

## BENEFÍCIOS DA DRENAGEM LINFÁTICA NO PERÍODO GESTACIONAL: CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA DA GESTANTE

### BENEFITS OF LYMPHATIC DRAINAGE DURING PREGNANCY: CONTRIBUTIONS TO THE QUALITY OF LIFE OF PREGNANT WOMEN

Andreia Marques de Jesus<sup>1</sup>  
Bianka Fernandes dos Santos<sup>2</sup>  
Sabrina de Souza Santos Queiróz<sup>3</sup>  
Hudson Holanda de Andrade<sup>4</sup>

**RESUMO:** Durante o período gestacional, é comum que as mulheres apresentem retenção de líquidos, resultando em edema, especialmente nos membros inferiores. A drenagem linfática manual (DLM) é uma das técnicas mais utilizadas para o tratamento desse tipo de edema. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar o que a literatura científica relata sobre os benefícios da DLM para gestantes. Como metodologia, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. Os resultados indicaram que a DLM melhora a circulação sanguínea, reduzindo edemas, dores, a sensação de peso e o cansaço. Concluiu-se que a técnica é uma intervenção prática, natural, não invasiva e eficaz, proporcionando diversos benefícios às gestantes, como melhor qualidade de vida durante a gestação, menor limitação nas atividades diárias e uma maior sensação de relaxamento e bem-estar.

**Palavras-chave:** Drenagem Linfática Manual. Gravidez. Benefícios.

**ABSTRACT:** During pregnancy, it is common for women to experience fluid retention, leading to edema, particularly in the lower limbs. Manual lymphatic drainage (MLD) is one of the most commonly used techniques to treat this condition. Therefore, the aim of this study was to analyze what the scientific literature reports on the benefits of MLD for pregnant women. The study employed an integrative literature review as its methodology. The results indicated that MLD enhances blood circulation, reduces edema, pain, the sensation of heaviness, and fatigue. It was concluded that MLD is a practical, natural, non-invasive, and effective intervention, providing numerous benefits to pregnant women, such as improved quality of life during pregnancy, less limitation in daily activities, and a greater sense of relaxation and well-being.

**Keywords:** Manual Lymphatic Drainage. Pregnancy. Benefits.

## 1. INTRODUÇÃO

A gestação é um período marcado por diversas transformações no corpo da mulher, necessárias para o desenvolvimento fetal adequado. Essas mudanças incluem o aumento da produção hormonal, do volume sanguíneo e de outros desfechos circulatórios, como o edema

---

<sup>1</sup>Graduanda em Biomedicina, Centro Universitário UniLS.

<sup>2</sup>Graduanda em Biomedicina, Centro Universitário UniLS.

<sup>3</sup>Graduanda em Biomedicina, Centro Universitário UniLS.

<sup>4</sup>Orientador do curso em Biomedicina, Centro Universitário UniLS.

periférico (Motosko *et al.*, 2017). Embora essas adaptações sejam fundamentais, elas podem trazer consequências indesejadas, como a retenção de líquidos, que pode causar dor, desconforto e limitações nas atividades diárias (Jordan; Cockerham, 2023).

Uma técnica amplamente utilizada para minimizar o edema e seus sintomas é a Drenagem Linfática Manual (DLM), que se mostra particularmente eficaz durante a gestação ao promover a remoção do excesso de líquido acumulado nos espaços intersticiais, equilibrando as pressões tissulares e hidrostáticas (Thompson *et al.*, 2021). O edema gestacional, que se manifesta geralmente nos membros inferiores, pode ser resultante não apenas de um mau funcionamento do sistema linfático, mas também de sobrecargas nos sistemas cardiovascular e renal (Ochalek *et al.*, 2017).

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma das técnicas mais empregadas na prevenção e tratamento do acúmulo de líquidos nos tecidos. Desenvolvida em 1936 pelo casal Vodder e posteriormente aprimorada por outros pesquisadores, a técnica utiliza movimentos suaves e ritmados para direcionar a linfa aos gânglios linfáticos, retornando-a ao sistema circulatório (Souza *et al.*, 2021).

A Drenagem Linfática Manual, quando realizada por profissionais capacitados, atua de forma benéfica sobre o sistema linfático ao drenar os líquidos, desintoxicar os tecidos, melhorar a oxigenação celular e otimizar a circulação sanguínea (Da Silva, 2021). Arns, Silveira e Costa (2020) ressaltam a importância dessa técnica como um método seguro, natural e não invasivo, que auxilia a gestante a vivenciar as intensas mudanças físicas e emocionais de maneira humanizada, sem riscos para a sua saúde ou a do bebê, é fundamental que o procedimento seja realizado sob autorização e acompanhamento médico, sendo também recomendável no pós-parto para auxiliar na recuperação sem retenção hídrica.

Estudos ressaltam a Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma intervenção altamente eficaz e segura no tratamento do edema durante a gestação. Essa técnica não só contribui significativamente para o alívio dos sintomas, como também oferece benefícios amplamente reconhecidos para a saúde tanto da mãe quanto do bebê. A DLM é destacada como uma abordagem terapêutica essencial, capaz de melhorar a qualidade de vida da gestante ao minimizar desconfortos associados ao edema, ao mesmo tempo que promove um ambiente mais saudável para o desenvolvimento fetal. (Arns; Silveira; Costa, 2020; Faggion; Da Silva Candido; Moreira, 2015).

A DLM é realizada de maneira superficial, seguindo o fluxo do sistema linfático, o que favorece a circulação dos líquidos. Segundo Souza *et al.* (2021), essa técnica pode promover relaxamento muscular, reduzir o estresse e a ansiedade, aliviar o desconforto causado pelo edema, diminuir a dor e proporcionar bem-estar, melhorando a qualidade de vida ao impactar aspectos mentais e funcionais.

O tema abordado no artigo é considerado relevante sob ponto de vista acadêmico, o objetivo foi contribuir para o debate sobre a técnica de drenagem linfática em gestantes, conforme apontado por De Oliveira e Moura (2023), uma vez que o avanço científico promove o desenvolvimento de áreas interdisciplinares e a formação de equipes com diversas especialidades para resolver problemas.

Por fim, profissionalmente, Godoy e Godoy (2020) afirmaram que a drenagem linfática manual é uma parte importante do tratamento do linfedema, sendo indicada por médicos e praticada por profissionais de diferentes áreas, como Biomédicos estetas, fisioterapeutas, massoterapeutas e estetas.

Diante disso, este estudo tem como principal objetivo investigar as publicações científicas relacionadas aos benefícios da Drenagem Linfática Manual (DLM) em gestantes, buscando consolidar sua importância como uma abordagem terapêutica essencial no cuidado pré-natal. Ao aprofundar o conhecimento sobre os efeitos positivos da DLM, pretende-se reforçar seu papel como uma técnica eficaz para o alívio de sintomas comuns durante a gestação, como edemas, dores e desconfortos, contribuindo para a promoção da qualidade de vida e o bem-estar das gestantes.

3779

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Em relação com os dados coletados para o estudo, faz-se em forma de revisão bibliográfica, para o levantamento foram utilizados materiais disponíveis nas principais plataformas de dados científicos, portal de periódicos da capes e bibliotecas universitárias. Foram utilizados artigos, teses e dissertações no idioma português e inglês e o método de abordagem é de forma qualitativa. O presente estudo teve o enfoque nas na Drenagem linfática relacionado a gestantes. Uma pesquisa aplicada, vista que o objetivo é ampliar o conhecimento das pessoas e profissionais que buscam conhecer com vastidão dos benefícios da técnica, principalmente voltado as gestantes.

Para a realização do levantamento bibliográfico, foi utilizada uma busca online nas seguintes fontes: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), base de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE). Foram utilizados os descritores "Drenagem Linfática Manual", "Gravidez" e "Benefícios", conforme os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos materiais foram: disponibilidade gratuita e completa dos arquivos, idioma português, publicações realizadas nos últimos 10 anos (de 2014 a 2024) e relevância direta ao tema da pesquisa. Foram excluídos estudos que não atendiam a esses critérios, revisões de literatura e aqueles que não estavam relacionados à temática abordada.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a seleção rigorosa dos trabalhos, com base nos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, os artigos foram organizados de acordo com a relevância e qualidade metodológica. Em seguida, foram criados tópicos específicos que abordam as principais questões relacionadas aos benefícios da Drenagem Linfática Manual em gestantes e aspectos identificados nas pesquisas selecionadas.

3780

#### 3.1 SISTEMA LINFÁTICO

Para entender a técnica de drenagem linfática manual (DLM), é fundamental compreender previamente o funcionamento do sistema linfático. Esse sistema é composto por linfonodos, vasos linfáticos e órgãos linfoides, como as tonsilas, o baço, o timo e as amígdalas, que desempenham papéis essenciais na defesa do organismo. Sua principal função é a drenagem do excesso de líquidos e proteínas plasmáticas que escapam dos capilares sanguíneos, devolvendo-os ao sistema circulatório, o que previne o acúmulo de fluido nos tecidos e, conseqüentemente, o surgimento de edemas (Roza, 2018).

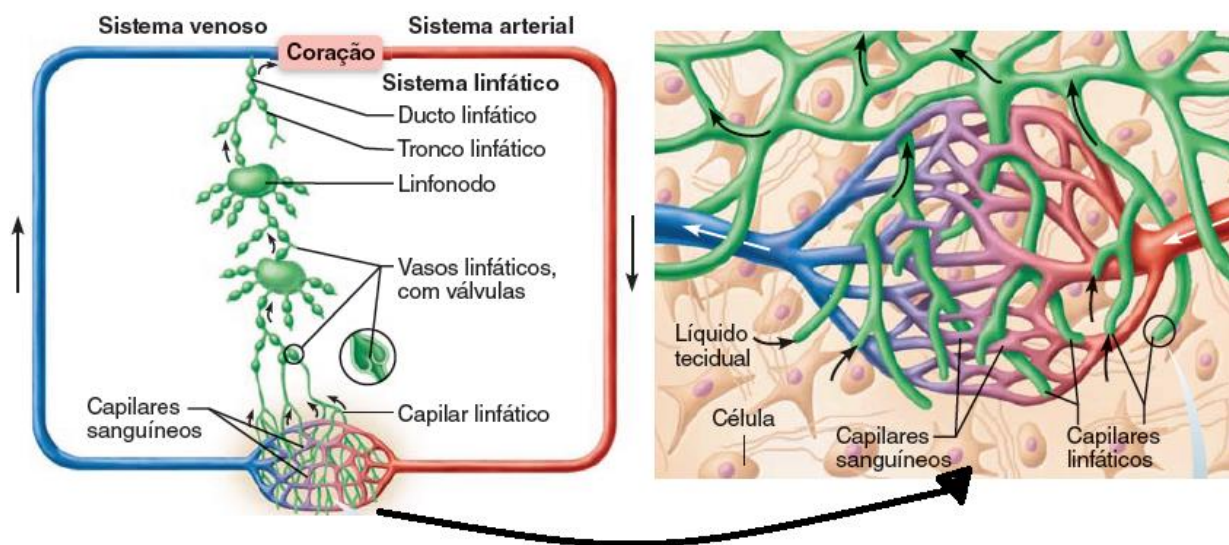
O sistema linfático também participa ativamente na absorção e transporte de lipídios, especialmente os solúveis em gordura, para a corrente sanguínea. Quando o fluido intersticial entra nos capilares linfáticos, ele se transforma em linfa, que é composta por elementos como água, eletrólitos, proteínas plasmáticas e células do sistema imune,

incluindo linfócitos e leucócitos, que são fundamentais na defesa contra patógenos (Moore & Bertram, 2018).

O fluxo linfático, no entanto, é mais lento do que o sanguíneo, pois o sistema linfático não possui uma 'bomba' própria, como o coração. Assim, ele depende de outros mecanismos para mover a linfa, como a contração muscular, os batimentos das artérias adjacentes, os movimentos peristálticos dos órgãos e a respiração. Fatores externos, como a gravidade e técnicas de massagem, também podem auxiliar no fluxo linfático (Ozdowski & Gupta, 2023).

Os capilares linfáticos (figura 1) absorvem a linfa e a transportam para vasos maiores, chamados coletores, que a levam até os linfonodos, onde ocorre a filtração de resíduos e patógenos. Os linfonodos têm um papel crucial na imunidade, ajudando a reter e destruir bactérias, vírus e protozoários, evitando sua propagação pelo corpo (Da Silva, 2021).

Figura 1 – Estrutura linfática



3781

Fonte: Amerman, Irintcheva, 2016.

Portanto, compreender e otimizar o fluxo linfático é fundamental para manter a saúde, reforçar a imunidade e promover o bem-estar geral, especialmente em condições de maior demanda fisiológica, como a gestação. Durante a gravidez, o corpo da mulher passa por diversas adaptações, incluindo alterações hormonais, metabólicas e cardiovasculares, que podem afetar o sistema linfático. O aumento no volume sanguíneo e a compressão dos

vasos linfáticos pelo útero em crescimento podem prejudicar a drenagem adequada de líquidos, levando ao acúmulo de fluido nos tecidos, o que resulta em edemas, especialmente nos membros inferiores (Souza et al 2022).

Nessa fase, o sistema linfático desempenha um papel essencial ao prevenir o acúmulo excessivo de líquido nos espaços intersticiais, colaborando para evitar complicações, como inchaço acentuado, desconforto e redução da mobilidade. A otimização do fluxo linfático não apenas melhora a circulação de fluidos, mas também ajuda a eliminar toxinas e resíduos metabólicos acumulados, o que pode contribuir para um ambiente corporal mais saudável para a mãe e o feto (Delgado et al., 2020).

### 3.2 GESTAÇÃO

Motosko *et al.* (2017) descrevem a gestação como um processo fisiológico que envolve uma série de adaptações no corpo da mulher a partir da fertilização. Durante as cerca de 37 a 42 semanas de gravidez, a mulher passa por alterações fisiológicas e anatômicas.

Chaves e Gregolis (2018) destacam que as gestantes experimentam mudanças significativas no corpo, como alterações hormonais, anatômicas e bioquímicas, além do surgimento de sintomas como dores de cabeça, tontura, fadiga, dores lombares e, frequentemente, edema nos membros inferiores, essas queixas podem desaparecer, diminuir ou até se intensificar, especialmente no terceiro trimestre.

A pressão venosa nos membros inferiores aumenta consideravelmente devido à compressão da veia cava inferior pelo útero, o que dificulta o retorno do sangue ao coração, agravando o edema nas pernas, especialmente quando a mulher permanece de pé por longos períodos (Arns; Silveira; Costa, 2020).

O edema nas pernas é um dos sintomas mais comuns e desconfortáveis durante a gestação, frequentemente associado a dor, cansaço, sensação de peso, queimação e dormência nas pernas e pés, além de questões estéticas que incomodam muitas mulheres (Breslin, 2023).

Embora o edema seja considerado uma adaptação fisiológica, ele pode gerar grande desconforto e dificultar as atividades diárias. Segundo Roza (2018), o edema gestacional, que resulta do acúmulo excessivo de líquidos nos tecidos, faz parte dos mecanismos de defesa do corpo.

Diversos estudos indicam que a drenagem linfática manual pode ser uma aliada na redução do edema, promovendo a circulação venosa e linfática, diminuindo a retenção de

líquidos, além de proporcionar relaxamento, melhorar a oxigenação dos tecidos, fortalecer o sistema imunológico e atuar como um anti-inflamatório (Ianello; Biller, 2020; Delgado *et al.*, 2020).

Para fortalecer o argumento sobre os benefícios da drenagem linfática manual (DLM) em gestantes, diversos estudos corroboram sua eficácia na redução de edemas e na promoção da saúde geral. Por exemplo, o trabalho de Delgado *et al.* (2020) evidenciou que a DLM aplicada em gestantes mostrou uma diminuição significativa no edema dos membros inferiores, o que contribui diretamente para a melhora da circulação venosa e linfática. Este estudo também destacou a importância da técnica para a redução da retenção de líquidos e para o alívio de sintomas como a sensação de pernas pesadas e cansaço.

Além disso, um estudo de Cardoso, De Sousa e De Souza (2017) apontou que a DLM promove não apenas a circulação sanguínea, mas também melhora a oxigenação dos tecidos, fortalece o sistema imunológico e possui propriedades anti-inflamatórias. Esses resultados são especialmente relevantes durante a gestação, uma fase em que o corpo feminino está sob estresse fisiológico adicional, como o aumento da pressão nos membros inferiores e a predisposição à retenção de líquidos.

Os efeitos terapêuticos da DLM também foram abordados por Silva e Luchetti (2022), que revisaram a eficácia da técnica no controle de edemas e no alívio de dores durante a gestação. O estudo mostrou que a técnica pode favorecer o relaxamento muscular, reduzindo a tensão nos tecidos e proporcionando uma sensação de bem-estar.

3783

### 3.3 DRENAGEM LINFÁTICA E GESTAÇÃO

De acordo com De La Cueva-Reguera (2020), a drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica que direciona a linfa em direção aos gânglios linfáticos, com o objetivo de recolocar a linfa e o fluido intersticial na corrente sanguínea, o que ajuda a reduzir o edema no local tratado. Essa técnica tem sido amplamente utilizada para tratar linfedemas, que são acúmulos de fluido linfático nos espaços intersticiais, com a finalidade de diminuir o inchaço nas pernas e pés e prevenir a retenção de líquidos.

Em gestantes, a DLM é geralmente aplicada nos membros inferiores. É importante destacar que as manobras da drenagem são superficiais, contínuas e rítmicas, seguindo o trajeto do sistema linfático. A pressão das mãos deve ser leve, mas capaz de superar a pressão

fisiológica interna, podendo alcançar até 40 mm Hg nos grandes vasos linfáticos, segundo Cardoso, De Sousa e De Souza (2017).

Conforme Tortora e Derrickson (2016), o edema pode estar relacionado ao aumento da pressão capilar, o que leva à formação de líquido intersticial que o sistema linfático não consegue absorver. Esse acúmulo é mais comum nos pés, tornozelos e pernas, mas também pode afetar o rosto e as mãos.

A DLM é considerada uma técnica eficaz para reduzir o edema, pois facilita a eliminação do excesso de líquido nos espaços intersticiais. Seus efeitos fisiológicos incluem a reabsorção de proteínas, desintoxicação dos meios intersticiais, aumento da velocidade do fluxo linfático, relaxamento muscular, e melhoria da filtração e distribuição de hormônios e medicamentos no corpo, além de reforçar a defesa imunológica (Araújo; Santana, 2022).

Faggion, Da Silva Candido e Moreira (2015) apontam que o edema não é uma patologia, mas um sinal de algum desequilíbrio no corpo, sendo que a pele fica inchada e, ao aplicar pressão, forma-se uma marca clara chamada cacifo. A DLM acelera o funcionamento do sistema linfático, mobilizando a linfa até os gânglios e eliminando o excesso de líquido e toxinas. Cada sessão dura, no mínimo, uma hora, com o objetivo de drenar o líquido acumulado entre as células para os vasos linfáticos.

3784

Segundo Pereira et al. (2020), além de considerar as particularidades da gestação, é necessário lembrar que existem condições que contraindicam a realização de massagens e drenagens, como tumores, distúrbios circulatórios, flebite, inflamações agudas, doenças de pele (eczema), infecções e fragilidade capilar. Gestantes que usam heparina têm maior fragilidade capilar e risco de hemorragias, situações em que a DLM pode ser mais prejudicial do que benéfica.

As possíveis causas do edema em gestantes, indicando condições que podem levar ao acúmulo de líquidos no corpo, conforme apontado por diferentes estudos na tabela 1.

**Tabela 1** – Causas do Edema

<b>Causa do Edema</b>	<b>Descrição</b>	<b>Fonte</b>
<b>Desequilíbrio hormonal</b>	Alterações nos hormônios, como o aumento de progesterona, que leva à retenção de líquidos.	Cardoso et al. (2017)



<b>Pressão exercida pelo útero</b>	O crescimento do útero comprime a veia cava inferior, dificultando o retorno venoso, levando ao acúmulo de líquidos, especialmente nos membros inferiores.	Fernandes et al. (2019)
<b>Insuficiência venosa</b>	A insuficiência venosa provoca dificuldade no retorno do sangue ao coração, resultando em edema nos membros inferiores.	Ianello; Biller (2020)
<b>Dieta rica em sódio</b>	O consumo excessivo de sal durante a gestação pode contribuir para a retenção de líquidos, agravando o edema.	Delgado et al. (2020)
<b>Sedentarismo</b>	A falta de atividade física reduz a circulação sanguínea e linfática, favorecendo o acúmulo de líquidos nos tecidos.	Ochale et al., (2017)

Essa tabela destaca as principais causas de edema durante a gestação, reforçando que o inchaço é um sinal de desequilíbrio e não uma patologia em si.

Gestantes que usam heparina têm maior fragilidade capilar e risco de hemorragias, situações em que a DLM pode ser mais prejudicial do que benéfica. Em um estudo realizado com duas gestantes com edema nos membros inferiores, foi possível observar a eficácia positiva da drenagem linfática manual (DLM). A técnica foi aplicada em quatro sessões consecutivas, utilizando a perimetria pré e pós-intervenção para medir a redução do edema. A perimetria revelou diminuições de 2 a 4 cm em diferentes áreas das pernas e coxas das pacientes, demonstrando a eficácia da técnica na redução do inchaço e melhora da qualidade de vida das gestantes (Gonçalves et al., 2018).

3785

Sanches et al. (2019), submeteu três gestantes com edema a quatro sessões de DLM, duas vezes por semana, por 60 minutos. Utilizando técnicas de deslizamento e bombeamento com pedras vulcânicas aquecidas, a pesquisa avaliou a dor por meio da Escala Visual Analógica (EVA). Houve uma redução significativa na dor em todas as gestantes, além de outros benefícios, como relaxamento muscular, melhora da circulação e mobilidade articular. A técnica aliviou a dor principalmente pela diminuição do edema, que aliviou a pressão sobre os feixes vasculares e nervosos, melhorando a circulação sanguínea e oxigenação dos músculos (Sanches et al., 2019).

A pesquisa de Abreu (2018) com um grupo de gestantes também mostrou resultados positivos, utilizando perimetria e EVA para medir o edema e a dor. As gestantes passaram por sessões de DLM duas vezes por semana, e foi registrada uma redução significativa do edema logo após a primeira sessão e ao longo de todo o tratamento. A técnica aumentou a

velocidade do fluxo linfático, promovendo a reabsorção de proteínas e a desintoxicação dos tecidos.

Estudos como o de Arns, Silveira e Costa (2020) também demonstraram resultados satisfatórios, com uma gestante apresentando redução do edema e alívio de sintomas como dor e edema após cinco sessões de DLM. Assim, a DLM se mostra eficaz e segura para o tratamento de edema em gestantes, promovendo benefícios como relaxamento, melhora na circulação e redução do inchaço.

Na pesquisa de Coutinho e Silva (2017) a DLM demonstrou ser eficaz na redução da dor e no alívio de sintomas como parestesia e sensação de peso. Além disso, a técnica promoveu relaxamento e facilitou a execução das atividades diárias, resultando em uma melhora significativa nos índices de qualidade de vida das gestantes, sem causar alterações hemodinâmicas significativas.

Nos estudos conduzidos por Schingale et al. (2022) e Ozolins et al. (2018), a Drenagem Linfática Manual (DLM) é descrita como a técnica padrão ouro no tratamento de edemas e linfedema. Seus benefícios incluem a redução do inchaço, alívio da dor, diminuição da retenção de líquidos durante a gravidez e relaxamento da tensão muscular. Além disso, a técnica contribui para o controle da pressão arterial, redução do estresse, fortalecimento do sistema imunológico sendo indicada como uma abordagem coadjuvante no tratamento de condições como o reumatismo.

3786

De acordo com o estudo de Pereira et al. (2020), a Drenagem Linfática Manual (DLM) possui algumas contraindicações, como em casos de hipertensão. No entanto, ao observar que a gestante se mantém normotensa durante as sessões, a técnica continua sendo clinicamente indicada, não apresentando riscos ou contra indicações.

Em um estudo realizado por Fernandes et al. (2019), verificou-se que as gestantes permaneceram com a pressão arterial estável durante as sessões de DLM e, em alguns casos, houve até redução desses valores após o atendimento. Esse achado confirma os dados do estudo atual, que também apontou estabilidade da pressão arterial em todas as sessões. Fisiologicamente, sabe-se que a DLM promove vasodilatação, o que tende a reduzir a pressão arterial, proporcionando relaxamento. No entanto, o monitoramento contínuo é necessário, já que muitas gestantes apresentam pressão arterial naturalmente baixa, e reduções adicionais podem levar a episódios de desmaios e desconfortos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas informações levantadas nesta revisão de literatura, ficou evidente que a drenagem linfática manual (DLM) desempenha um papel importante na eliminação de líquidos, promovendo a desintoxicação dos tecidos e melhorando a oxigenação e nutrição celular. Além disso, essa técnica otimiza a circulação sanguínea, sendo considerada uma abordagem prática, natural e não invasiva.

A pesquisa também confirmou que a DLM é eficaz na redução de edemas gestacionais, aliviando significativamente os desconfortos associados a esse problema. Nos estudos analisados, observaram-se resultados positivos, incluindo melhorias na qualidade de vida das gestantes e redução da dor. Embora seja uma técnica segura, sua eficácia depende da correta aplicação por profissionais capacitados, já que uma execução inadequada pode acarretar efeitos adversos.

Por fim, a revisão bibliográfica revelou que os estudos científicos destacam os benefícios da DLM para gestantes, evidenciando sua eficácia na diminuição do edema e no alívio de desconfortos, como dores e cansaço nos membros inferiores. Além da redução do edema, a DLM promove relaxamento muscular e uma sensação geral de bem-estar, ajudando as gestantes a continuarem suas atividades diárias com menos limitação.

3787

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, M. E. S. **Efeitos da Drenagem Linfática Manual na prevenção e diminuição do edema de membros inferiores em gestantes no segundo e terceiro trimestre gestacional: uma série de casos. Artigo de Conclusão (Curso de Fisioterapia) - Faculdade Escritor Osman da Costa Lins (FACOL), Pernambuco, PE, 2018**

AMERMAN, E.C.; IRINTCHEVA, V. **Human anatomy & physiology**. Boston: Pearson, 2016.

ARAÚJO, P.P.S.; SANTANA, P.C. **Os benefícios da drenagem linfática manual através do método Vodder no tratamento do edema gestacional**. 2022.

ARNS, P.S. *et. al.* **Drenagem linfática manual: benefícios para a gestante**. Revista interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão, v. 8, n. 1, p. 224-232, 2020.

BRESLIN, J.W. **Edema and lymphatic clearance: molecular mechanisms and ongoing challenges**. Clinical Science, v. 137, n. 18, p. 1451-1476, 2023.

CARDOSO, M.P. *et. al.* **Efeitos da Drenagem Linfática Manual aplicada em gestante**. Essentia-Revista de Cultura, Ciência e Tecnologia da UVA, v. 18, n. 1, 2017.

CHAVES, M.J.A.; GREGOLIS, T.B.L. **Os efeitos clínicos da drenagem linfática manual e sua aplicabilidade: revisão bibliográfica.** *DêCiência em Foco*, v. 2, n. 2, p. 114-126, 2018.

COUTINHO, C.S.; SILVA, M.M.K. **Os efeitos da drenagem linfática manual do método Leduc nos edemas dos membros inferiores das gestantes.** *Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Pedra Branca*, 2017.

DA SILVA, R.I. **Os benefícios da drenagem linfática: uma revisão de literatura.** *Medicus*, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2021.

DE LA CUEVA-REGUERA, M. *et. al.* **Effectiveness of manual lymphatic drainage vs. perineal massage in secundigravida women with gestational oedema: A randomised clinical trial.** *International Wound Journal*, v. 17, n. 5, p. 1453-1461, 2020.

DE OLIVEIRA, C.C.; MOURA, J.B.F. **Efeitos da Drenagem Linfática Manual em Gestantes.** ID on line. *Revista de psicologia*, p. 125-133, 2023.

DELGADO, A. *et. al.* **Effectiveness of manual lymphatic drainage with or without the use of functional bandaging on pain, fatigue and edema of the lower limbs in pregnant women: clinical, controlled and randomized trial.** *Revesta O mundo Da Saúde*, v. 4, n. 17, p. 217-228, 2020.

FAGGION, C.S. *et. al.* **Comparação entre a drenagem linfática manual (DLM) e a hidroterapia em gestantes.** *Revista Científica da FHO| Uniararas*, v. 3, n. 1, p. 37-46, 2015.

FERNANDES, A.C.F. *et. al.* **Efeitos da drenagem linfática em gestantes com doenças hipertensivas–Revisão da literatura.** *Revista saúde em foco*, v. 6, n. 11, p. 25, 2019.

3788

DE GODOY, J.M.P.; GODOY, M.F.G. **Drenagem linfática manual: novo conceito.** *Jornal Vascular Brasileiro*, v. 3, n. 1, p. 77-80, 2020.

GONÇALVES, *et. al.* **A eficácia da drenagem linfática em gestantes.** XVIII JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DE CIÊNCIAS HUMANAS, Anais...16 e 17 de outubro de 2018.

IANNELLO, C.; BILLER, M.K. **Management of edema using simple manual lymphatic drainage techniques for hand and upper extremity patients.** *Journal of Hand Therapy*, v. 33, n. 4, p. 616-619, 2020.

JORDAN, R.G.; COCKERHAM, A.Z. **Common discomforts of pregnancy. Prenatal and Postnatal Care: A Person-Centered Approach**, v. 233, 2023.

MOTOSKO, C.C. *et. al.* **Physiologic changes of pregnancy: A review of the literature.** *International journal of women's dermatology*, v. 3, n. 4, p. 219-224, 2017.

OCHALEK, K. *et. al.* **Risk factors related to lower limb edema, compression, and physical activity during pregnancy: a retrospective study.** *Lymphatic research and biology*, v. 15, n. 2, p. 166-171, 2017.

OZDOWSKI, L.; GUPTA, V. **Physiology, lymphatic system**. In: StatPearls (Internet). StatPearls Publishing, 2023.

OZOLINS, B.C. *et. al.* **Drenagem Linfática Clássica: revisão de literatura**. Revista saúde em foco, v. 1, n. 10, p. 319-323, 2018.

PEREIRA, A.J.A. *et. al.* **Drenagem linfática reduz dor durante a gestação?**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 10, p. 74486-74498, 2020.

ROZA, T.A. **A Drenagem Linfática manual aplicada em gestantes**. Revista Estética em Movimento, v. 1, n. 1, 2018.

SANCHES, J.C. *et. al.* **A eficácia da Drenagem Linfática Manual no 3<sup>a</sup> trimestre de gestação**. Fisioterapia Ser, v. 14, p. 4-8, 2019.

SILVA, R.L.A.; LUCCHETTI, B.F.C. **Efeitos Da Drenagem Linfática Manual Com Ênfase Em Membros Inferiores De Gestante Para Prevenção De Edemas: Um Estudo De Caso**. Revista da Saúde da AJES, v. 8, n. 16, 2022.

SCHINGALE, F.J. *et. al.* **Investigation of the less known effects of Manual Lymphatic drainage: a narrative review**. Lymphatic Research and Biology, v. 20, n. 1, p. 7-10, 2022.

SOUZA, S.M. *et. al.* **Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes**. Fisioterapia e Pesquisa, v. 28, n. 4, p. 376-383, 2021.

3789

TAVARES, I.M. *et. al.* **Representações das carências apresentadas durante a gestação: ouvindo as gestantes Representations of care durin pregnancy: listening to pregnant women**. Brazilian Journal of Development, v. 8, n. 1, p. 2083-2096, 2022.

TORTORA, G.J.; DERRICKSON, B. **Corpo Humano-: Fundamentos de Anatomia e Fisiologia**. Artmed Editora, 2016.

VIANA, A.C.M. *et. al.* **Drenagem linfática manual em membros inferiores de puérperas em uma unidade de saúde do estado de Pernambuco**. CADERNOS DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E FISIOTERAPIA, v. 8, n. 18, 2021.