

## **A Drenagem Linfática manual aplicada em gestantes<sup>1</sup>**

THAÍS ANDRADE ROZA

### RESUMO

No período gestacional, ocorrem intensas alterações e adaptações no organismo feminino e estas alterações levam as gestantes a relarem incômodos desde desconforto a edema dos membros. A drenagem linfática é uma das técnicas de massoterapia utilizada para diminuição do edema gestacional. O problema proposto foi quais os benefícios associados a drenagem linfática manual em gestantes? O objetivo foi descrever os efeitos da técnica de drenagem linfática em gestantes, por meio da revisão de literatura. Especificamente, pretendeu-se identificar artigos científicos que relacionassem o uso da drenagem linfática e gestantes além de descrever os resultados apontados nos estudos. Foi realizado estudo bibliográfico descritivo. Os resultados apontaram sete artigos que tratavam do tema sendo três teóricos e quatro aplicados. Todos ressaltaram benefícios na adoção da técnica em gestantes. Novos questionamentos foram indicados para estudos futuros com foco na discussão e compreensão do assunto.

Palavras chave: Drenagem linfática, Gestação, Benefícios, Edema, Indicações.

### **1 INTRODUÇÃO**

O tema deste artigo é drenagem linfática em gestantes. De acordo com Machado (2014), o biólogo Emil Vodder, no ano de 1936, criou a técnica da drenagem linfática manual (DLM) que consiste em manobras rítmicas, lentas, suaves, e relaxantes com o objetivo de eliminar toxinas geradas pelo organismo, diminuir edemas, melhorar a circulação sanguínea e oxigenar a pele. Ainda segundo a autora, a drenagem linfática manual é indicada em diversos casos como no pré e pós-operatório especialmente de cirurgias plásticas, melhorar linfedemas, auxiliar no tratamento da celulite e edemas gestacionais (Machado 2014).

Silva e Brongholi (2007) dizem que durante o período gestacional ocorrem muitas mudanças no organismo da mulher para proporcionar ao feto o máximo de desenvolvimento, portanto essas mudanças poderão levá-la a relatar algumas queixas como edema nos membros

---

<sup>1</sup>Artigo apresentado como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharelado em Estética.

inferiores que é considerada umas das mais comuns relatadas por gestantes, e este mal-estar está ligado à circulação linfática em consequência do aumento de aporte de líquido no período gestacional.

Compreendendo que neste cenário onde o estudo e diagnóstico das alterações ocorridas durante a gestação são fundamentais para possibilitar a distinção do que é fisiológico ou patológico para a gestante, e que pode haver tratamentos que minimizem o desconforto ou mal-estar comum em grande parcela das grávidas, pretende-se, como estudo da pesquisa, elucidar quais os benefícios associados a drenagem linfática manual em gestantes.

O objetivo geral do artigo foi descrever os efeitos da técnica de drenagem linfática em gestantes, por meio da revisão de literatura. Especificamente, pretendeu-se identificar artigos científicos que relacionassem o uso da drenagem linfática e gestantes além de descrever os resultados apontados nos estudos.

Entende-se que o tema proposto no artigo é relevante sob três perspectivas. A primeira, acadêmica, onde pretendeu-se contribuir na discussão da técnica de drenagem linfática em gestantes, como indicado por Machado (2014), pois entende-se que o avanço da ciência aplicada indica avanço em áreas interdisciplinares e criação de equipes de diversas formações para solução de problemas. Socialmente, como segundo argumento da pesquisa, mesmo o número de grávidas estável como ocorre no Brasil se analisado o período de 2003 a 2013 (SIAB, 2013) na ordem de 660 casos em cada 100 mil pessoas, percebe-se que a busca por técnicas com foco no tratamento de problemas que ocorrem com gestantes indica benefício social. Profissionalmente, a partir da afirmativa de Godoy e Godoy (2004, p. 77) que indicaram que a incorporação da drenagem linfática manual é parte do tratamento do linfedema onde médicos indicam a prática e atuação de diferentes profissionais como fisioterapeuta se outros se compreendem que o estudo do tema é relevante para bacharéis em estética.

Buscou-se, portanto, realizar pesquisa descritiva de natureza bibliográfica e a estrutura deste artigo é composta por cinco capítulos. O primeiro que abordou tema, problema, objetivos e justificativa. O segundo que abordou referências teóricas seguidos da metodologia adotada para a pesquisa. O quarto descreve os resultados e gera discussão da teoria seguido das conclusões e referências.

## **2REFERENCIAL TEÓRICO**

O referencial teórico envolve as seções sistema linfática, drenagem linfática e gestação.

### **2.1 SISTEMA LINFÁTICO**

Para compreender sobre a técnica de drenagem linfática faz-se necessário entender, sucintamente, *a priori* o sistema linfático e suas funções. O sistema linfático apresenta os linfonodos e órgãos linfoides, incluindo tonsilas, baço, timo e amídalas, além de devolver aos vasos sanguíneos, o plasma e as proteínas plasmáticas que extravasam dos tecidos, prevenindo a formação de edemas, de acordo com Yamato (2007 como citado em Emrich, 2013, p. 9).

A função do sistema linfático, de acordo com Borges (2006), é drenar fluídos intersticiais e proteínas, os quais são devolvidos ao sistema circulatório por meio dos vasos linfáticos realizando assim, o transporte de lipídios e proteínas lipossolúveis. O fluido intersticial ao passar para dentro dos capilares linfáticos é chamado de linfa ela apresenta composição semelhante ao do plasma formado por água e eletrólitos e proteínas plasmáticas, linfócitos e os leucócitos que são tipos de glóbulos brancos responsáveis pela defesa do organismo (Oliveira, 2010 como citado por Rebello, & Mejia, 2011. p.2).

Analisando o fluxo da linfa, Guirro e Guirro (2006 como citado por Wolf, Theiss, & Dell'Antonio, 2011, p.7) indicam que o fluxo é lento devido ao sistema linfático não possuir um mecanismo bombeador, dependendo assim de fatores internos como a contração muscular, pulsação das artérias próximas aos vasos linfáticos, peristaltismo visceral e respiratório e fatores externos entre eles, gravidade e massagem. Ao absorver a linfa, os capilares linfáticos a transportam para os pré-coletores e coletores linfáticos passando pelos linfonodos que são estruturas localizadas no caminho dos vasos linfáticos, onde é filtrada e reposta à circulação até atingir os capilares linfáticos.

O linfonodo tem a capacidade de reter ou minimizar a disfunção de bactérias, vírus e protozoários pelo organismo (Wolf, Theiss, & Dell'Antonio, 2011) logo, o estudo de como tornar o fluxo adequado é um fator que envolve saúde e bem-estar.

A técnica de drenagem linfática tem intuito de tratar o fluxo da linfa e é descrito no próximo tópico.

## 2.2 DRENAGEM LINFÁTICA

De acordo com Leduc (2006 como citado por Emrich, 2013.p. 4) a drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica que desloca a linfa na direção dos gânglios linfáticos. O objetivo de deslocar a linfa e fluido intersticial é gerar sua recolocação na corrente sanguínea e, conseqüentemente, diminuir edema dos membros ou do local tratado.

Esta técnica vem sendo bastante utilizada na atualidade para linfedemas que consiste em um acúmulo de fluido linfático nos espaços intersticiais, com intuito de proporcionar diminuição e alívio do inchaço de pernas e pés, bem como evitar a retenção de líquidos.

Em gestante, a DLM é realizada principalmente nos membros inferiores, sendo importante salientar que, as manobras utilizadas na drenagem linfática são superficiais, continua e de maneira rítmica e que seguem o trajeto do sistema linfático. A pressão das mãos deve ser suave superando a pressão interna fisiológica podendo chegar a 40 mm Hg nos grandes vasos linfáticos de acordo com Guirro e Guirro (2006 por Emrich, 2013.p.12).

Conforme Tortora e Derrickson(2006), o acontecimento do edema pode estar relacionado ao aumento da pressão sanguínea capilar acarretando a formação de líquido intersticial onde não consegue ser absorvido pelo sistema linfático. Ele é mais comum nos pés, tornozelos e pernas, mas também pode ocorrer no rosto e nas mãos.

Referente ao edema, a drenagem linfática manual pode ser considerada uma técnica de massoterapias eficazes para a sua diminuição, pois favorece o esvaziamento do aumento de líquido nos espaços intersticiais.

Os efeitos fisiológicos da drenagem são vários, inclusive o aumento e a reabsorção de proteínas, promovem a desintoxicação dos meios intersticiais, aumenta a velocidade da linfa, relaxa a musculatura, beneficia a filtração, auxilia na distribuição de hormônios e medicamentos no organismo, acentua a defesa imunológica entre outras conforme Wener, (2008 como citado por Rebello,& Mijia,2011. p.5).

Ainda de acordo com Rebelo e Mijia (2011), o edema não é uma patologia, é apenas o indício de algum distúrbio no corpo, a epiderme fica inchada e quando aplicada uma pressão na superfície da pele, causa uma mancha clara denominada cacifo. A drenagem linfática manual é uma técnica para auxiliar o sistema linfático a trabalhar em ritmo mais acelerado, ela mobiliza a linfa até os gânglios linfáticos, assim eliminando o excesso de líquido e toxinas,

com duração de no mínimo uma hora, e tem por intenção recolher o líquido retido entre as células e drenar para os vasos linfáticos.

Para Fonseca, Pires, Magalhães, Paiva, Sousa e Bastos (2009), além do conhecimento das particularidades da gestação e seus devidos cuidados, deve-se lembrar de que existem situações independentes ao período que contra-indicam a realização de massagens e drenagens como: tumores benignos ou malignos; distúrbios circulatórios, por exemplo, flebite tromba flebite; inflamação aguda; doença da pele, por exemplo, eczema, furúnculos; processos infecciosos; e fragilidade capilar. Gestantes que fazem uso de heparina possuem maior fragilidade capilar com risco de trombocitopenia e hemorragias, situações que a DLM traria mais risco que benefícios (Fonseca et al., 2009).

Neste contexto a próxima seção refere-se à gestação e as mudanças no corpo das mulheres.

### **2.3 GESTAÇÃO**

Mantle e Poldem (2002) descrevem a gestação como um processo fisiológico compreendido pela seqüência de adaptações ocorridas no corpo da mulher a partir da fertilização. Ao longo das prováveis 39 semanas de gestação a mulher está sujeita a estas adaptações fisiológicas e anatômicas.

De acordo com Zugaib e Ruocco (2005), a gestante apresenta importantes mudanças corporais, alterações fisiológicas de natureza anatômica, hormonal, e bioquímica, aparecimento de sinais e sintomas, como cefaléia, tonturas, cansaço fácil, fadiga constante, dores lombares e edema, principalmente, em membros inferiores (relatados habitualmente) freqüentes ao exame físico durante a assistência pré-natal. Algumas destas queixas desaparecem ao longo da gravidez, outras diminuem ou permanecem, e até mesmo podem intensificar, principalmente, durante o terceiro trimestre. A pressão venosa nos membros inferiores aumenta cerca de três vezes, devido à compressão que o útero exerce na veia cava inferior que é a principal veia que transporta o sangue venoso do abdômen e dos membros inferiores para o coração e nas veias pélvicas agravando-se na posição ortostática parada, ou seja, parada, ocorrendo aprisionamento nas pernas e coxas, justificando o edema gravitacional de membros inferiores.

O edema de membros inferiores é um dos sinais mais comuns neste período, destacando-se como um dos mais desconfortáveis para as mulheres afetadas, pois, com freqüência, associa

se a sintomas como dor, cansaço, sensação de peso, queimação e dormência nos pés e pernas acometidos, além do componente estético que tanto incomoda as mulheres (Bamighboye, & Hofmeyer, 2006).

O edema embora seja considerado uma adaptação fisiológica na gestação, provoca muito desconforto para a gestante dificultando as atividades diárias. De acordo com Silva e Brongholi (2016), são diversas queixas das gestantes relacionadas ao edema gestacional que compreende por excesso de fluido dos tecidos e integra o mecanismo de defesa do corpo. Por isso, diversos estudos indicam que a drenagem linfática manual pode ser aliada para redução dos edemas, estimulando circulação venosa e linfática e reduzindo retenção de líquidos podendo gerar relaxamento, melhor oxigenação dos tecidos, melhoria da defesa imunológica e ação antiinflamatória (Wolf, Theiss, & Dell'Antonio, 2011; Silva & Brongholi, 2016).

### **3 METODOLOGIA**

De acordo com Fonseca (2002), método significa organização, e “logos” um estudo sistemático sendo, portanto, a palavra metodologia um estudo da organização para realizar uma pesquisa.

O tema deste artigo é drenagem linfática em gestantes pretendeu-se desenvolver estudo bibliográfico descritivo com foco em identificar artigos científicos que relacionassem o uso da drenagem linfática e gestantes além de descrever os resultados apontados.

A pesquisa descritiva, como indicado por Gesrhardt e Silveira (2009, p. 35) exige do investigador informações sobre o que deseja pesquisar e busca-se descrever fatos ou fenômenos de alguma realidade, sendo exemplos desta pesquisa estudos de caso, análise documental, pesquisa *ex-post-facto*. Sendo a pesquisa bibliográfica entendida como *ex-post-facto* pois parte do levantamento de referências teóricas já realizadas e publicadas, visa conhecer um determinado assunto ou conhecimentos prévios (Fonseca, 2002) identificando análise das diversas posições sobre um problema (Gil, 2005, p. 44).

Para identificar os artigos que relacionavam drenagem linfática e gestantes, realizou-se busca a base de dados aberta como o Google Acadêmico e Scielo, no período de março e abril de 2016. Foram usadas as palavras drenagem linfática, gestação e edema na busca por artigos previamente disponíveis e públicos.

A partir desta pesquisa, foram encontrados sete artigos sendo estes utilizados para analisar o tema proposto os artigos tem como objetivo enfatizar a importância da drenagem linfática associada em gestantes três deles ressaltou o benefício da drenagem em edemas gestacionais (Quadro 1).

Quadro 1 – Artigos relacionados a drenagem linfática em gestantes

Nome do artigo	Autores	Objetivo Geral
Benefícios da drenagem linfática manual em paciente com edema de membros inferiores no sétimo mês gestacional	Patrícia Correa Rebello e Dayana Priscila Maia Mejia	Mostrar os benefícios da drenagem linfática para a gestante, com edema em membros inferiores (MMII).
Drenagem linfática corporal no edema gestacional	Morgana Duarte da Silva e Karina Brongholi	Investigar quais os efeitos desta técnica sobre o edema gestacional, sendo que a mesma visa prevenir, minimizar ou sanar os efeitos do edema.
Drenagem linfática manual: novo conceito	José Maria Pereira de Godoy e Maria de Fátima Guerreiro Godoy	Descrever a técnica de Godoy & Godoy
Drenagem Linfática Manual no Tratamento do Edema Gestacional	Thaís Teixeira de Abreu e Cristiane dos Santos Torres	Descrever a técnica de Leduc na Drenagem Linfática Manual.
Drenagem linfática manual em gestantes: uma revisão da literatura	Marina Lima Emrich	Demonstrar através da revisão da literatura, a utilização e aplicabilidade da drenagem linfática manual em gestantes.
Importância da realização de drenagem linfática em gestantes	Evelin Roberta Wolf, Tatiane Theiss e Fabiane Dell´Antonio	Demonstrar através da revisão da literatura, a utilização e aplicabilidade da drenagem linfática manual em gestantes.

Fonte: Dados da pesquisa.

A partir do Quadro 1 pode-se verificar que o estudo do tema proposto é recorrente e inclui estudos de natureza descritiva e aplicada. A partir dos artigos pode-se realizar a descrição dos resultados apontados pelos autores sobre o uso da drenagem linfática em gestantes.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Buscou-se a partir da descrição dos artigos que trataram de drenagem linfática em gestantes agrupá-los em dois focos: teórico e aplicado. Considerou-se estudo teórico aquele que

abordava outros estudos científicos sobre o tema e prático aqueles que relatavam uma técnica específica.

Os estudos que buscaram descrever teoricamente o tema foram três (Quadro 2).

## Quadro 2

### Estudos teóricos identificados

<b>Artigo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Principais resultados</b>
Drenagem linfática manual: novo conceito	Descrever a técnica de Godoy & Godoy	Pesquisa bibliográfica	Além da drenagem linfática, a associação de procedimentos é recomendada no tratamento do linfedema.
Drenagem linfática manual em gestantes: uma revisão da literatura	Demonstrar através da revisão da literatura, a utilização e aplicabilidade da drenagem linfática manual em gestantes.	Pesquisa bibliográfica	Os resultados que obtivemos relacionando alguns artigos, demonstrou a importância da drenagem linfática manual em gestantes, sendo as respostas ao tratamento imediatas quando realizado a perimetria principalmente nos membros acometidos por edemas.
Importância da realização de drenagem linfática em gestantes	Demonstrar através da revisão da literatura, a utilização e aplicabilidade da drenagem linfática manual em gestantes.	Revisão bibliográfica.	Percebeu-se que poucas mulheres receberam drenagem linfática durante a gestação apesar de conhecerem os benefícios apontados pela literatura.

Fonte: Dados da pesquisa

A partir dos resultados obtidos pode-se inferir que a técnica de drenagem linfática manual em gestantes é indicada como ressaltado pelos autores Zugaib e Ruocco (2005) e Fonseca et al. (2009). Embora, em um dos artigos, tenha sido dito que as gestantes sabem dos benefícios apontados, mas ainda não usam da mesma.

Esta visão gera novos questionamentos como: O uso da técnica está restrito a alguma classe de renda? O uso da técnica está associado a casos graves de inchaço apenas? Ocorre planejamento da família para incluir a técnica como uma atividade que deve ser feita no período da gravidez?

Foram quatro artigos com ênfase prática ou aplicada que descreveram os resultados a partir de estudos realizados (Quadro 3).

### Quadro 3

#### Estudos aplicados identificados

<b>Artigo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Principais resultados</b>
Benefícios da drenagem linfática manual em paciente com edema de membros inferiores no sétimo mês gestacional	Mostrar os benefícios da drenagem linfática para a gestante, com edema em membros inferiores (MMII).	Pesquisa experimental com estudo de caso. Foram realizados nove atendimentos, três vezes na semana de drenagem linfática manual DLM, no período de novembro de 2011,	O julgamento dos resultados deste estudo permitiu observar que a gestante acometida de edema no sétimo mês da gravidez, submeteu-se à realização da drenagem linfática manual durante a assistência pré-natal, favorecendo o seu tratamento, uma vez que se observou, após todas as sessões, uma diminuição expressiva do edema e alívio significativo dos sintomas de dor, formigamento, sensação de pernas pesadas e inchaço.
Drenagem linfática corporal no edema gestacional	Investigar quais os efeitos desta técnica sobre o edema gestacional, sendo que a mesma visa prevenir, minimizar ou sanar os efeitos do edema.	A presente pesquisa possui caráter experimental sendo a população composta por gestantes e a amostra, do tipo probabilística acidental, constituiu-se duas pacientes, sendo que uma estava na 32ª semana gestacional e a outra na 29ª semana gestacional. Foram realizados 15 atendimentos com a primeira paciente e 7 com a segunda paciente, no período de maio a julho de 2004.	Dessa forma, houve uma diminuição no desconforto sentido pelas pacientes, melhora em suas atividades diárias (AVD's) e atividades profissionais (AVP's), tendo com ambas, conseguido uma melhora de seu estado geral.
Drenagem Linfática Manual no Tratamento do Edema Gestacional	Descrever a técnica de Leduc na Drenagem Linfática Manual	Pesquisa caracteriza-se como sendo experimental realizada através de um estudo de caso de uma paciente, com 28 anos de idade, e casada, cujo início da gestação encontrava-se com 66, 400 kg e PA 110/70 mmHg. Teve início as sessões de DLM na metade do segundo trimestre de gestação apresentando edema em membros inferiores.	A utilização das manobras de Leduc mostrou-se eficaz, sendo inclusive convincente, provando haver coerência na teoria e na prática. A técnica promoveu alívio dos desconfortos da paciente, relaxamento dos membros inferiores, melhora na circulação sanguínea e redução do edema gestacional.

Fonte: Dados da pesquisa

Alguns resultados encontrados merecem descrição detalhada. Rebello e Mijila (2013), aplicaram a drenagem linfática em uma gestante de trinta e três anos que está no sétimo mês de gestação e apresenta edema nos membros inferiores. Foi realizado nove sessões realizou a perimetria dos membros antes e após cada sessão para observar se houve melhora do inchaço.

Ao longo das sessões observou-se uma melhora do edema notando uma melhora no aspecto da pele e diminuição significativa da circunferência dos membros. A mensuração da perimetria foi em regiões do corpo como panturrilha, acima do joelho e tornozelo. Ao final das sessões, a gestante notou um alívio satisfatório dos sintomas de sensação de desconforto nos membros como sensação de pernas pesadas e formigamento a mesma relatou também que sentiu uma sensação de bem-estar após cada sessão.

Wolf, Theiss, & Dell'Antonio (2011), realizaram uma pesquisa onde aplicaram um questionário para vinte e oito gestantes, com média de idade de trinta anos, questionando se as gestantes conhecem os benefícios da técnica de drenagem linfática, se estão realizando a drenagem e, se sim, quais benefícios já notados. De acordo com o estudo, as autoras demonstraram em gráficos os resultados, que indicaram que 32% das respondentes realizavam drenagem na gestação e 68% não. Destas que realizavam a massoterapia, 27% indicaram que procuraram o tratamento para relaxamento e bem-estar e, apenas, 5% para diminuir edemas. O resultado da pesquisa ainda indicou que 75% das gestantes conheciam os benefícios da drenagem linfática.

A partir dos estudos citados, pode-se verificar que estudos específicos com gestantes indicaram benefícios percebidos após sessões de drenagem linfática. Nas perimetrias realizadas observou diminuição do diâmetro dos membros das gestantes e as mesmas relataram estar se sentindo mais dispostas e que realmente notaram uma diminuição do inchaço das pernas.

Todos os estudos realizados descritos indicaram melhoria dos desconfortos das pacientes grávidas e isto foi feito a partir de diferentes formas de drenagem linfática manual. Compreende-se, portanto, que ocorreu alinhamento dos resultados descritos por estes estudos aos resultados indicados na literatura (Zugaib, & Ruocco, 2005; Leduc, 2006; Bamighboye, & Hofmeyer, 2006).

## **5 CONCLUSÕES**

O objetivo deste artigo foi demonstrar, por meio da revisão de literatura, os benefícios e efeitos da técnica de drenagem linfática aplicada em gestantes. Foram descritos sete artigos sendo três teóricos e quatro aplicados.

Pode-se verificar que todos indicaram benefícios do uso da drenagem linfática para gestantes quanto à redução de inchaço e desconforto.

Confirmou-se que a prática de drenagem linfática ainda deve ser popularizada frente à demanda por melhoria no quadro geral da gestante e ainda que muitas mulheres ainda não adotam ou não tem condições financeiras para buscar atendimento ou uso desta técnica.

Pode-se ressaltar ainda que este estudo não tinha como intuito generalizar seus resultados, mas gerar discussão sobre o tema. A limitação do estudo dá-se pela própria escolha do método frente a necessidade de ir além da discussão dos resultados *ex-post* de outras pesquisas embora compreenda que esta foi uma escolha pontual.

Deve-se ainda, considerar relevante que a técnica deve ser realizada por profissional habilitado e capacitado para não comprometer o sistema linfático e gerar malefícios às gestantes.

Como novos estudos podem ser sugeridos qual o período gestacional mais indicado para iniciar a drenagem linfática como prevenção de edemas? E qual o perfil financeiro das grávidas que utilizam a drenagem linfática como prevenção de edemas? Quais os profissionais que indicam e em quais casos a drenagem linfática para gestantes, quais as competências necessárias para profissionais atuarem com a técnica de drenagem linfática para gestantes?

## REFERÊNCIAS

- Borges, F. S. (2006). *Dermato-funcionais modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas*. São Paulo: Editora Phorte. p.541
- Emrich, Lima Marina (2013). *Drenagem linfática manual aplicada em gestantes*. Artigo de trabalho em Especialização Fisioterapia dermatofuncional. Pontifícia Universidade de Goiás. 2013. p.16
- Fonseca, J. J. S. D. (2002). *Metodologia da pesquisa científica*. Fortaleza: UEC, 65-75.
- Fonseca, F. M., Pires, J. L. V. R., Magalhães, M. G., Paiva, F. A., Sousa, C. T., & Bastos, V. P. D. (2009). Estudo comparativo entre a drenagem linfática manual e atividade física em mulheres no terceiro trimestre de gestação. *Fisioterapia ser*,4(4), 225-33.
- Gil, A. C. (2005). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 1999. Como elaborar projetos de pesquisa, 4.
- Godoy, José Maria Pereira de,&Godoy, Maria de Fátima Guerreiro. (2004). Drenagem linfática manual: novo conceito. *Simpósio de linfologia*. J Vasc Br 2004;3(1):77-80.
- Machado, Bruna. (2014). Toque sensível: descubra o que a drenagem linfática tem de especial. *Revista Ikesaki*, 13/ago/2014. Recuperado em 14 de Março de 2016, de <http://portal.ikesaki.com.br/noticia//toque-sensivel-descubra-o-que-a-drenagem-linfatica-tem-de-especial.html>.
- Mantle, J., & Polden, M. (2002). *Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia*. São Paulo (SP): Editora Santos.
- Rebello, Correa Patrícia & Mejia, Maia Priscila dayana. (2013). *Benefícios da drenagem linfática manual em paciente com edema de membros inferiores no sétimo mês gestacional* recuperado em:14 de março de 2016, de [https://www.researchgate.net/publication/268383463\\_Beneficios\\_da\\_drenagem\\_linfatica\\_manual\\_em\\_paciente\\_com\\_edema\\_de\\_membros\\_inferiores\\_no\\_setimo\\_mes\\_gestacional](https://www.researchgate.net/publication/268383463_Beneficios_da_drenagem_linfatica_manual_em_paciente_com_edema_de_membros_inferiores_no_setimo_mes_gestacional).
- Silva, M.D., & Brongholi K. (2007). Drenagem linfática corporal no edema gestacional. *Revista Interbio*. v.1, n.2. jun/2007.
- SIAB. Sistema de atenção básica a saúde. (2013). Recuperado em 23 de maio de 2016, de <http://www.deepask.com.br/goes?page=confira-o-numero-de-gestantes-no-brasil>
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2012). *Corpo humano: fundamentos de anatomia e fisiologia*. Artmed Editora.
- Wolf, Evelyn Roberta, Theiss, Tatiane,& Dell'Antonio, Fabiane(2011) *Importância da drenagem Linfática em gestantes*. Recuperado em 14 de março de 2016, de <http://docplayer.com.br/10898489-Importancia-da-realizacao-de-drenagem-linfatica-em-gestantes.html>
- Zugaib, Marcelo, & Ruocco, Maria Rosa. (2005). *Pré-natal Obstetrícia De Medicina Da USP*. São Paulo: Atheneu, 2005.