

TAÍS CRISTIANE LISSARASSA DE SOUZA

DRENAGEM LINFÁTICA COMO PROMOÇÃO DO BEM ESTAR E BELEZA
FÍSICA

FLORIANÓPOLIS-SC

2009

Taís Lissarassa de Souza

Drenagem Linfática Como Promoção do Bem Estar e Beleza
Física

Trabalho de conclusão de curso de massoterapia, apresentado como requisito à obtenção de certificado da Fisio Vitae - Escola de Massoterapia e Terapias Naturais Ltda.

Florianópolis-sc

2009

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos nossos pais e familiares que nos abriram os caminhos para as grandes realizações.

Eu não me envergonho de corrigir os meus erros e mudar as minhas opiniões porque não me envergonho de raciocinar e aprender. Que a tua sabedoria não seja uma Humilhação para o teu próximo!

Omar Khayyam

RESUMO

Este estudo tem como objetivo fazer uma revisão bibliográfica sobre temas como massagem estética com foco na drenagem linfática e seus benefícios para a saúde e bem estar físico. Abrange a drenagem linfática como uma das técnicas mais procuradas no mercado estético por ser uma técnica não invasiva que promove muitos benefícios sem colocar em risco a vida humana como geralmente ocorre em casos de cirurgias.

Palavras-chaves: massagem estética, drenagem linfática, dermato funcional.

ABSTRACT

This study aims to review existing literature on topics such as aesthetic massage with focus on lymphatic drainage and its benefits for health and physical well-being. It covers the lymphatic drainage as one of the most sought after in the aesthetics market because it is a noninvasive technique that promotes the many benefits without endangering human life as often occurs in cases of surgery

JUSTIFICATIVA

O estudo justifica-se pelo crescente número de pessoas, sobretudo pacientes do sexo feminino preocupadas com aspectos estéticos e com a sua saúde, e que procuram por terapêuticas não invasivas auxiliares no combate à gordura localizada, celulite bem como problemas circulatórios.

METODOLOGIA

O artigo trata-se de uma revisão bibliográfica sobre a técnica de drenagem linfática manual, seus benefícios bem como suas desvantagens na promoção do bem estar e beleza física. Foram usadas fontes de consultas de livros, sites e outros artigos científicos que relatam o tema.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
1. A PELE	2
2. MASSAGEM ESTÉTICA	3
2.1 INDICAÇÕES DA MASSAGEM ESTÉTICA	4
2.1.1 CONTRA-INDICAÇÕES DA MASSAGEM ESTÉTICA	4
3. O SISTEMA LINFÁTICO	5
4. OS CAPILARES LINFÁTICOS E LINFONODOS	6
5. A LINFA	7
6. DRENAGEM LINFÁTICA	8
7. A DRENAGEM LINFÁTICA E AS TOXINAS	9
7.1 COMO É QUE O NOSSO CORPO FICA TÓXICO	10
7.1.1 SINAIS E INDICADORES DE TOXICIDADE	10
8. A DRENAGEM LINFÁTICA NA ÁREA DERMATO FUNCIONAL	11
CONCLUSÃO	14
BIBLIOGRAFIA.	16

INTRODUÇÃO

Observa-se nos dias de hoje uma busca incessante pela beleza escultural e também por uma qualidade de vida, saúde e bem estar. Homens e mulheres buscam o novo padrão imposto à sociedade contemporânea, corpo esguio, malhado como deuses gregos. Há também aqueles que não se importam com a beleza física apenas, mas com seu bem estar físico, emocional. Os tratamentos estéticos, alvo de grande procura na sociedade atual, são cada vez mais procurados em especial pelas mulheres. Segundo Hansen e Vaz (2004), as mulheres modernas querem resultados imediatos; atividades físicas localizadas para glúteos, abdome, pernas, treinamento de musculação personalizado; aulas relâmpagos de step e dança, ciclismo indoor, natação dentre outras são as mais procuradas em academias.

De acordo com BORGES (2006), as maiores queixas entre as mulheres estão a adiposidade localizada e o fibro edema gelóide (FEG) conhecido como “celulite”, que atinge mais de 95% das mulheres. Com o objetivo de amenizar estas queixas, associadas aos exercícios físicos encontram-se hoje no cenário estético uma gama de técnicas manuais, as mais procuradas são drenagem linfática manual e massagem modeladora.

Segundo Tacani (2004) a pressão, a direção e a quantidade de manobras, podem proporcionar efeitos sobre os sistemas nervoso, muscular e circulatório. Neste contexto, pode-se considerar esses efeitos como melhora na circulação sanguínea, oxigenação, eliminação de toxinas, diminuição do inchaço e redução de medidas.

O objetivo deste estudo foi de conhecer os efeitos proporcionados pela massagem estética com foco na drenagem linfática manual, técnica de manobras usada na estimulação da circulação linfática que ajuda o corpo a eliminar toxinas e na nutrição dos tecidos.

1. A PELE

A pele é o manto de revestimento do organismo, isola os componentes orgânicos do meio exterior e constitui-se em uma complexa estrutura de tecidos inter-relacionados. A pele faz parte do sistema neuro-sensorial, pois deriva, como este, do folheto germinativo e é portadora de extensas percepções sensoriais. A pele é composta de epiderme, derme e tecido subcutâneo, sendo que esta não faz parte da pele, mas serve de apoio e permite a mobilidade da pele em relação aos órgãos subjacentes. As principais funções da pele são: a proteção, termo-regulação, percepção e secreção. (FARIAS, 2004).

A pele apresenta 12% do peso seco total do corpo, com peso de aproximadamente 4,5 kg – kilogramas – é o maior sistema de órgãos expostos ao meio ambiente. Um pedaço de pele com aproximadamente 3 cm - centímetros de diâmetro – contém mais de 3 milhões de células, entre 100 e 340 glândulas sudoríparas, 50 terminações nervosas e 90cm de vasos sangüíneos. Estima-se ainda que existam em torno de 50 receptores por 100mm² - milímetros quadrados, num total de 640.000 receptores sensoriais. O número de fibras sensoriais oriundas da pele que entram na medula espinhal por via de raízes posteriores é superior a meio milhão. Ocorre acentuado declínio no número dessas estruturas ao longo da vida (GUIRRO, 2002).

De acordo com Farias (2004), a pele, estruturalmente, é a combinação dos quatro tecidos fundamentais, em proporções adequadas, associada a outras estruturas denominadas anexos da pele, que são diferenciações dela própria (Farias, 2004). Estes tecidos compõem a formação de quatro sendo eles: epitelial, conectivo, muscular e nervoso.

O epitelial corresponde à epiderme, camada contínua que se estende por toda a superfície do corpo e o tecido conectivo que constitui a derme onde encontramos duas camadas, uma logo abaixo do epitélio e outra mais profunda que se prolongam com o subcutâneo ou também conhecido como hipoderme - camada não considerada como parte da pele e na qual se acumula gordura ou tecido adiposo.

O tecido muscular corresponde a camadas de músculo estriado esquelético onde a pele e a hipoderme repousam. Na derme é encontrado um músculo liso associado ao pêlo: o músculo eretor do pêlo. Nela encontram-se também desde terminações nervosas como dor, calor, pressão e receptores de tato e pressão; e o tecido nervoso é formado por neurônios e células de sustentação, conhecidas como neuroglia. As células nervosas são altamente especializadas e tem como função a transmissão do impulso nervoso e, desta forma, auxiliar na integração e coordenação dos sistemas orgânicos.

2. MASSAGEM ESTÉTICA

Massagem é o conjunto de manobras executadas preferencialmente com as mãos, com fins terapêuticos, estéticos, higiênicos e desportivos. São manipulações sem o uso de aparelhos ou o auxílio de instrumentos (KORN & FACCHINI, 2005).

A maior parte dos problemas estéticos é de etiologia multifatorial, ou seja, de várias causas. Fatores ambientais, culturais, genéticos, psicossociais e idade estão diretamente relacionados ao surgimento de transtornos estéticos (MASINA, 2008)

A massagem não deve ser utilizada como único recurso de tratamento estético, o paciente deve ser orientado quanto a cuidados com a alimentação, prática de exercícios físicos, ingestão de água, dentre outros, sendo que quaisquer desses cuidados devem ser acompanhados por profissionais como nutricionistas, médicos e educadores físicos. (MASINA, 2008)

Neste contexto, pode-se dizer que de acordo com Masina (2008), a massagem não é mais considerada como empírica e sim como ciência, uma vez que muitos efeitos relacionados a este recurso foram estudados.

Ainda de acordo com Korn & Facchini (2005), a massagem estética tem finalidades higiênicas, relaxantes e preventivas. Trata de manter a saúde e embelezamento das formas corporais. É semelhante a um exercício passivo, pois movimenta e ativa todos os sistemas musculares, nervosos e circulatórios.

Entre as técnicas estão trabalhos com ventosas para ajudar na eliminação das celulites estrias, flacidez e gordura localizada. Entre os principais benefícios está a melhora da oxigenação dos tecidos e do tônus muscular, além da quebra da cadeia de gordura. Essas manobras são trabalhadas juntamente com a drenagem linfática que, depois de levar as toxinas para a corrente linfática segregadas pelos rins e expelidas pela urina, deixa os gânglios vazios com a sensação de leveza em todo o corpo (ALVES, 2008).

2.1 INDICAÇÕES DA MASSAGEM ESTÉTICA

Há diversos tipos de massagens propostas por vários autores, porém, derivam de movimentos primários denominados massagem clássica. Ainda segundo os autores já citados, os movimentos da massagem clássica são: deslizamento superficial ou profundo, amassamento, percussão, fricção e vibração e movimentos associados como o rolamento que associa o deslizamento com amassamento e é indicada no combate à celulites, gorduras localizadas e flacidez, hidratação da pele, relaxamento da musculatura, ativação da circulação sanguínea bem como prevenção de estrias e varizes.

2.1.1 CONTRA-INDICAÇÕES DA MASSAGEM ESTÉTICA

- pressão alta
- varizes
- pacientes cardíacos
- inflamações
- processos cancerígenos
- menstruação abundante
- gestação
- osteoporose
- placas e próteses

De acordo com Vicentin (2003), a massagem, não é uma técnica recente, muito menos um método descoberto pelas mulheres modernas, com o objetivo de ficarem com o visual em ordem antes da chegada do verão. A técnica já era conhecida e

praticada pelos chineses desde o século 13 a.C, e teve muita influência sobre o povo chinês, que preconizava sete regras para conservar a saúde e viver bem. As regras eram levantar cedo, purificar a boca, praticar exercícios físicos, fazer massagens, tomar banho, comer e repousar.

Conclui-se assim que, a massagem pode ser usada nas áreas de saúde, estética e relaxamento também com a função de educar o corpo e ampliar a consciência corporal, estimulando o sistema nervoso central, a circulação periférica e arterial, além de prevenir as doenças e recuperar os movimentos do corpo.

3. O SISTEMA LINFÁTICO

De acordo com Guirro (2002), o sistema linfático assemelha-se ao sistema sanguíneo, que está intimamente relacionado anatômica e funcionalmente ao sistema linfático com a diferença de que há a ausência de um órgão bombeador central no sistema linfático como ocorre no sistema cardiovascular.

O sistema linfático é uma rede complexa de órgãos linfóides, linfonodos, ductos linfáticos, tecidos linfáticos, capilares linfáticos e vasos linfáticos que produzem e transportam o fluido linfático (linfa) dos tecidos para o sistema circulatório, ou seja, é constituído por uma vasta rede de vasos semelhantes às veias (vasos linfáticos), que se distribuem por todo o corpo e recolhem o líquido tissular que não retornou aos capilares sanguíneos, filtrando-o e reconduzindo-o à circulação sanguínea (GUIRRO, 2002).

De acordo com o mesmo autor, o sistema linfático é um sistema de mão única, e possui várias funções importantes: somente retorna o líquido intersticial para a corrente circulatória e dessa forma previne a formação do edema, promove a destruição de microrganismos e partículas estranhas da linfa e respostas imunes específicas, como a produção de anticorpos.

Guirro (2002) afirma que, a linfa é um líquido transparente, esbranquiçado (algumas vezes amarelado ou rosado), alcalino e de sabor salgado, que circula pelos vasos linfáticos. Cerca de 2/3 de toda a linfa derivam do fígado e do intestino. Sua

composição é semelhante à do sangue, mas não possui hemácias, apesar de conter glóbulos brancos dos quais 99% são linfócitos. No sangue os linfócitos representam cerca de 50% do total de glóbulos brancos. A linfa é transportada pelos vasos linfáticos em sentido unidirecional e filtrada nos linfonodos (também conhecidos como nódulos linfáticos ou gânglios linfáticos). Após a filtração, é lançada no sangue, desembocando nas grandes veias torácicas.

Neste contexto, pode-se dizer que, a linfa é responsável por levar as toxinas para os órgãos excretórios, além de transmitir oxigênio, substâncias nutritivas e hormônios para os tecidos.

4. CAPILARES LINFÁTICOS E LINFONODOS

De acordo com Jacomo; Andrade; Rodrigues Jr (2004), os vasos linfáticos conduzem a linfa dos capilares linfáticos para a corrente sanguínea. Todos os vasos linfáticos têm válvulas unidirecionadas que impedem o refluxo, como no sistema venoso da circulação sanguínea. Os vasos passam através dos linfonodos, que contêm grande quantidade de linfócitos e atuam como filtros, confinando organismos infecciosos como bactérias e vírus.

Conforme os autores, quase todos os tecidos do corpo possuem canais linfáticos e quase toda a linfa é drenada para o duto torácico, que desemboca no sistema venoso. 1/10 do líquido que filtra dos capilares arteriais retorna ao sangue pelo sistema linfático. Estes se ligam para formar vasos maiores que desembocam em veias que chegam ao coração. Esse líquido possui macromoléculas que não conseguem ser reabsorvidas pelos capilares venosos.

Segundo os autores Jacomo; Andrade; Rodrigues Jr (2004), os vasos linfáticos têm uma capacidade de permeabilidade muito grande, sendo assim, mesmo partículas maiores e moléculas de proteínas podem passar diretamente para dentro deles juntamente como líquido intersticial. Em alguns pontos ao longo dos vasos linfáticos encontramos os nódulos linfáticos, que são pequenos órgãos que filtram a linfa (líquido extravasado dos espaços teciduais). O sistema linfático é composto de vias

linfáticas (capilares, vasos e tronco), linfa e gânglios. Uma das formas de estimular o bom funcionamento deste sistema é a drenagem linfática manual.

Ainda conforme os autores, os linfonodos são pequenos órgãos em forma de feijões localizados ao longo do canal do sistema linfático. São os órgãos linfáticos mais numerosos do organismo. Armazenam células brancas (linfócitos) que tem efeito bactericida, ou seja, são células que combatem infecções e doenças. Quando ocorre uma infecção, podem aumentar de tamanho e ficar doloridos enquanto estão reagindo aos microorganismos invasores. Eles também liberam os linfócitos para a corrente sanguínea. Possuem estrutura e função muito semelhantes às do baço e distribuem-se em cadeias ganglionares como cervicais, axilares, inguinais.

Os linfonodos tendem a se aglomerar em grupos (axilas, pescoço e virilha). Quando uma parte do corpo fica infeccionada ou inflamada, os linfonodos mais próximos se tornam dilatados e sensíveis. Existem cerca de 400 glânglios no homem, dos quais 160 encontram-se na região do pescoço.

Segundo Jacomo; Andrade; Rodrigues Jr (2004), os linfonodos variam em número dispõe-se em cadeias e variam o tamanho, podendo alcançar até 2,5cm de diâmetro e quase sempre apresentam forma ovalada ou redonda. O linfonodo apresenta basicamente duas funções: na filtração da linfa, na qual partículas estranhas podem ser retiradas durante a passagem da linfa; e na produção celular, uma vez que as células são de dois tipos principais: linfócitos e plasmócitos, desempenhando papel importante imunológico.

5. A LINFA

A linfa é um líquido esbranquiçado ou amarelo claro de composição comparável à do plasma sanguíneo, que circula no organismo em vasos próprios chamados vasos linfáticos e transporta linfócitos. O fluído dos tecidos que não volta aos vasos sanguíneos é drenado para os capilares linfáticos existentes entre as células. A linfa tem quase a mesma composição do líquido intersticial com uma concentração protéica de 3 a 5g/dl. 2/3 de toda a linfa derivam do fígado e do intestino. É um líquido pálido e espesso carregado de gordura e de leucócitos. (LEDUC, 2000)

A captação da linfa é realizada pela rede de capilares linfáticos. A captação é a consequência do aumento local da pressão tissular. Quanto mais a pressão aumenta, maior é a recaptção pelos capilares linfáticos. (GUYTON e HALL, 2002).

Ainda de acordo com Leduc (2000), a captação é a consequência do aumento local da pressão tissular e a evacuação é o transporte da linfa que se encontra nos vasos e a transferência dos líquidos captados longe da zona de captação. Já para Guirro (2002), a drenagem linfática manual associa três categorias de manobras, a de captação, de reabsorção e de evacuação. Segundo o autor, a diferença entre elas reside somente no local de aplicação.

6. DRENAGEM LINFÁTICA

A técnica original foi desenvolvida nos anos de 1920-1930 pelo casal dinamarquês Emil e Estrid Vodder. A partir do trabalho experimental deste casal, outros pesquisadores tais como Földi e Kuhnke (Alemanha), Cashley-Smith (Austrália) e Leduc (Bélgica), desenvolveram a base científica da técnica e criaram-se 'linhas de trabalho' dentro da Drenagem Linfática Manual.

A diferença entre Vodder e Leduc está no tipo de movimento usado. Os movimentos de Vodder são combinados, são amplos e passivos, Já Leduc, propõe que a drenagem seja utilizada em protocolos de tratamentos de algumas doenças, sendo que seus movimentos são mais restritos comparados aos de Vodder (PITA, 2007). Eles observaram que os linfonodos da região cervical aumentavam de tamanho quando a maioria das pessoas apresentava quadros de gripes crônicas e assim a drenagem linfática manual tornou-se então um dos pilares no tratamento de linfedemas. Os estudiosos começaram a aplicar nessas pessoas determinados movimentos de estimulação física (massagem) e observaram uma melhora no quadro e foi a partir dessas observações que desenvolveram a técnica de drenagem linfática manual (GODOY; GODOY, 2004).

Em 1936 a técnica foi publicada e Paris e vários grupos passaram a incorporar esses conceitos. Um dos primeiros médicos que acreditou na técnica e incorporou em tratamentos de algumas patologias foi Asdonk (GODOY; GODOY, 2004).

Hoje em dia, a drenagem linfática manual é usada na estimulação da circulação linfática que ajuda o corpo a eliminar toxinas e na nutrição dos tecidos. É de grande importância lembrar que o corpo humano faz naturalmente a drenagem, todo esse processo de retirar o líquido do meio intersticial é feito pelo sistema linfático. Somente em casos de patologias esse processo fica mais lento e defeituoso, neste caso, a estagnação dos gânglios linfáticos pode causar dor.

A drenagem é uma técnica muito eficiente, porém o profissional tem que tomar algumas medidas de segurança, como por exemplo: conhecer bem o paciente através de ficha de anamnese, observar cuidadosamente o estado de saúde da pessoa, inclusive se existe alguma patologia, pois a drenagem linfática manual não é indicada para as pessoas que possuem algumas das contra-indicações que devem ser respeitadas. Esta técnica tem como efeitos positivos a melhora da oxigenação; melhora a defesa e ação antiinflamatória; aumento do potencial reparador; dinamização de todos os processos catalisadores de uma boa cicatrização.

É indicada nos seguintes casos: Problemas circulatórios, varizes, pré e pós-operatórios, seqüelas ou patologias que envolvem as áreas de angiologia, oncologia, ortopedia e traumatologia, reumatologia, ginecologia e obstetrícia, redução de edema na tensão pré-menstrual, sensação de cansaço em membros inferiores, dores musculares e para relaxamento muscular, tanto facial como corporal, melhora do aspecto da face, prevenção de olheiras, marcas de expressão, edemas palpebrais e sempre que se desejar aumento do retorno do linfático.

Tem como contra-indicação: Infecções agudas; insuficiência cardíaca descompensada; flebites; trombozes; tromboflebites; síndrome de seno carotídeo; hipertensão; certos tipos de afecções da pele; câncer, asma brônquica e bronquite asmática; hipertireoidismo; parte do corpo inchada, dolorida, avermelhada, sensação de mal-estar.

7. A DRENAGEM LINFÁTICA E AS TOXINAS

A drenagem linfática acelera a liberação de toxinas armazenadas no nosso organismo e é a partir daí que aparecem os benefícios da drenagem linfática na

saúde. Entenda o que influencia e o que cria as toxinas no nosso corpo. Durante o tratamento de drenagem linfática logo os benefícios serão notados, incluindo uma pele mais viva, um sistema imunitário fortalecido e mais vitalidade e energia. Todos estes benefícios acabam por refletir em um aumento na sua energia e vitalidade, que influenciam a sua capacidade de cicatrizar, curar e fortalecer o seu corpo, aumentando as suas defesas para doenças do futuro.

7.1 Como é que o nosso corpo fica tóxico?

- Medicamentos com ou sem prescrição médica
- Dieta e alimentação desequilibrada
- Álcool
- Tabaco
- Stress
- Falta de exercício físico
- Ambiente poluído
- Doenças crônicas
- A vida moderna

7.1.1 Sinais e indicadores de toxicidade:

- Pouca energia
- Necessidade e apetite de açúcares
- Dependência de estimulantes como os cigarros ou café
- Mudanças de humor
- Depressão
- Má memória
- Aumento de peso
- Problemas na pele

Quando se inicia um tratamento de drenagem linfática ou uma drenagem linfática manual obtêm-se vários benefícios como já foi dito, incluindo uma pele mais viva, um sistema imunológico fortalecido e mais vitalidade e energia. Todos estes benefícios acabam por ser um aumento na energia e vitalidade do corpo, que

influenciam a sua capacidade de cicatrizar, curar e fortalecer o organismo, aumentando as suas defesas contra possíveis doenças.

8. A DRENAGEM LINFÁTICA NA ÁREA DERMATO FUNCIONAL

Atualmente a drenagem linfática é uma massagem que está sendo utilizada para fins estéticos, pois atua liberando os acúmulos localizados que resultam em celulites e gorduras localizadas e até mesmo em problemas de má circulação. São movimentos circulares, extremamente suaves devido à fragilidade dos capilares linfáticos que tendem a se romper caso haja muita pressão. As compressões são feitas suavemente nos pontos de acúmulo onde estão os linfonodos: virilha, axila, pescoço e abdome. No caso da celulite, além desses pontos, são massageadas também as áreas afetadas como pernas e glúteos.

De acordo com a fisioterapeuta e especialista em dermato funcional Juliana Borges dos Santos, a drenagem linfática deve ser utilizada como auxiliar no tratamento e pode diminuir o aspecto da celulite se ele tiver relacionado com a retenção de líquido. A massagem estimula os gânglios e o resultado é que a região fica nutrida e o aspecto fica melhor.

A dúvida mais comum entre as mulheres é se a massagem modeladora e a drenagem linfática são a mesma coisa. Segundo a fisioterapeuta: Não são. A massagem modeladora tem como fim diminuir medidas. De certa forma, a eliminação do líquido é o objetivo das duas práticas, porém a aplicação, as técnicas e métodos são muito diferentes.

Ainda de acordo com a fisioterapeuta, pela forma manual a drenagem linfática é feita a partir de círculos com as mãos e com o polegar, movimentos combinados e pressão em bracelete e ao contrário do que pensa, ela não deve ser aplicada com cremes porque a sensibilidade tátil deve ser usada ao extremo. A fisioterapeuta acrescenta que, a drenagem por aparelhos é realizada através de um sistema inteligente de computador que infla e desinfla uma espécie de bolsa que, assim como a forma manual, melhora a condição das linfas.

No caso das cirurgias, principalmente as plásticas e mais especificamente as lipoaspirações, os médicos recomendam o tratamento porque quando o corpo sofre uma lesão tecidual pelos métodos cirúrgicos, fica inchado. Uma parte deste líquido retido é produzida pelo próprio organismo para sanar a inflamação causada e cicatrizar a região, e outra é decorrente do soro e xilocaína injetados durante a operação para que o paciente não sangre muito.

Sendo assim, a drenagem tem como função abstrair o líquido do corpo através da massagem porque se não for retirado, ele cristaliza deixando a pessoa com aspecto “feio” e com nódulos duros que por vezes, são confundidos com gordura e o tratamento de pós-operatório faz com que o período de recuperação seja muito mais rápido, evitando longas limitações.

Um dos efeitos da drenagem linfática manual sobre a pele é a melhora da textura e elasticidade, provavelmente em consequência da melhor oxigenação e nutrição celular, melhora a capacidade linfática, visando o restabelecimento da corrente circulatória periférica da lesão, a fim de manter o edema nas proporções mais discretas possíveis, elimina os resíduos metabólicos, diminui aderências e amolece os tecidos.

Apesar de ser um método leve, suave e superficial a drenagem linfática manual possui algumas precauções e restrições quanto ao seu uso, totais em alguns casos e parciais para outros como distúrbios do ritmo cardíaco e acidentes cardíacos recentes e hipertireoidismo.

Guirro (2002) acrescenta outras contra indicações que são na presença de processos infecciosos, neoplasias, trombose venosa profunda e erisipela. Também são consideradas contra-indicações hipertireoidismo, asma-brônquica, insuficiência cardíaca congestiva e inflamações agudas (IBRATE, 2003/2004).

Outro aspecto de importante relevância são as vantagens da drenagem linfática manual, que é um método simples, de baixo custo, não exige aparelhagem, nem mesmo materiais caros, além de ser um procedimento não invasivo, exigindo apenas conhecimento e prática do terapeuta.

O método pode ser realizado por médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e esteticistas, daí a grande importância do conhecimento do trajeto do sistema linfático pelos profissionais para o sucesso do tratamento. Ou o efeito pode ser contrário, com agravamento do problema.

CONCLUSÃO

De acordo com o estudo realizado, observou-se que a sociedade contemporânea está se moldando aos padrões estéticos impostos pelo mercado da beleza. Há quem busque não só a beleza estética, mas também o bem estar físico e mental. Observou-se também que há um público especial ao qual é oferecida uma gama de tratamentos estéticos com o objetivo de amenizar problemas como má circulação sanguínea, gorduras localizadas, celulites e demais problemas de pele; este público denomina-se pelo sexo feminino, ou seja, as mulheres que buscam cada vez mais se moldar aos padrões estéticos imposto pelas mídias como revistas de beleza, televisão, internet entre outros.

Os profissionais da estética sejam terapeutas ocupacionais, esteticistas, massoterapeutas e até médicos e fisioterapeutas buscam cada vez mais especializações na área por reconhecer que há uma grande demanda pelos serviços, dentre eles um dos mais procurados é a cirurgia plástica por oferecer resultados praticamente imediatos. Neste estudo buscamos conhecer os aspectos da massagem estética como um dos serviços mais procurados como método não invasiva para tratamentos estéticos.

Na massagem estética encontramos diversos tipos de massagens e para objeto deste estudo focamos na drenagem linfática, técnica que tem como principal objetivo o aumento do volume da linfa e o aumento da velocidade de seu transporte através dos vasos linfáticos, que indiretamente influenciam outras funções biológicas como atuar sobre a musculatura esquelética, sobre a motricidade do intestino, nutrição celular, oxigenação dos tecidos, aumento da quantidade de líquidos excretados entre outras.

Observou-se através do estudo que há muitas vantagens nesta técnica não só voltados para a beleza corporal em si, mas também para a saúde do paciente, pois o sistema linfático quando atua sem problema algum age no sentido de ativar, limpar, regular e nutrir os tecidos. A drenagem Linfática renova o líquido intersticial, renova a capacidade de autodefesa e auto-purificação do corpo humano e, além disso, promove o bem-estar e relaxamento total.

A ação de desobstruir os vasos favorece a micro circulação sanguínea e a rápida renovação dos tecidos, evitando o acúmulo de lipídeos na região e ainda facilitando a revitalização da pele.

Concluimos com este estudo, que a técnica de drenagem linfática é uma técnica de massagem que segue o trajeto do sistema linfático, ajudando no escoamento dos líquidos intersticiais. A técnica também possui contra-indicações, devendo sempre ser respeitadas; as manobras são harmoniosas, a pressão é suave e o ritmo é lento. Pode ser associada a tratamentos de patologias e vêm mostrando uma eficácia muito grande em diversos tratamentos de patologias e estética.

BIBLIOGRAFIA

- ALVES, Simone. **Linfa e drenagem linfática**. 2009. Disponível em:
<http://simonealves1111.blogspot.com/2009/01/drenagem-linfatica-voce-tem-retencao-de.html>
Acesso em 14 nov 2009
- BORGES, Fabio dos Santos. **Dermato-funcional: Modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2006
- FARIAS, A. M. S. T. **Pele e Anexos**. In: MAIO, M. **Tratado de Medicina Estética**. São Paulo: Roca, V.1., cap 2, p.19-35, 2004.
- GODOY, J. M.P.; GODOY, M. F. G. **Drenagem linfática manual: uma nova abordagem**. São Paulo: Lin comunicações, 1999
- GUIRRO, E. C. O.; GUIRRO, R. R. J. **Fisioterapia Dermato-funcional: Fundamentos, recursos e patologias**. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2002.
- GUYTON, A. C; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 2002.
- HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandez. **Treino, culto e embelezamento do corpo: Um estado em academias de ginástica e musculação**. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Campinas, C. 26 n. 1 p. 7-172 set., 2004.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE THERAPIAS E ENSINO – IBRATE. **Especialização Profissional em Fisioterapia Dermato-Funcional**. Apostila. Curitiba, 2003/2004.
- JACOMO, A. L.; ANDRADE, M. F. C.; RODRIGUES JR, A. J. **Sistema Linfático**. In: MAIO, M. **Tratado de Medicina Estética**. São Paulo: Roca, V.1., cap 9, p.185-197, 2004.
- KORN & FACCHINI. **Módulo Massagem Estética**. 1 ed. Florianópolis. Físio Vitae 2005.
- LEDUC, A.; LEDUC, O. **Drenagem linfática: teoria e prática**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2000.
- MASINA. Profª Roberta Merino. **Massagem Estética**. 1. ed. Porto Alegre-RS. Sogab. 2008.
- PITA, B. R. **Drenagem Linfática**. Interfísio. Rio de Janeiro. 17 de dez de 2007. Disponível em:< <http://www.interfísio.com.br/index.asp?fid=315&ac=1&id=13> > Acesso:11 nov de 2009.
- SISTEMA linfático. Disponível em:
<http://www.auladeanatomia.com/linfatico/linfa.htm>
Acesso em: 11 nov 2009.
- TACANI, Rogério Eduardo ; CERVERA, Leonardo . **Técnicas Manuais**. In: Maurício de Maio. (Org.). **Tratado de Medicina Estética**. São Paulo: Roca, 2004.
- Vicentin, Josi. **Drenagem linfática**. 2008. Disponível em:
<http://www.folhadaregiao.com.br/noticia?28909&PHPSESSID=1ce180e66a4a914c733e515bbd6153b3>.
Acesso em 10 nov 2009.