drenagem linfática antes desta gestação?  
Sim ( ) Não ( )
- 2- Você está recebendo massagem de drenagem linfática nesta gestação? Sim ( ) Não ( )  
a- Se sim, qual objetivo: ( ) diminuir inchaço ( ) diminuir dores e cansaço nas pernas  
( ) pela estética ( ) relaxamento e bem-estar ( )  
outros: \_\_\_\_\_  
b- Se sim, quem lhe indicou: ( ) obstetra ( ) amigos ( ) familiares ( )  
leituras  
( ) profissionais da saúde/estética ( ) outros: \_\_\_\_\_
- 3- Você realizou tratamento estético corporal antes de engravidar desta gestação?  
Sim ( ) Não ( ) Se sim, qual? ( ) massagem modeladora ( ) drenagem linfática  
( ) aparelhos elétricos ( ) cremes apropriados ( ) dieta alimentar  
( ) exercícios ( ) outros: \_\_\_\_\_
- 4- Você está realizando tratamento estético corporal durante esta gestação? Sim ( ) Não ( )  
a- Se sim, qual?  
\_\_\_\_\_  
b- Se sim, você observou que houve melhoras no seu corpo após este tratamento?  
( ) Sim ( ) Não ( ) fez pouco ( ) não sei
- 5- Você pretende realizar tratamento estético corporal após esta gestação?  
Sim ( ) Não ( ) Não sei ( )
- 6- Você usa ou pretende usar meia elástica compressiva nesta gestação? Sim ( ) Não ( )
- 7- Você conhece os benefícios da drenagem linfática durante a gestação? Sim ( ) Não ( )
- 8- Você conhece os benefícios da drenagem linfática após o parto? Sim ( ) Não ( )

## APÊNDICE 3 - Folder Informativo

### QUEM FAZ A DRENAGEM:

Procure um profissional Fisioterapeuta ou profissional da Estética com Curso Superior.

UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAI  
UNIVALI

CENTRO DE ENSINO SUPERIOR  
DE BALNEARIO CAMBORIÚ

### CURSO DE COSMETOLOGIA E ESTÉTICA

**Acadêmicas:** Evelin R. Wolf  
Tatiane Theiss

**Professora e Fisioterapeuta:**  
Fabiane Dell' Antônio

## DRENAGEM LINFÁTICA EM GESTANTES



### EDEMA - inchaço:

O edema gestacional origina-se devido ao aumento da permeabilidade capilar, aumento da pressão capilar, hipoproteinemia, compressão das válvulas venosas, além de alterações hormonais. O estrogênio, a progesterona, o cortisol e a relaxina mediam um estado de maior flexibilidade e extensibilidade. Em decorrência disso, há um aumento da retenção hídrica, **ocorrendo edema em 50% das gestantes**, principalmente em membros inferiores (SILVA e BRONGHOLI, 2004).

### DRENAGEM LINFÁTICA

Em 1936, o dr. Vodder, um fisioterapeuta, adaptou um método chamado Drenagem Linfática. Em 1977, Albert Leduc e Oliver Leduc, adaptaram o método de Vodder. Ambos os métodos são utilizados até os dias atuais.

### GRAVIDA E ESTÉTICA

Conforme Sallet (2009), a manutenção da autoestima da mulher grávida influencia positivamente o bom desenvolvimento do bebê. Esse momento para a mulher é muito especial, com oscilações de humor, transformações em seu corpo e grandes modificações em seu organismo. Existem tratamentos estéticos que podem trazer bons resultados.

Conforme Logsdon (2010), **o tratamento estético mais indicado nas gestantes é a drenagem linfática**. A drenagem contribui no tratamento da retenção de líquido no interstício reduzindo o edema que é comum na gestação, contribuindo na redução da celulite. Conforme Cassar (2001) a drenagem linfática nos membros inferiores auxilia no fluxo venoso e reduzem o acúmulo de líquido, diminuindo a possibilidade de veias varicosas.

### ATIVIDADES PARA AJUDAR NO EDEMA (INCHAÇO) DA GRAVIDA

- 1- Caminhadas frequentes;
- 2- Elevação das pernas ou braços acometidos por mínimo 20 minutos diariamente, e na altura de +- 20 cm;
- 3- No descanso e com pernas elevadas, movimentar seus pés para baixo/cima e girá-los – 3/5 minutos;
- 4- Drenagem linfática;
- 5- Diminuir a ingestão de sal;
- 6- Usar meia elástica;
- 7- Evitar sapatos com salto alto;
- 8- Evitar roupas muito apertadas.

(Fabiane Dell' Antônio)