

## **BENEFÍCOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL EM GESTANTES E PUÉRPERAS**

**Josilany Ribeiro de Lima**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

Josilany.lima01@aluno.unifametro.edu.br

**Márcia Maria Gonçalves Felinto Chaves**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

marcia.chaves@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Procedimentos Físico-Químicos Utilizados em Estética

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XI Encontro de Iniciação à Pesquisa

**Introdução:** Na gestação ocorrem alterações fisiológicas significativas, pivô de dores e impossibilitando certas atividades. Entre os sintomas mais frequentes estão o edema nos tecidos, dor na lombar e micção frequente (SILVA; BRONGHOLI, 2007). No pós-operatório imediato de cesária a puérpera sofre com efeitos da sedação utilizada no procedimento como sonolência, cansaço, ausência de movimentos nos membros inferiores, que dificulta realização de atividades simples como alimentação e banho. (OPORTUS et al, 2019). O sistema linfático age captando o líquido estagnado no meio intersticial devolvendo a circulação sanguínea. A aplicação da drenagem linfática manual otimiza o processo de captação desse líquido promovendo bem-estar, alívio da ansiedade e trazendo qualidade de vida. (DE LIMA; FERREIRA, 2022) **Objetivo:** Tendo como objetivo averiguar o que a literatura relata sobre os benefícios da drenagem linfática manual em gestantes e puérperas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram selecionados artigos disponíveis nas plataformas Google Acadêmico e Ebsco, dos quais foram escolhidos a partir da busca pelas palavras-chaves: Drenagem Linfática Manual, Gestante, Puérpera. **Resultados e Discussão:** Estudos de Silva e Brongholi (2007) mostram redução significativa na avaliação perimétrica em membros inferiores e superiores das gestantes com sessões de drenagem linfática manual realizada duas vezes por semana, já no estudo de Oportus *et al* (2019) realizado com puérperas de pós-parto imediato revela que além da redução significativa do edema, obtém-se

recuperação total dos membros inferiores e retorno as atividades comuns com mais facilidade e antecedência que o grupo de controle. Em ambos os estudos foi constatado sensação de alívio, redução de frequência cardíaca e bem-estar após a manualidade. Segundo a revisão de literatura de Ferreira *et al* (2020), foi relatado em todos os estudos pesquisados, redução significativa de edema, melhora no fluxo linfático e retorno circulatório assim como um relaxamento muscular. Cita também que a manualidade terapêutica promove benefícios físicos e emocionais resultando na sensação de relaxamento. Na revisão de Arns; Silveira e Costa (2020) também relata resultado positivo na comparação da perimetria nos membros inferiores acompanhado de alívio, bem estar e qualidade de vida. **Considerações finais:** Conclui-se que a drenagem linfática manual promove benefícios tanto para gestantes quanto para puérperas, sendo necessária para a promoção do bem-estar e qualidade de vida, com redução de dor, redução da sensação de peso nos membros inferiores, equilíbrio da frequência cardíaca e pressão arterial, além de favorecer o fluxo da circulação sanguínea. A técnica otimiza o processo de recuperação pós-parto facilitando a eliminação do anestésico do organismo dando mais autonomia a parturiente em seu cuidado pessoal e também com o cuidado ao recém-nascido.

**Palavras-chave:** Drenagem Linfática Manual; Gestante; Puérpera.

#### **Referências:**

ARNS, Patricia; SILVEIRA, Gabriela; COSTA, Dinara Hansen. Drenagem linfática manual: benefícios para a gestante. **Revista interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão**, v. 8, n. 1, p. 224-232, 2020.

CATALDO OPORTUS, Laura Sylvia et al. Avaliação da Drenagem Linfática Manual em Cesarianas no Alojamento Conjunto. **Revista Científica de Enfermagem-RECIEN**, v. 9, n. 26, 2019.

DE LIMA, Mariane MS Vieira; FERREIRA, Elisana. Atuação da Drenagem Linfática Manual na Redução do Edema em Gestantes: Uma Revisão de Literatura. **Revista Polidisciplinar Voos da UniGuairacá**, v. 18, n. 2, p. 130-139, 2022.

FERREIRA, Elisana C. et al. Atuação da drenagem linfática manual na redução do edema em gestantes: uma revisão de literatura. 2020.

OPORTUS, Laura Sylvia Cataldo et al. Avaliação da drenagem linfática manual no pós-parto imediato. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 9, n. 25, p. 43-49, 2019.

SILVA, MORGANA D.; BRONGHOLI, Karina. Drenagem linfática corporal no edema gestacional. **Revista Interbio**, v. 1, n. 2, 2007.