

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL: histórico, métodos e eficácia

Manual lymphatic draining: history, methods and effectiveness

Amanda Tavares Drebes Batista¹

Karine Vieira Garcia¹

Maria de Fátima da Costa¹

Beatriz Martins Colombi¹

Resumo: O corpo humano é composto por sistemas que atuam em conjunto para garantir o seu correto funcionamento. Para o melhor funcionamento deste sistema e otimização de suas atividades, é possível a utilização de técnicas manuais, como a drenagem linfática manual. Trata-se de uma técnica bastante popular que utiliza a massagem realizada através de manobras suaves, lentas, monótonas e rítmicas, feita com as mãos e que obedecem ao trajeto do sistema linfático superficial. Partindo desse pressuposto, este estudo tem como objetivo discorrer sobre o histórico, métodos e eficácia da drenagem linfática, que busca, principalmente, reduzir os edemas e linfedemas. De forma geral, a drenagem linfática manual possui funções, como a remoção dos fluidos dos tecidos corporais, absorção dos ácidos graxos e produção de células imunes, tais como linfócitos, monócitos e plasmócitos. Assim, para a realização deste estudo, apresenta-se um levantamento bibliográfico que destaca as diferentes abordagens do tema com ênfase no fato de que a utilização de drenagem linfática manual é capaz de promover recuperação clínica com menos complicações e de forma mais rápida se aplicada por profissionais fisioterapeutas capacitados e com conhecimento na área de anatomia e fisiologia do sistema linfático.

Palavras-chave: Drenagem linfática. Histórico. Métodos. Eficácia.

Abstract: The human body is composed of systems that act together to ensure its correct functioning. For the better functioning of this system and optimization of its activities it is possible to use manual techniques such as manual lymphatic drainage. It is a very popular technique that uses massage performed by gentle, slow, monotonous and rhythmic maneuvers, done with the hands and that obey the path of the superficial lymphatic system. Based on this assumption, this study aims to discuss the history, methods and efficacy of lymphatic drainage, which mainly seeks to reduce edema and lymphedema. In general, manual lymphatic drainage has functions such as removal of body tissue fluids, absorption of fatty acids and production of immune cells, such as lymphocytes, monocytes and plasma cells. Thus, for the accomplishment of this study it presents a bibliographical survey that highlights the different approaches of the theme with emphasis in the fact that the use of manual lymphatic drainage is able to promote clinical recovery with less complications and of faster form if applied by professionals Trained physiotherapists with knowledge in the area of anatomy and physiology of the lymphatic system.

Keywords: Lymphatic drainage. Historic. Methods. Efficiency.

Introdução

O corpo humano possui diferentes sistemas que são responsáveis por regular as funções vitais do organismo. Dentre esses sistemas, destaca-se o sistema imunológico que é responsável pela imunização do organismo. As células que compõem o sistema imunológico podem ser comparadas a um exército, uma vez que cada uma é responsável por exercer uma determinada função no sentido de proteger e imunizar o organismo. Um dos principais componentes do sistema imunológico é o sistema linfático que é o sistema de drenagem do organismo.

¹Centro Universitário Leonardo Da Vinci – UNIASSSELVI – Rodovia BR 470 - Km 71 - no 1.040 – Bairro Benedito – Caixa Postal 191 – 89130-000 – Indaial/SC Fone (47) 3281-9000 – Fax (47) 3281-9090 – Site: www.uniasselvi.com.br

De forma geral, o sistema linfático exerce as funções de remover fluidos dos tecidos corporais, absorver ácidos graxos e levá-los para o sistema respiratório e produzir células imunes. Assim, para exercer estas importantes funções, o sistema linfático é formado por órgãos linfáticos, ductos linfáticos, tecidos linfáticos, linfóides, capilares linfáticos e vasos linfáticos, sendo que cada um desses órgãos é responsável por diferentes tarefas que visam exercer a drenagem e a manter o organismo regulado.

Por outro lado, drenagem é uma palavra de origem inglesa cuja relação com a hidrologia remete ao significado de evacuar um pântano do seu excesso de água por meio de canaletas que desembocam em um poço ou em um curso de água. Frente a essa analogia, registra-se que a drenagem linfática manual ao ser realizada por manobras suaves e superficiais, sem a necessidade de comprimir os músculos, tem a função de mobilizar uma corrente de líquido que está dentro de um vaso linfático em nível superficial, criando diferenciais de pressão para promover o deslocamento da linfa e do fluido intersticial, visando à sua recolocação na corrente sanguínea.

Partindo desse pressuposto, este estudo, de caráter bibliográfico, tem como objetivo descrever o histórico, os métodos e a eficácia da drenagem linfática manual, principalmente na área da estética, em que buscou subsídios em artigos científicos publicados na internet para compor o referencial apresentado a seguir.

Drenagem linfática manual: histórico, métodos e eficácia

A drenagem linfática manual (DLM), muito mais que uma simples massagem, é reconhecida cientificamente como uma prática complementar benéfica, muito apreciada no campo estético. Entre as muitas terapias manuais, a drenagem linfática ocupa posição de destaque no mundo todo, justamente pelos benefícios que pode proporcionar à pessoa que se submete a tal procedimento (NAVEGANTES; CORRÊA; SANTOS, 2016). Com base nesta afirmação, antes de apresentar o histórico, os métodos e a eficácia, destaca-se que as manobras de DLM são indicadas na prevenção e/ou tratamento de edemas, linfedemas, fibroedema gelóide, queimaduras, enxertos, acne, sensação de cansaço nos membros inferiores, dor muscular, pré e pós-operatório de cirurgia plástica, hematomas e equimoses (TRAMONTIM, 2016).

No campo da estética, que será enfatizado nesse estudo, as manobras de DLM, segundo Cardozo, Oliveira e Serpa (2016), são indicadas para gordura localizada, cicatrizes hipertróficas e retráteis, relaxamento e síndromes vasculares, microvarizes e varizes.

Ceolim (2016), por sua vez, indica a DLM em casos de retenção hídrica, afecções dermatológicas, rigidez muscular, período de TPM (tensão pré-menstrual), insônia, pré e pós-intervenção cirúrgica, hematomas, tratamento de acne, tratamento de telangectasias, tratamento de rejuvenescimento, tratamento de rosácea e tratamento do fibroedema gelóide. Assim, partindo do princípio que a DLM é uma técnica eficiente, destaca-se na sequência o referencial que destaca o histórico, métodos e eficácia da manobra.

Histórico

O sistema linfático foi durante séculos um dos sistemas mais desconhecido do organismo. Conforme relatam Amaral, Sato e Simões (2016), na Antiguidade, de forma mística, os gregos relatavam que o deus Apolo (Deus da Medicina) acreditava nos poderes “secretos do sangue”. Posteriormente, Aristóteles (384-322 a.C), filósofo grego, discípulo de Platão, médico e professor, fazia referência em seus estudos à existência de vasos que continham um líquido incolor.

Em 1651, o pesquisador francês, Jean Pecquet, descobriu em um cadáver humano, a existência de um ducto torácico e uma espécie de receptáculo no seu início, que denominou de Cisterna de Chily ou Cisterna de Pecquet. Entretanto, somente no século XIX, Winiwarter, austríaco, professor de cirurgia, efetivamente fez a primeira descrição a respeito da drenagem. Em 1912, Aléxis Carrel conquistou o prêmio Nobel de medicina por seus trabalhos sobre regeneração celular, mostrando a importância da linfa nos tecidos vivos. Para comprovar sua tese, realizou experiências com o coração de um frango cujas células estavam constantemente regeneradas pela linfa (AMARAL; SATO; SIMÕES, 2016).

Em 1930, o fisioterapeuta Emil Vodder, ao tratar de pacientes acometidos de gripes e sinusites, que viviam na úmida e fria Inglaterra, observou que ao manipular suavemente os gânglios linfáticos do pescoço, estes se apresentavam inchados e duros. De forma intuitiva, começou a fazer uso de uma massagem suave nesses locais com a finalidade de melhorar o estado geral dos pacientes. Assim, percebendo os bons resultados, Vodder disciplinou o método em um relato escrito no ano de 1936, na qual foi apresentado em uma exposição de saúde em Paris (AMARAL; SATO; SIMÕES, 2016).

Na década de 1960, o médico Földi estudou as vias linfáticas da cabeça e suas relações com o líquido cerebral e, em 1977, os professores Albert Leduc e Oliver Leduc adaptaram o método do professor Földi e do Dr. Vodder, para demonstrar a ação da drenagem linfática manual (DLM) através da radioscopia. Na sequência, em 1982, mais pesquisas levaram o professor de cirurgia austríaco, Winiwarter, a descobrir o primeiro método de drenagem linfática (AMARAL; SATO; SIMÕES, 2016).

De acordo com Leduc (2000 apud AMARAL; SATO; SIMÕES, 2016), a DLM drena os líquidos excedentes que banham as células, mantendo, dessa forma, o equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais. A DLM também é responsável pela evacuação dos dejetos provenientes do metabolismo celular e configura-se como uma técnica complexa, representada por um conjunto de manobras muito específicas, que atuam basicamente sobre o sistema linfático superficial, visando drenar o excesso de líquido acumulado no interstício, nos tecidos e dentro dos vasos, através das anastomoses superficiais linfolinfáticas axilo-axilar e axilo-inguinal.

Métodos

Atualmente, a DLM está representada principalmente por três técnicas: Leduc, Vodder e Godoy. Todas são baseadas nos trajetos dos coletores linfáticos e linfonodos, associando basicamente três categorias de manobras: manobras de captação, reabsorção e evacuação. A diferença entre elas reside somente no local da aplicação.

Conforme descrevem Navegantes, Corrêa e Santos (2016), na DLM, a manobra de captação é feita diretamente sobre o edema, visando aumentar a captação da linfa pelos linfo capilares. A manobra de reabsorção é realizada nos pré-coletores e nos coletores linfáticos que transportam a linfa captadas pelos linfo capilares. O processo é finalizado com a manobra de evacuação que ocorre nos linfonodos que recebem a confluência dos coletores linfáticos, este processo libera as vias linfáticas das regiões próximas à zona com edema.

De forma mais específica, a técnica de Vodder baseia-se em movimentos monótonos, lentos, suaves e rítmicos que respeitam o sentido do fluxo linfático superficial em direção ao terminal (subclavicular), onde termina a circulação linfática. Essas manobras fundamentais de Drenagem Linfática Manual foram publicadas por Vodder em 1936, quando passaram a ser denominadas e classificadas em círculos verticais, bombeamento, manobras de tração e de torção, conforme relatam Elwing e Sanches (2010 apud NAVEGANTES; CORRÊA; SANTOS, 2016).

O Método Leduc, por sua vez, entende a DLM como uma técnica utilizada para favorecer a circulação de retorno, drenando os líquidos excedentes que banham as células e mantendo o equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais, sendo também responsável pela eliminação das toxinas provenientes do metabolismo celular. Navegantes, Corrêa e Santos (2016), com base nos estudos de Leduc e Leduc, destacam que esta técnica consiste em cinco movimentos combinados entre si, formando um sistema de massagem que corresponde à drenagem de linfonodos, círculo com os dedos, círculo com o polegar, movimentos combinados e pressão de bracelete. Obedecendo a direção do fluxo linfático, as manobras podem ser executadas de dois modos: evacuação e captação.

De forma mais específica, o método se constitui de manobras superficiais que drenam apenas tecidos, sem executar manobras voltadas para as articulações ou vísceras. Sobre a ordem das manobras, utiliza-se o sentido proximal/distal, seguido de distal/proximal sem utilizar deslizamento (NAVEGANTES; CORRÊA; SANTOS, 2016).

Por fim, o Método Godoy é uma técnica de DLM que foi desenvolvida pelos professores José Maria Pereira de Godoy, médico e cirurgião vascular e pela terapeuta ocupacional Maria de Fatima Guerreiro Godoy, em 1999. Os dois profissionais descreveram uma nova técnica de drenagem linfática com base em evidências científicas que comprovam a eficácia do uso de roletes como mecanismos de drenagem (NAVEGANTES; CORRÊA; SANTOS, 2016).

Godoy e Godoy (2004 apud NAVEGANTES; CORRÊA; SANTOS, 2016) questionaram a utilização dos movimentos circulares preconizados pela técnica convencional e sugeriram a utilização dos conceitos de anatomia, fisiologia e hidrodinâmica por considerar que qualquer compressão externa que promova uma diferença de pressão entre as extremidades pode provocar o deslocamento do fluido contido num conduto, tendo como resultado final a redução da pressão no interior do conduto, facilitando, assim, a entrada de novo conteúdo por diferente pressão.

Navegantes, Corrêa e Santos (2016) registram que este novo método foi publicado em vários livros e revistas nacionais e internacionais, sendo que a última publicação foi na forma de *e-book*, com o nome de *Manual Lymphatic Therapy: The Godoy e Godoy Concept*.

Eficácia da drenagem linfática manual no campo da estética

Conforme Navegantes, Corrêa e Santos (2016), com relação às condutas estéticas no pré e pós-operatório de cirurgias plásticas, a DLM está fundamentada em uma base cinética e contribui de forma efetiva na prevenção e tratamento de patologias advindas das intervenções cirúrgicas.

As autoras defendem que o sucesso de uma cirurgia plástica depende tanto da competência do cirurgião como também dos cuidados referentes ao pré e pós-operatório, uma vez que estes são fatores imprescindíveis na prevenção de possíveis complicações e na garantia de resultados estéticos satisfatórios. Deste modo, um bom terapeuta da área estética é fundamental para a recuperação do paciente, pois através de condutas estéticas, que tem por finalidade acelerar a recuperação e prevenir complicações indesejadas, o profissional esteticista devidamente qualificado passa a atuar como um colaborador da equipe médica, contribuindo para um resultado final satisfatório.

Com base no exposto, Navegantes, Corrêa e Santos (2016) relatam que no período que antecede a cirurgia, o tratamento estético revela-se fundamental no sentido de diminuir a espessura do tecido, estimular a microcirculação e favorecer as trocas metabólicas. Assim, para que estes objetivos sejam alcançados, a DLM é apontada como a técnica mais indicada. Também podem ser utilizados recursos como a hidratação corporal, utilização de aparelhos

como Pressoterapia, entre outros. Entretanto, a principal indicação no pré-operatório de cirurgias plásticas, principalmente de lipoaspiração, é a DLM que deve ser realizada durante um período de 15 dias até o dia que antecede a cirurgia.

No período de pós-cirurgia, a aplicação da DLM é recomendada desde os primeiros dias do pós-operatório, mas deve haver um consenso com a equipe médica, uma vez que o paciente está sob a responsabilidade desta. Deve também ser respeitado pelo terapeuta o tipo de cirurgia, área de descolamento de tecido e a proporção de lesão dos vasos linfáticos, para que as manobras sejam realizadas de forma adequada. Navegantes, Corrêa e Santos (2016) lembram que, quanto antes o tratamento for iniciado, mais rápida será a recuperação do paciente.

Em síntese, Navegantes, Corrêa e Santos (2016) consideram a DLM como uma das formas terapêuticas auxiliar mais eficaz em tratamentos pré e pós-cirúrgicos, uma vez que estimula a reação do organismo às agressões sofridas pela intervenção estética obtendo assim melhores resultados. O tratamento deve ser iniciado ainda na fase aguda, já que a DLM é um recurso para tratar consequências de alterações vasculares, características da fase inicial quando ocorre o reparo tecidual e o edema.

Considerações finais

É cada vez mais frequente a conscientização de mulheres e homens sobre o fato de que a estética não é uma futilidade e que seu conceito está ligado à saúde e à qualidade de vida. Assim, em busca de uma aparência perfeita, muitas pessoas optam por cirurgias plásticas, como a lipoaspiração, que é um dos procedimentos estéticos mais realizado no Brasil. Em paralelo com esse crescimento, destaca-se a importância da utilização da técnica da DLM, defendida como recurso terapêutico, que pode ser iniciado ainda no pré-operatório e logo no primeiro dia do pós-cirúrgico, fato que se justifica devido este período interferir diretamente na efetividade das condutas fisioterapêuticas utilizadas para recuperação do paciente.

Com base no exposto, o presente estudo teve como objetivo discorrer sobre o histórico, os métodos e a eficácia dessa técnica, que se apresenta como um recurso terapêutico principal ou coadjuvante para prevenção e/ou minimização das intercorrências provenientes de traumas cirúrgicos.

Para finalizar, destaca-se que a eficiência da DLM tem sido demonstrada, comprovada e reconhecida cientificamente pela comunidade médica, uma vez que proporciona uma recuperação mais saudável e normal, já que a técnica tem o objetivo de estimular a captação do líquido intersticial pelos capilares linfáticos e fazer com que este retorne à circulação sanguínea.

Referências

AMARAL, Gisele Maria Garib; SATO, Gislaine Akemi; SIMÕES, Naudimar Di Pietro. **Drenagem linfática**: uma revisão bibliográfica. 2016. Disponível em: <http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo_068.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2016.

CARDOZO, Adriany Dias; OLIVEIRA, Eliane Antônia de; SERPA, Livia de Almeida. **Benefícios da drenagem linfática**. 2016. Disponível em: <<http://www.faculdadealfredonasser.edu.br/files/pesquisa/Beneficios%20da%20Drenagem%20Linf%C3%A1tica.pdf>>. Acesso em: 11 mar. 2016.

CEOLIM, Mariana Marcelo. **Efeitos da drenagem linfática manual no pós-operatório imediato de lipoaspiração no abdome**. 2016. Disponível em: <<http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/06b/marianaceolin/tccmariana.pdf>>. Acesso em: 11 mar. 2016.

NAVEGANTES, Dilma de Souza dos; CORRÊA, Kátia Regina Leal; SANTOS, Maria do Carmo Silva dos. **A importância da drenagem linfática manual no pós-operatório de lipoaspiração**. 2016. Disponível em: <http://www.ipirangaeducacional.com.br/banco_arquivo/TCC%20BIBLIOTECA/ipiranga_educacional96756350360.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2016.

TRAMONTIN, Carla Margarida. **Os efeitos das técnicas de endermoterapia e drenagem linfática manual na região abdominal: uma visão fisioterapêutica**. 2016. Disponível em: <<http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000042/0000420E.pdf>>. Acesso em: 11 mar. 2016.

Artigo recebido em 30/05/17. Aceito em 10/07/17.