

Benefícios da Drenagem Linfática

Adriany Dias Cardozo¹; Eliane Antônia de Oliveira²; Livia de Almeida Serpa³.

Faculdade Alfredo Nasser

liviadealmeida@outlook.com

Palavras-chave: drenagem, benefícios, técnica.

1. Introdução

A técnica foi desenvolvida e difundida nos anos 30 pelo Dr. Emil Vodder e sua esposa Estrid Vodder, o objetivo dessa técnica é a retirada de líquidos acumulados entre as células e resíduos metabólicos por meio de movimentos específicos. A técnica é feita através de pressões leves na pele de maneira que os líquidos sejam direcionados para circulação sanguínea para sua eliminação.

A drenagem linfática foi um método que foi inserido a estética para potencializar os procedimentos, por isso este tema foi escolhido como revisão bibliográfica.

O objetivo do presente estudo é apresentar os benefícios da drenagem linfática no tratamento estético.

2. Metodologia

Neste estudo realizou-se uma pesquisa descritiva e exploratória para realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a aplicação da drenagem linfática a procedimentos estéticos, foi feito um levantamento de dados em artigos.

Foi realizada pesquisa em sites e artigos científicos para obtenção de conhecimento sobre a drenagem linfática e seus benefícios.

3. Referencial Teórico

A técnica desenvolvida pelo Dr. Emil Vodder vem sendo aprimorada com o passar dos anos, hoje além de ser realizada através da técnica manual, também por ser realizada através equipamentos estéticos específicos. Os benefícios da técnica são os mais diversos, como por exemplo, e indispensável após cirurgias estéticas

como a lipoaspiração e abdominoplastia, pois ativa a circulação sanguínea diminuindo o processo inflamatório causado pela cirurgia. Outra indicação é a drenagem durante a gestação, pois ajuda a relaxar e aliviar os inchaços característicos da gravidez, visto que, reduz a retenção de líquidos. A drenagem atua também na diminuição dos sintomas da TPM uma vez que elimina toxinas que causam a irritação, além de, melhorar a retenção de líquidos. Outra aplicação da drenagem esta na técnica facial que traz como benefício o retardo do envelhecimento, eliminação das marcas de expressão na região dos olhos, pois atua na ativação da circulação sanguínea, a mais utilizada nas clínicas de estética é a drenagem para o tratamento de celulites. De acordo com alguns especialistas a celulite esta diretamente ligada à retenção de líquidos e a drenagem alivia estes sintomas trazendo melhora tanto no aspecto da pele como na celulite.

O sistema linfático representa uma via auxiliar de drenagem do sistema venoso. Os líquidos provenientes do interstício são devolvidos ao sangue através da circulação linfática, que está intimamente ligada à circulação sanguínea e aos líquidos teciduais. (RIBEIRO, 2004). O sistema linfático consiste de uma extensa rede de capilares e amplos vasos coletores, linfonodos e órgãos linfóides (linfonodo, tonsilas, baço e timo) (SPENCE, 1991). Segundo Ribeiro (2004), a linfa representa um tecido imunológico circulante que transporta uma grande quantidade de leucócitos, predominando quase que exclusivamente os linfócitos.

4. Conclusão

Conclui-se que a drenagem linfática traz benefícios, visto que, melhora a circulação sanguínea e ativa de forma eficiente o sistema linfático, é notória sua eficácia na estética principalmente em pós-operatório, e que associada a outros recursos da estética como o ultra-som potencializa ainda mais os resultados.

5. Referências

Drenagem linfática corporal. Disponível em: <http://www.stesis.com.br/stesis-procedimentos-drenagem-linfatica.shtml>. Acesso em: 16 set. 2013.

Labat, V. **Drenagem linfática na gestação.** Disponível em:

<http://guiadobebe.uol.com.br/drenagem-linfatica-na-gestacao/>

Acesso em: 16 set. 2013.

Tratamento contra gordura localizada é mais eficaz com dieta e exercícios.

Disponível em:

<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/11/tratamento-contragordura-localizada-e-mais-eficaz-com-dieta-e-exercicios.html>

Acesso em: 16 set. 2013.

Drenagem linfática facial ameniza linhas finas e renova a pele Disponível em:

<http://www.minhavidacom.br/beleza/materias/10353-drenagem-linfatica-facial-ameniza-linhas-finas-e-renova-a-pele>

Acesso em: 16 set. 2013.

DRENAGEM LINFÁTICA ACABA COM A CELULITE? Disponível em:

<http://www.dicademassagem.com.br/drenagem-linfatica-acaba-com-a-celulite>

Acesso em: 16 set. 2013.

Quais Os Benefícios Da Drenagem Linfática. Disponível em:

<http://www.drenagemlinfatica.com/>

Acesso em: 16 set. 2013.

Santos, S.J. AESPI. Os Benefícios da Drenagem Linfática Manual no Pós-Parto Cesário. 2009 (<http://amigonerd.net/biologicas/fisioterapia/os-beneficios-da-drenagem-linfatica-manual-no-pos-parto-cesario>).

Nantes, A. P. C. Sistema Linfático: Revisão De Literatura. 2007

http://www.unigran.br/interbio/index.html?id=artigo&codigo=%207&cam=vol1_num2