ASPECTOS FISIOLÓGICOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NA GESTAÇÃO
PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE IN PRAGNANCY

Thalita Bastos de Freitas e Silva[1], Maria Silvia Bergo Guerra[2]

1. Graduanda do 4° semestre do Curso de Estética e Cosmética, Centro Universitário Amparense - UNIFIA
2. Fisioterapeuta, Especialista em Fisiologia Humana, Mestre em Saúde Coletiva e Docente da disciplina de Fisiologia Humana do Centro Universitário Amparense – UNIFIA.

Resumo

No período gestacional a mulher sofre com a retenção de líquido no organismo devido às alterações hormonais. Uma técnica utilizada para ajudar nesse período é a drenagem linfática manual, que ajuda na eliminação do liquido intersticial em excesso. O presente trabalho consiste em uma revisão de literatura com pesquisas bibliográficas, com o objetivo de verificar o beneficio da drenagem linfática nas gestantes.

Palavras chaves: Edema - Drenagem Linfática Manual – Gestação - Sistema Circulatório - Sistema Linfático

Abstract

In the gestational period the woman suffers from the retention of liquid in the organism due to the hormonal changes. One technique used to help in this period is manual lymphatic drainage, which helps in eliminating excess interstitial fluid. The present work consists of a review of the literature with bibliographical researches, aiming to verify the benefit of lymphatic drainage in pregnant women.

Keywords: Edema, Manual Lymphatic Drainage, Gestation, Circulatory System, Lymphatic System

1. INTRODUÇÃO

No período gestacional ocorre o aumento na produção hormonal, alguns hormônios como estrogênio e progesterona, são fisiologicamente responsáveis pela retenção hídrica[2]. Nessa fase o edema é mais comum na região dos pés e das mãos, sendo uma das principais queixas da gravidez. O edema gestacional é caracterizado como um excessivo acúmulo de liquido no interstício, sendo mais comum no final da gestação, porém é considerado um sinal clínicos de risco gestacional, frequentemente associado à hipertensão arterial.

A indicação da drenagem linfática inicia-se apenas no quinto mês de gestação

A drenagem linfática é uma técnica manual que favorece o fluxo e a drenagem da linfa, reconhecida pela capacidade de redução de edema, podendo ser um recurso utilizado durante a gestação.

2. OBJETIVO

O objetivo desse estudo é demonstrar as indicações e os efeitos fisiológicos da drenagem linfática manual em gestantes.

3. METODOLOGIA

Utilizou-se a revisão de literatura como método para alcance do objetivo do trabalho. Realizou-se pesquisa em base de dados científicos com o cruzamento dos seguintes descritores: gestação, edema e drenagem linfática manual. Não houve restrição de ano de publicação e a condição de seleção dos artigos para essa revisão eram as publicações em língua portuguesa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. Sistema Circulatório

O sistema circulatório é responsável pelo transporte de oxigênio e outros nutrientes para todos os tecidos e células do corpo. Esse sistema tem a capacidade de distribuir e retirar substâncias, conforme as necessidades metabólicas, através da difusão. Essa troca acontece entre o ambiente intracelular, interstício e plasma sanguíneo[1].

4.2.Sistema Linfático

O sistema linfático se assemelha ao sistema sanguíneo, ambos intimamente relacionados na anatomia e na função com uma única diferença: o primeiro não possui um órgão central bombeador. Já a circulação linfática é produzida por meio de contrações do sistema muscular ou de pulsações de artérias próximas aos vasos linfáticos[1].

O sistema linfático é considerado uma via de drenagem, que funciona numa constante mobilização de líquidos do espaço intersticial para as vias linfáticas. Suas principais funções são: retorno do líquido intersticial para a corrente sanguínea; destruição de microrganismos e partículas estranhas da linfa e respostas imunes específicas, como a produção de anticorpos.

4.3. Drenagem Linfática Manual

É um método especializado, feito com pressões suaves e lentas, que seguem o trajeto do sistema linfático. Os efeitos da drenagem linfática manual são: aumento da velocidade da linfa transportada, aumento da oxigenação e nutrição das células, aumento da diurese, produção de resposta imune específica e desintoxicação dos tecidos[1].

Indicações: edemas e linfedemas, fibroedema gelóide, pós cirurgia plástica, gestação, menopausa, tensão pré-menstrual.

Contra indicações: câncer, trombose, gestação de alto risco, insuficiência renal, hipertensão arterial não controlada e processos viróticos.

4.4.Gestação e Drenagem Linfática

A gestação pode promover acúmulo de líquido no interstício devido ao prejuízo do retorno venoso, ocasionado pela compressão da veia cava inferior. Durante o período gestacional cerca de 1/3 das mulheres apresentam edema que, em torno da 38ª semana gestacional fica mais visível[3].

O crescimento do útero, em decorrência do desenvolvimento fetal pressiona a veia que traz todo o retorno dos membros inferiores e abdome. Esse aumento de pressão sobre o vaso sanguíneo faz com que a pressão sanguínea aumente e por consequência, ocorre o extravasamento de líquido para o interstício.

O sinal clínico encontrado nesses casos é o edema de membros inferiores.

A indicação da drenagem linfática para gestantes tem como finalidade esvaziar os líquidos exsudados e os resíduos metabólicos por meio de manobras nas vias linfáticas e nos linfonodos, através de movimentos lentos e um ritmo adequado, é possível recolocar em movimento o líquido intersticial e permitir uma maior reabsorção dos excessos de líquido e das macromoléculas por intermédio do sistema linfático.

Os benefícios da técnica são: efeito relaxante e sedante (ativação do sistema parassimpático), melhora na sensação de pernas cansadas, aumento da disposição para realizar atividades da vida diária, melhora na qualidade do sono, além dos benefícios estéticos como melhora no quadro de fibroedema gelóide[3].

Para se obter os efeitos benéficos da massagem, a gestante pode apresentar hipertensão arterial. A drenagem linfática não é recomendada para grávidas que tenham hipertensão não controlada, insuficiência renal, trombose venosa profunda ou qualquer doença relacionada ao sistema linfático. As gestantes que não apresentem os distúrbios citados, podem ser beneficiadas com a realização da técnica.

Para assegurar a atuação do profissional que aplicará a drenagem, é necessário indicação médica documentada. Em geral, esse recurso é recomendado com maior frequência a partir do quinto mês de gestação[2].

Quando realizada por um profissional não habilitado, a drenagem linfática manual pode estimular contrações uterinas e causar a precipitação do parto, além de comprometer a circulação sanguínea, causar hematomas, deslocamentos de trombos, micro-varizes, eritema (vermelhidão) e aumento da pressão arterial.

5. CONCLUSÃO

O presente trabalho demonstrou a eficácia da drenagem linfática manual em gestantes. Quando a massagem é realizada por um profissional capacitado e com indicação médica, pode trazer benefícios para a gestante, como redução de edemas, redução de retenção hídrica, alívio da tensão e relaxamento muscular.

REFERÊNCIAS

1. Borges FS, Borges FBS. Drenagem Linfática Cap. 17 paginas 369-405 .In:Borges FS. **Dermato-funcional:modalidades terapêuticas nas disfunções esticas**.São Paulo ,2ª ;Edição – revisada e ampliada -2010.
2. Nayara de Oliveira(2010) **Drenagem Linfatica Manual aplicada em Gestantes**. Fisio Viate Escola de Massoterapia e Terapais Naturais LTDA- Curso Técnico em Massoterapia. Acesso 15/05/2017 http://fisiovitae.com.br/wp-content/uploads/2011/08/NAYARA.pdf
3. Silva MD e Brongholi K. Drenagem linfática corporal no edema gestacional.