

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL APLICADOS A SAÚDE DA MULHER DE ROLIM DE MOURA/RO EM PROJETO DE EXTENSÃO DA ESTÁCIO FSP.

Ana Paula Gimenes da Silva Bonim¹; Lilian da Silva Reis Vieira²; Kerollyn Lago Duarte Ludtke³.

¹Faculdade Estácio São Paulo de Rondônia (Estácio FSP), Rolim de Moura, RO.

<http://lattes.cnpq.br/0523026265598805>

²Faculdade Estácio São Paulo de Rondônia (Estácio FSP), Rolim de Moura, RO.

<https://lattes.cnpq.br/7021792135104778>

³ Faculdade Estácio São Paulo de Rondônia (Estácio FSP), Rolim de Moura, RO.

<http://lattes.cnpq.br/9700525666168742>

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Coletiva. Reabilitação. Fisioterapia.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde da Mulher.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRASC.2025/RE/47

INTRODUÇÃO

A drenagem linfática manual (DLM), fundamentada em autores como Marques e Silva (2019) e Guirro et al. (2010), utiliza manobras lentas e rítmicas que estimulam o sistema linfático, promovendo a redução de edemas, melhora circulatória e sensação de bem-estar.

A prática da DLM tem como base a teoria da atenção integral à saúde, que defende um cuidado que considera os aspectos biológicos, emocionais e sociais, como apontam Carneiro e Agostini (1994) e Dióz (1997). Essa abordagem foi essencial para nortear os atendimentos de três mulheres com objetivos distintos: uma no pós-operatório de varizes, outra no período pós-parto e uma terceira em busca de fins estéticos.

A Fisioterapia inclui a promoção da saúde, a prevenção de agravos e o cuidado de disfunções que afetam o sistema linfático, como a retenção de líquidos e o edema funcional. Essas condições, embora muitas vezes subvalorizadas, impactam significativamente o bem-estar e a qualidade de vida, exigindo intervenções seguras, eficazes e humanizadas como a drenagem linfática manual.

Justifica-se pela oportunidade de estudantes aplicarem, na prática, os conhecimentos adquiridos em sala de aula, especialmente no que se refere à avaliação e ao atendimento de pessoas com queixas relacionadas à circulação linfática, o projeto ainda favorece o desenvolvimento de habilidades clínicas, empatia, trabalho em equipe e o contato direto com as demandas da comunidade, pilares essenciais para a formação profissional em

Fisioterapia.

A iniciativa sugere a partir da identificação de uma demanda concreta da comunidade, com a participação de mulheres que relataram sintomas como inchaço, sensação de peso nas pernas, cansaço físico e desconforto corporal. Visto a carência de ações voltadas a essa população e do interesse em aprofundar os conhecimentos sobre o sistema linfático e os benefícios da drenagem linfática manual.

OBJETIVO

Oferecer atendimentos que proporcionem alívio sintomático, estímulo ao autocuidado e melhora na qualidade de vida das participantes, por meio da aplicação prática da técnica aliada ao acolhimento e à escuta ativa, para reduzir o edema, promover o bem-estar físico e emocional, e conscientizar as participantes sobre os benefícios da drenagem linfática manual.

METODOLOGIA

Este estudo é de caráter qualitativo, aplicado e descritivo, desenvolvido na Clínica Escola da Estácio FSP em Rolim de Moura/RO, sob supervisão docente da disciplina de Fisioterapia Dermatofuncional. O público-alvo foi composto por quatro mulheres, com idades entre 18 e 50 anos, majoritariamente sedentárias e com histórico de cirurgias (75%), como retirada da vesícula e cesariana. A principal queixa relatada foi inchaço e retenção de líquidos, condição frequentemente relacionada ao estilo de vida e a alterações circulatórias. Além disso, observou-se que fatores como estresse relacionado ao trabalho e estudo, bem como padrões de sono, também influenciam a qualidade de vida dessas mulheres.

O projeto foi estruturado em cinco etapas: (1) triagem inicial, com aplicação de anamnese e avaliação clínica; (2) planejamento das sessões, definindo número e áreas a serem tratadas; (3) execução de cinco sessões semanais de drenagem linfática manual, com duração média de 40 minutos cada; (4) acompanhamento contínuo, por meio de fichas de evolução e registro das respostas físicas e emocionais das participantes; e (5) avaliação final, contemplando feedback individual e análise dos resultados alcançados. Foram coletados dados como peso, medidas corporais e autopercepção em momentos estratégicos (1ª, 3ª e 5ª sessões), permitindo observar progressos ao longo do processo

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados confirmaram a eficácia da drenagem linfática manual (DLM) na promoção da saúde da mulher, alinhando-se a achados da literatura (Milane et al., 2005; Guirro et al., 2010; Bordin et al., 2016). As participantes relataram redução de edemas, alívio da sensação de peso, melhora da textura da pele e bem-estar geral. Em situações

de pós-operatório, a técnica contribuiu para acelerar a recuperação, reduzir complicações como hematomas e fibroses e melhorar a circulação local. No caso da paciente em pós-parto, embora as mudanças físicas não tenham sido imediatas, o relato destacou o impacto emocional positivo, reforçando o papel da DLM também como momento de autocuidado e acolhimento.

Os dados coletados corroboram a fisiologia do sistema linfático descrita por Marques e Silva (2019), que aponta que o equilíbrio entre pressões hidrostática e oncótica é determinante para evitar o acúmulo de líquidos no interstício. Quando há alteração desse equilíbrio, surgem edemas que afetam a qualidade de vida e justificam intervenções fisioterapêuticas. Nesse sentido, a DLM mostrou-se eficaz ao atuar diretamente no estímulo do sistema linfático, promovendo drenagem adequada e recuperação funcional.

Outro ponto relevante foi a dimensão subjetiva dos resultados. Mais do que os efeitos físicos, o ambiente de escuta ativa e acolhimento proporcionado durante as sessões favoreceu o bem-estar emocional e o protagonismo das mulheres em seu processo de cuidado. Essa perspectiva está de acordo com Carneiro e Agostini (1994) e Dióz (1997), que defendem a integralidade no cuidado à saúde da mulher, valorizando saberes culturais, experiências individuais e a autonomia feminina.

Assim, a experiência confirmou que a DLM não deve ser vista apenas como recurso estético, mas como prática terapêutica e integrativa, capaz de unir ciência, técnica e humanização. Os resultados positivos obtidos neste projeto demonstram que o sucesso da intervenção depende tanto da eficácia fisiológica da técnica quanto da forma como ela é aplicada, considerando o diálogo, a empatia e a construção de vínculos de confiança.

Foto 1: Pesagem da paciente antes do atendimento. **Foto 2:** Aplicação de drenagem linfática nos braços. **Foto 3:** Preenchimento da ficha de acompanhamento da paciente. **Foto 4:** Drenagem linfática nas pernas (região da canela e tornozelo). **Foto 5:** Drenagem linfática nas pernas (região da coxa). **Foto 6:** Foto para usar de comparação das pernas.



Fonte: fotos autorais da aplicação do projeto. Local: Clínica Escola, da Estácio FSP. Ano: 2025.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução do projeto ocorreu de maneira satisfatória. As pacientes relataram melhoras em aspectos físicos e emocionais, como redução do edema, relaxamento, diminuição do estresse e sensação de cuidado. Algumas frases marcantes ditas pelas participantes incluem: “Me senti mais leve depois das sessões”, “Foi um momento só meu, de cuidado” e “Gostaria que continuasse por mais tempo”. Esses relatos reforçam o impacto positivo da intervenção.

Além disso, o projeto proporcionou aos acadêmicos do curso de Fisioterapia uma vivência real da teoria com a prática, permitindo que desenvolvêssemos sensibilidade no toque, percepção clínica, atenção às reações do corpo e capacidade de adaptação às necessidades individuais. O contato direto com as pacientes proporcionou o desenvolvimento de empatia, da escuta ativa e da responsabilidade que o cuidado com o outro.

Conclui-se que este estudo foi extremamente válido e enriquecedor tanto para acadêmicos quanto para as participantes do projeto. Através de uma técnica fisioterapêutica simples, conseguiu-se criar um espaço de cuidado, aprendizado e conexão. Iniciativas como essa reforçam a importância da extensão universitária na formação profissional e no impacto

social na vida das mulheres rolimourenses participantes.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BRITO, P. K. S. DE; ANGELIM, C. C.; CASSEB, S. M. M. **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, p. e14810413968, 3 abr. 2021.

SILVA, Renata Inácia da. **Os Benefícios Da Drenagem Linfática**: Uma Revisão de Literatura. Medicus, vol. 3, no. 1, 5 Aug. 2021, pp. 1-13, <https://doi.org/10.6008/cbpc2674-6484.2021.001.0001>.

MARQUES, T. M. L. DA S.; SILVA, A. G. **Anatomia e fisiologia do sistema linfático**: processo de formação de edema e técnica de drenagem linfática. Scire Salutis, v. 10, n. 1, p. 1-9, 18 fev. 2020.

MANDÚ, Edir Nei Teixeira, et al. **Atenção Integral à Saúde Feminina**: Significados E Implicações. Revista Da Escola de Enfermagem Da USP, vol. 33, no. 1, Mar. 1999, pp. 31-38, www.scielo.br/j/reeusp/a/VPmVKzhYgQGBWTj7yfJst4p/, <https://doi.org/10.1590/s0080-62341999000100004>. Accessed 18 Apr. 2025.