

O EFEITO DA DRENAGEM LINFÁTICA NO TRATAMENTO FIBROEDEMA GELOÍDE

THE EFFECT OF LYMPHATIC DRAINAGE IN THE TREATMENT OF FIBROEDEMA GELOID

EL EFECTO DEL DRENAJE LINFÁTICO EN EL TRATAMIENTO DEL FIBROEDEMA GELÓIDE

Laísa Fernanda Almeida Sereno

Granduanda em Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética, Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Brasil

E-mail: laisaserenol@gmail.com.br

Gilmara Linhares da Silva Cunha

Especialista em Fisioterapia Dermatofuncional, Docente no curso superior de Tecnologia em Estética e Cosmética no Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Brasil

E-mail: gilmalarinhares@hotmail.com.br

Resumo

O Fibroedema Gelóide (FEG), conhecido popularmente como celulite, é uma alteração estética multifatorial que acomete principalmente mulheres e está relacionada a disfunções na microcirculação, acúmulo de líquidos e alterações no tecido conjuntivo. A Drenagem Linfática Manual (DLM) destaca-se como um recurso amplamente utilizado na estética por atuar na melhora do fluxo linfático, na redução de edemas e na reorganização tecidual. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os efeitos da DLM no tratamento do FEG em mulheres. A busca foi realizada no Google Acadêmico, considerando artigos publicados nos últimos dez anos, resultando em sete estudos elegíveis para a análise final. Os achados demonstraram que a DLM promove melhora da textura cutânea, redução do edema intersticial, alívio de desconfortos e aumento da oxigenação tecidual, apresentando resultados mais efetivos em graus iniciais de FEG. Observou-se também impacto positivo no bem-estar e na autoestima das pacientes. A literatura reforça que a eficácia da técnica aumenta quando associada a hábitos

saudáveis e outras terapias complementares. Conclui-se que a DLM é uma intervenção segura e benéfica no manejo do FEG, embora haja necessidade de novos estudos com protocolos padronizados e amostras mais amplas para fortalecimento das evidências científicas.

Palavras-chave: Drenagem linfática manual; Fibroedema gelóide; Celulite; Estética; Tratamentos estéticos.

Abstract

Fibroedema Geloid (FEG), popularly known as cellulite, is a multifactorial aesthetic alteration that affects mainly women and is associated with microcirculation dysfunctions, fluid accumulation, and changes in connective tissue. Manual Lymphatic Drainage (MLD) stands out as a widely used resource in aesthetics due to its action in improving lymphatic flow, reducing edema, and promoting tissue reorganization. This study aimed to analyze, through a narrative literature review, the effects of MLD on the treatment of FEG in women. The search was conducted on Google Scholar, considering articles published in the last ten years, resulting in seven studies eligible for final analysis. The findings demonstrated that MLD promotes improvement in skin texture, reduction of interstitial edema, relief of discomfort, and increased tissue oxygenation, showing more effective results in the initial stages of FEG. A positive impact on patients' well-being and self-esteem was also observed. The literature reinforces that the effectiveness of the technique increases when combined with healthy habits and other complementary therapies. It is concluded that MLD is a safe and beneficial intervention in the management of FEG, although further studies with standardized protocols and larger samples are needed to strengthen scientific evidence.

Keywords: Manual lymphatic drainage; Fibroedema geloid; Cellulite; Aesthetics; Aesthetic treatments.

Resumen

El Fibroedema Gelóide (FEG), conocido popularmente como celulitis, es una alteración estética multifactorial que afecta principalmente a las mujeres y está relacionada con disfunciones de la microcirculación, acumulación de líquidos y cambios en el tejido conectivo. El Drenaje Linfático Manual (DLM) se destaca como un recurso ampliamente utilizado en la estética por su acción en la mejora del flujo linfático, la reducción de edemas y la reorganización tisular. Este estudio tuvo como objetivo analizar, mediante una revisión narrativa de la literatura, los efectos del DLM en el tratamiento del FEG en mujeres. La búsqueda se realizó en Google Académico, considerando artículos publicados en los últimos diez años, resultando en siete estudios elegibles para el análisis

final. Los hallazgos demostraron que el DLM promueve la mejora de la textura cutánea, la reducción del edema intersticial, el alivio de molestias y el aumento de la oxigenación tisular, mostrando resultados más efectivos en los grados iniciales de FEG. También se observó un impacto positivo en el bienestar y la autoestima de las pacientes. La literatura refuerza que la eficacia de la técnica aumenta cuando se asocia con hábitos saludables y otras terapias complementarias. Se concluye que el DLM es una intervención segura y beneficiosa en el manejo del FEG, aunque se necesitan nuevos estudios con protocolos estandarizados y muestras más amplias para fortalecer la evidencia científica.

Palabras clave: Drenaje linfático manual; Fibroedema gelóide; Celulitis; Estética; Tratamientos estéticos.

1. Introdução

O Fibroedema Gelóide (FEG), popularmente conhecido como celulite, é uma condição estética que afeta predominantemente mulheres após a puberdade, com prevalência entre 80% e 98% (Gusmão et al., 2018; Santos, Moura 2022; Tavares et al., 2016). Trata-se de uma disfunção multifatorial, caracterizada por alterações na microcirculação e no tecido conjuntivo, infiltração edematosas, polimerização da substância fundamental e fibrose local, resultando na aparência de “casca de laranja” e depressões na pele (Gusmão et al., 2018). O FEG apresenta diferentes graus de acometimento, variando de alterações sutis, perceptíveis apenas por compressão manual, até nódulos palpáveis associados a sensibilidade aumentada (Gusmão et al., 2018; Tavares et al., 2016). A condição não se restringe apenas à estética, podendo comprometer a circulação linfática e a saúde da pele (Tavares et al., 2016).

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento e agravamento do FEG, incluindo sedentarismo, estresse, obesidade, uso de contraceptivos, gravidez, má alimentação, ingestão excessiva de álcool e café (Gusmão et al., 2018; Soares et al., 2015; Santos ,Moura 2022). Alterações hormonais e genéticas também desempenham papel importante na predisposição feminina ao distúrbio (Soares et al., 2015). Essas variáveis interferem na microcirculação, levando ao acúmulo de líquidos e substâncias no tecido subcutâneo, aumento da pressão intersticial e deformação do relevo cutâneo (Tavares et al., 2016; Santos,Moura 2022). Dessa forma, o FEG reflete não apenas um impacto estético, mas também um comprometimento funcional do tecido subcutâneo e do sistema linfático, afetando o bem-estar físico e psicológico das mulheres (Duarte , Souza, Saleme 2021).

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica que foi desenvolvida por Vodder na década de 1930 e posteriormente aprimorada por diversos autores, como Leduc, Godoy & Godoy, e Földi, com o objetivo de estimular o sistema linfático, facilitar a circulação da linfa e reduzir edemas (Brito, Angelim, Casseb 2021). A técnica consiste em manobras lentas, suaves e rítmicas, que respeitam a direção do fluxo linfático e a anatomia dos linfonodos, promovendo esvaziamento das regiões proximais antes de drenar líquidos distais (Ozolins et al., 2018; Soares et al., 2015). A aplicação adequada da DLM melhora a oxigenação e nutrição tecidual, favorece a eliminação de toxinas e contribui para a redução do edema e da fibrose subcutânea (Santos, Moura 2022).

A DLM tem sido empregada como recurso isolado ou associado a outros tratamentos, como dermocosméticos, eletroterapia e procedimentos minimamente invasivos, apresentando resultados positivos na redução do FEG e melhoria da qualidade da pele (Duarte,Souza,Angelim 2021; Gusmão et al., 2018; Tavares et al., 2016). Estudos relatam que a técnica contribui para a diminuição da tensão muscular, alívio de dores e sensação de relaxamento, tornando-se uma intervenção eficaz tanto para objetivos estéticos quanto para bem-estar físico e psicológico (Ozolins et al., 2018). Entretanto, apesar dos resultados promissores, as evidências científicas ainda são consideradas limitadas ou inconclusivas em aspectos como protocolos padronizados, número ideal de sessões e seguimento de longo prazo, demandando a consolidação dos achados disponíveis (Gusmão et al., 2018; Soares et al., 2015).

Considerando a alta prevalência do FEG e seu impacto físico, estético e social, é essencial compreender os efeitos da DLM como intervenção terapêutica (Tavares et al., 2016; Santos, Moura 2022). A revisão integrativa permite reunir, analisar e sintetizar os achados científicos disponíveis, identificando lacunas no conhecimento e subsidiando decisões clínicas baseadas em evidências (Brito,Angelim,Casseb 2021;Duarte,Souza,Saleme 2021). Além disso, contribui para a prática da estética o fornecendo diretrizes quanto à aplicação adequada da técnica, tempo e frequência de sessões, bem como combinações com outros recursos terapêuticos (Ozolins et al., 2018).

Diante disso, este estudo justifica-se pela necessidade de consolidar informações sobre a DLM no tratamento do FEG, permitindo avaliar sua eficácia isolada e associada a outros recursos terapêuticos. O conhecimento gerado poderá orientar profissionais da área da estética e auxiliando na escolha de intervenções seguras e eficazes (Santos,Moura 2022; Gusmão et al., 2018). Assim, o objetivo deste trabalho é analisar, por meio de revisão integrativa, o efeito da Drenagem Linfática Manual no tratamento do Fibroedema Gelóide em mulheres, contribuindo para a melhoria do aspecto cutâneo , da circulação linfática, redução de edemas e da autoestima das pacientes.

2. Revisão da Literatura

O Fibroedema Gelóide (FEG), conhecido popularmente como celulite, é descrito na literatura como uma alteração funcional e estética caracterizada por desordens na microcirculação, desequilíbrio na dinâmica dos fluidos intersticiais e alterações estruturais no tecido conjuntivo. A fisiopatologia do FEG envolve múltiplos fatores, incluindo predisposição genética, influência hormonal, hábitos de vida, composição corporal e alterações hemodinâmicas, sendo consideravelmente mais prevalente em mulheres devido à disposição vertical dos septos fibrosos, maior influência estrogênica e diferenças estruturais na derme e hipoderme.

A literatura destaca que o comprometimento da microcirculação é um dos pilares para o desenvolvimento e agravamento do FEG. A estase venosa, o acúmulo de líquidos no interstício e a redução da oxigenação tecidual promovem um ambiente favorável à compressão dos vasos e à formação de irregularidades cutâneas. Neste cenário, o sistema linfático apresenta papel fundamental, pois sua função de remoção de metabólitos, proteínas e excesso de líquidos é essencial para manter a homeostase tecidual. Quando ocorre insuficiência linfática funcional, há formação de edema intersticial persistente, que agrava o aspecto clínico do FEG.

A Drenagem Linfática Manual (DLM) surge como técnica de grande relevância dentro da estética e da reabilitação devido aos seus efeitos fisiológicos amplamente documentados. Segundo estudos analisados na revisão sistemática publicada na *Research, Society and Development* (2021), a DLM promove aceleração do fluxo linfático, redução do edema, melhora da viscoelasticidade dos tecidos e aumento da oxigenação celular. Esses efeitos colaboram diretamente com a diminuição do acúmulo intersticial de líquidos e com a reorganização das estruturas conjuntivas comprometidas.

Autores que investigaram a aplicação da DLM no tratamento do FEG apontam melhora significativa da textura cutânea, suavização das irregularidades, redução de desconfortos associados (como sensação de peso e tensão tecidual) e maior uniformidade da superfície da pele. Os achados também reforçam que os benefícios são mais expressivos em graus iniciais do FEG, nos quais o

componente edematoso é mais predominante. Em graus avançados, embora os resultados continuem positivos, observam-se respostas mais lentas devido ao maior grau de fibrose.

Além dos efeitos estéticos, a literatura descreve impacto positivo no bem-estar emocional e na autoestima das mulheres tratadas com DLM. Esses resultados são interpretados como consequência da associação entre melhora da aparência, conforto corporal e sensação de leveza relatada após as sessões.

Outro ponto recorrente nos estudos é a indicação de que a eficácia da DLM aumenta quando associada a hábitos saudáveis e outras técnicas complementares. A manutenção de hidratação adequada, alimentação equilibrada, controle de peso e atividade física regular contribuem para preservar os efeitos obtidos. Do mesmo modo, combinações terapêuticas com técnicas como massoterapia, radiofrequência e ultrassom estético podem potencializar os resultados, desde que aplicadas de forma criteriosa.

Em síntese, a literatura consultada confirma que a DLM é um recurso seguro, não invasivo e eficaz no manejo do FEG, constituindo uma das intervenções mais relevantes no contexto da estética. Entretanto, autores apontam a necessidade de futuros estudos com maior padronização de protocolos, amostras mais amplas e métodos de avaliação mais robustos, a fim de fortalecer o corpo de evidências científicas sobre sua eficácia.

3. Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com análise descritiva, contemplando artigos publicados nos últimos dez anos. Foram selecionados artigos científicos nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra. As buscas foram realizadas na base de dados Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: "Celulite", "Drenagem Linfática Manual" e "Fibroedema Gelóide".

Foram inicialmente identificados 425 artigos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 305 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, restando 120 artigos para leitura dos títulos e resumos. Após essa etapa, 80 artigos foram excluídos por não abordarem diretamente o tema proposto. Em seguida, 20 artigos foram excluídos após leitura dos resumos por apresentarem abordagem insuficiente ou inadequada ao objetivo da pesquisa. Dos 20 artigos analisados na íntegra, 13 foram excluídos por estarem fora do recorte temporal de dez anos. Assim, 7 artigos atenderam a todos os critérios e foram incluídos na revisão final.

Os critérios de inclusão consideraram: artigos que abordassem os efeitos da drenagem linfática manual no fibroedema gelóide, publicados nos últimos dez anos e disponíveis na íntegra. Foram excluídos os artigos que não tratassem diretamente da drenagem linfática como forma de tratamento ou associação, bem como aqueles que apenas mencionassem a técnica sem apresentá-la de forma aplicada.

4. Resultados e Discussão

Os resultados obtidos nesta revisão integrativa demonstraram que a drenagem linfática manual (DLM) exerce influência positiva sobre os aspectos clínicos e estéticos do fibroedema gelóide (FEG), promovendo redução do edema intersticial, melhora da textura cutânea e sensação de conforto corporal relatada pelas pacientes. De modo geral, verificou-se que a técnica favorece o equilíbrio do fluxo linfático, otimiza a eliminação de líquidos e resíduos metabólicos e contribui para a reorganização tecidual, resultando em uma aparência cutânea mais uniforme e saudável (Duarte, Souza e Saleme, 2021; Gusmão et al., 2018).

Tais achados corroboram os resultados descritos na literatura, que apontam a DLM como uma técnica eficaz nos graus iniciais de FEG, por atuar diretamente sobre o edema e a estase linfática — fatores fisiopatológicos centrais dessa condição. A melhora da microcirculação e o aumento do fluxo linfático promovem um ambiente mais oxigenado e metabolicamente ativo, favorecendo a nutrição celular e o equilíbrio hídrico da pele. Além disso, autores destacam que a técnica contribui significativamente para o aumento da elasticidade tecidual e a redução da sensação de peso e dor, aspectos frequentemente relatados pelas pacientes acometidas (Soares et al., 2016; Brito, Angelim e Casseb, 2022).

Ao comparar os resultados apresentados nesta pesquisa com os de estudos prévios, percebe-se que a DLM apresenta melhor resposta em casos de FEG grau I e II, quando há menor comprometimento da matriz extracelular e do tecido conjuntivo. Nos estágios mais avançados, marcados por maior fibrose e rigidez dérmica, a mobilização de fluidos promovida pela técnica tende a ser menos efetiva quando aplicada isoladamente, sendo recomendada sua associação com recursos complementares, como atividade física, reeducação alimentar e terapias manuais adicionais (Soares et al., 2016; Gusmão et al., 2018; Brito, Angelim e Casseb, 2022). Essa constatação reforça a ideia de que o FEG é uma disfunção multifatorial, cuja melhora depende de uma abordagem global e interdisciplinar, e não apenas estética (Ozolins et al., 2018; Tavares et al., 2016).

Além dos benefícios fisiológicos, a literatura destaca o impacto psicossocial decorrente da aplicação da DLM. Diversos estudos relatam aumento da autoestima, bem-estar e satisfação pessoal entre as pacientes submetidas ao tratamento, evidenciando que os efeitos positivos extrapolam a aparência

física e contribuem para o equilíbrio emocional e motivacional das mulheres acometidas pelo FEG (Santos e Moura, 2022; Soares et al., 2016).

Outro ponto relevante, identificado tanto nesta revisão quanto nos estudos analisados, diz respeito à importância da padronização e da capacitação profissional. A drenagem linfática manual requer conhecimento técnico apurado, domínio da anatomia linfática e respeito à direção fisiológica do fluxo, pois erros de execução podem comprometer os resultados. A literatura destaca a necessidade de profissionais devidamente habilitados e experientes, uma vez que a correta aplicação das manobras — especialmente no sentido proximal-distal, com pressão adequada e ritmo constante — é determinante para a eficácia terapêutica e segurança do procedimento (Duarte, Souza e Saleme, 2021; Soares et al., 2016).

Os resultados também sugerem que a continuidade do protocolo é essencial para a manutenção dos efeitos alcançados. Apesar de melhorias iniciais serem percebidas já nas primeiras sessões, o efeito cumulativo da técnica é o que garante resultados duradouros, especialmente quando combinada a cuidados diários e hábitos de vida saudáveis. Essa observação converge com estudos que recomendam a manutenção periódica do tratamento e a integração da DLM com outras terapias dermatofuncionais, conforme as necessidades individuais (Tavares et al., 2016; Ozolins et al., 2018).

De forma geral, os achados desta revisão integrativa confirmam que a drenagem linfática manual é um recurso relevante e seguro no manejo do fibroedema gelóide, promovendo benefícios estéticos, funcionais e emocionais. No entanto, a literatura aponta que sua efetividade é potencializada quando aplicada dentro de um plano terapêutico individualizado e multidisciplinar, que contemple intervenções voltadas tanto para a melhora circulatória quanto para o equilíbrio metabólico e o estilo de vida da paciente (Brito, Angelim e Casseb, 2022; Duarte, Souza e Saleme, 2021). Assim, a DLM se consolida como uma técnica de grande relevância na estética e na promoção da saúde, com resultados científicamente respaldados e aplicabilidade clínica comprovada.

5. Conclusão

A presente revisão narrativa evidenciou que a Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica eficaz e segura no tratamento do Fibroedema Gelóide (FEG), promovendo melhora significativa na circulação linfática, redução do edema e aprimoramento do aspecto cutâneo. Os estudos analisados demonstraram benefícios não apenas estéticos, mas também funcionais e emocionais, refletindo na autoestima e qualidade de vida das pacientes. Observou-se que a DLM apresenta melhores resultados quando associada a hábitos saudáveis e a outras terapias complementares, reforçando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar. Apesar dos avanços, recomenda-se a realização de novas pesquisas com protocolos padronizados e amostras ampliadas, a fim de fortalecer as evidências científicas sobre a eficácia e durabilidade dos resultados obtidos com a técnica.

Referências

OZOLINS, Bárbara Cristine et al. Drenagem linfática clássica – revisão de literatura. Revista Saúde em Foco, edição nº 10, 2018.

TAVARES, Izabele Soares et al. Recursos fisioterapêuticos utilizados no tratamento do fibro edema gelóide (FEG). Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA), v. 7, n. 2, p. 45–58, jul./dez. 2016.

SOARES, Nathália de Souza et al. Efeitos da drenagem linfática manual através da técnica de Leduc no tratamento do fibro edema gelóide: estudo de caso. Revista Brasileira de Vascularização, 2018.

GUSMÃO, Flávia Ferraz et al. Efeito da drenagem linfática no tratamento do fibro edema gelóide em mulheres. Id on Line – Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v. 12, n. 41, 2018.

DUARTE, Isabela Costa; SOUZA, Maria Betânia Barbosa; SALEME, Alice Pereira de Faria. Drenagem linfática no tratamento de fibro edema gelóide. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 3, 2021.

SANTOS, Clécia Araújo dos; MOURA, Juliana Braga Facchinetti. Efeito imediato da drenagem linfática manual no fibroedema gelóide. Research, Society and Development, v. 11, n. 16, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i16.38486.

BRITO, Paloma Kassia Sousa de; ANGELIM, Carolina Cabral; CASSEB, Samir Mansour Moraes. Uma revisão sistemática sobre os benefícios da drenagem linfática manual no tratamento do edema em membros inferiores. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, e14810413968, 2021.