**Drenagem linfática manual: uma revisão bibliográfica**

Ana Aline Sanzovo¹, Nataly Dendena¹, Thaís Aparecida Hart Ribeiro¹.

1 Universidade Paranaense – UNIPAR – Francisco Beltrão/PR

 E-mail autor principal: dendena47@gmail.com

Palavras chaves: sistema linfático, drenagem, edema, líquido.

Introdução: Uma das principais funções do sistema linfático é filtrar o líquido extracelular e transportá-lo ao sistema sanguíneo.’’A drenagem linfática manual (DLM) é uma terapia especializada aplicada, de forma leve, por meio de uma distinta e específica técnica desenvolvida por Vodder em 1936.’’(BRANDÃO et al.,2010).O objetivo primordial da drenagem linfática manual é aumentar o auxílio de linfa e a velocidade de condução dos vasos e ductos linfáticos, através de manobras que copiem o bombeamento fisiológico”.(OZOLINS et al., 2018). Objetivo: Este artigo tem como finalidade, realizar uma síntese de dados acerca da drenagem linfática manual e seus efeitos no corpo humano. Material e Métodos: Trata-se de uma revisão bibliográfica, visando compreender os benefícios deste tratamento, assim como suas contraindicações. Resultados: O sistema linfático participa na proteção do organismo. Ele é formado por uma extensa rede de capilares a amplos vasos coletores, conhecidos como vasos linfáticos, que recebem o líquido tecidual do corpo e o transportam para o sistema cardiovascular. Esse líquido é denominado linfa, trata-se de um líquido esbranquiçado que circula pelos vasos linfáticos. O sistema linfático é responsável por absorver os ácidos graxos e transportar a gordura para o sistema circulatório, produzir células imunes, como linfócitos, monócitos e plasmócitos e pela remoção de fluidos em excesso dos tecidos corporais. Quando esses fluídos excedem a capacidade de drenagem pelo sistema linfático, ocasiona um acúmulo de líquido intersticial nos tecidos subcutâneos, formando assim, o edema. A drenagem linfática manual é uma massagem utilizada para combater essa e outras complicações, aumentando o volume e a velocidade da linfa a ser transportada pelos vasos e ductos linfáticos, elevando a oxigenação dos tecidos, favorecendo a eliminação de toxinas, ajudando no processo cicatricial e permitindo uma reabsorção mais rápida de hematomas devido a uma melhor irrigação sanguínea decorrente da diminuição do edema. A drenagem linfática pode ser manual ou mecânica, é realizada com manobras leves, rítmicas, lentas e superficiais com movimentos que imitam o bombeamento fisiológico, e que devem obedecer ao trajeto do sistema linfático. Sua realização não produz eritema e deve-se atentar quanto á pressão, pressões excessivas são capazes de lesar os capilares linfáticos, que são muito frágeis. Sua realização é indicada para pré e pós-operatórios de cirurgias plásticas, edema no período gestacional, circulação sanguínea de retorno comprometido, usado também como um procedimento combinado na maioria dos tratamentos estéticos. Dentre as contraindicações estão, insuficiência cardíaca, hipotensão arterial, infecções agudas, hipertireoidismo não tratado, flebites e tromboflebites, asma brônquica grave e não tratada e febre. Conclusão: A DLM auxilia o sistema linfático, melhorando a velocidade do transporte da linfa, diminuindo edemas resultantes de diversas alterações fisiológicas, favorecendo a cicatrização, melhorando a circulação sanguínea, oxigenando tecidos e eliminando toxinas. Não deve ser realizada em pessoas com infecções agudas, flebites e tromboflebites, insuficiência cardíaca, hipotensão arterial, hipertireoidismo não tratado, asma brônquica grave e não tratada e febre. Deve ser realizada por um profissional capacitado para realizar tal procedimento, que tenha conhecimento da sua correta realização assim como suas contraindicações.

Referências:

 OZOLINS, B. C. **et al**. Drenagem linfática clássica- Revisão de literatura. **Revista Saúde em Foco.** v.10., 2018. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_drenagem_linfatica_classica.pdf> Acesso em: 09 de abril de 2021.

GODOY, J.M. P.; GODOY, M. de F. G. Drenagem linfática manual: um novo conceito. **Jornal Vascular Brasileiro**. v. 3, Nº1, 2004. Disponível em: <https://jvascbras.org/article/5e205e690e8825125e11f7b1/pdf/jvb-3-1-77.pdf> Acesso em: 02 de Abril de 2021.

CHAVES, M. J. de A.; GREGOLIS, T. B. L. Os efeitos clínicos da drenagem linfática manual e sua aplicabilidade: revisão bibliográfica. **Deciência em foco**. [v. 2.,](http://revistas.uninorteac.com.br/index.php/DeCienciaemFoco0/issue/view/14) 2018. Disponível em: <http://revistas.uninorteac.com.br/index.php/DeCienciaemFoco0/article/view/215> Acesso em: 25 de Março de 2021.

BRANDÃO, D. S. M. **et al**. Avaliação da técnica de drenagem linfática manual no tratamento do fibro edema gelóide em mulheres. **ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 4, p. 618-624, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92921672010> Acesso em: 05 de Abril de 2021.

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. **Fisiosale**. Disponível em: <https://fisiosale.com.br/assets/efeitos-fisiol%C3%B3gicos-e-benef%C3%ADcios-da-drenagem-linf%C3%A1tica-manual-em-edema-de-membros-inferiores-revis%C3%A3o-de-literatura.pdf> Acesso em: 28 de Março de 2021.

ARIEIRO, E.G.; **et al**. A eficácia da drenagem linfática manual no pós-operatório de câncer de cabeça e pescoço. **Revista Bras Cir. Cabeça Pescoço**. 2007; 36(1): 43- 6.

CAMARGO, E. A. M. **et al**.Efeito Agudo da Drenagem Linfática Manual sobre a Natriurese e Lipólise de Mulheres Jovens. **Scielo, Cardiovasc.** Sci. v. 31 no.3 Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2359-4802.20180023> Acesso em: 05 de Abril de 2021.

RAMOS, P. dos S.; **et al.** Respostas cardiovasculares agudas a uma sessão de drenagem linfática manual. **Scielo.** Fisioter. mov. v.28, no.1, Curitiba, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-5150.028.001.AO04> Acesso em: 02 de Abril de 2021.

OLIVEIRA, M.A; BELCZAK,C.E.Q; BERTOLINI, S.M.M.G.: Intervenção da fisioterapia no tratamento de linfedema: relato de caso. **Arq. Ciências Saúde** UNIPAR. 2001. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/regional/resources/lil-350977> Acesso em: 26 de Março de 2021.

ROCHA, P.V.S.; REIS, A.C.F. Abordagem Fisioterapêutica na Prevenção e Tratamento de Linfedema em Pós-Operatório de Mastectomizadas. Disponível em: [www.prp.ueg.br/06v1/ctd/pesq/inic\_cien/eventos/sic2005/arquivos/saude/abordagem\_fisiot.pdf](http://www.prp.ueg.br/06v1/ctd/pesq/inic_cien/eventos/sic2005/arquivos/saude/abordagem_fisiot.pdf) Acesso em: 25 de Março de 2021.