

Artigo de Revisão

# DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL E DETOX ALIMENTAR NA MELHORA NOS ESTÁGIOS DO FIBROEDEMA GELOIDE

MANUAL LYMPHATIC  
DRAINAGE MASSAGE  
AND FOOD DETOX  
IMPROVING OF THE  
STAGES OF FIBER  
EDEMA GELOID

R E S U M O

É necessário que o profissional da área da estética entenda a importância em tratar o indivíduo como um todo, compreendendo a necessidade de aliar tratamentos corporais como a drenagem linfática, em conjunto com cuidados nutricionais para se alcançar os resultados almejados de forma mais eficaz, com isso, o objetivo do trabalho é relacionar o tratamento estético e nutricional com a manutenção e melhora dos graus da fibroedema gelóide. Estudo de revisão sistematizada da literatura científica, denominada revisão integrativa. Foram analisados artigos científicos datados entre os anos de 2008 a 2023 em português e inglês, em duas bases de dados: Pubmed e SciELO. Outras fontes utilizadas, foram extraídas de livros em suas edições mais recentes e atualizadas. Pode-se então entender que o fibroedema gelóide, conhecido também como celulite, atinge aproximadamente 85% das mulheres pós-puberais e é apontado como um fenômeno de desordem estrutural e inflamatória, que está associado a mudanças no tecido subcutâneo. Mesmo não sendo considerada uma doença, a busca por uma cura acaba gerando frustração e muitas expectativas nas pacientes. Diante deste problema, inúmeros protocolos e tratamentos foram desenvolvidos para amenizar a aparência da celulite para deixar a pele mais uniforme. Por meio deste estudo avaliamos que a drenagem linfática manual é ainda uma das técnicas mais indicadas devido ao seu alto poder drenante, aumentando a oxigenação

Roberta de Azambuja Roland<sup>1</sup>  
rbtroland@gmail.com

Stephanie Diniz da Silva<sup>2</sup>  
stephaniedinizz-153@hotmail.com

Clara Rodrigues<sup>3</sup>  
clararodrigues@prof.unisa.br

Data de submissão: 05/06/2023

Data de aprovação: 24/09/2023



Este trabalho está licenciado sob uma Licença  
Creative Commons Attribution 3.0.

1 Universidade Santo Amaro  
ORCID 0009-0002-5574-2012

2 Universidade Santo Amaro  
ORCID 0009-0009-3228-9500

3 Universidade Santo Amaro  
ORCID 0000-0002-7978-1027

das células ajudando na desintoxicação do organismo em conjunto a uma alimentação anti-inflamatória para melhoria dos estágios do fibroedema geloide.

**Palavras-chave:** Celulite, Drenagem Linfática, Sistema Linfático, Nutrição

## A B S T R A C T

*Aesthetic professionals need to understand the importance of treating the individual as a whole, understanding the need to combine body treatments such as lymphatic drainage massage with nutritional care in order to achieve the desired results more effectively. The aim of this study is to relate aesthetic and nutritional treatment to the maintenance and improvement of degrees of fiber edema geloid. This is a systematic review of the scientific literature, known as an integrative review. Scientific articles dated between 2008 and 2023 in Portuguese and English were analyzed in two databases: Pubmed and SciELO. Other sources used were books in their most recent and up-to-date editions. It can then be understood that fiber edema geloid, also known as cellulite, affects approximately 85% of post-pubertal women and is identified as a phenomenon of structural and inflammatory disorder, which is associated with changes in subcutaneous tissue. Even though it is not considered a disease, the search for a cure ends up generating frustration and many expectations in patients. Faced with this problem, numerous protocols and treatments have been developed to reduce the appearance of cellulite and make the skin more uniform. Through this study, we found that manual lymphatic drainage massage is still one of the most recommended techniques due to its high draining power, increasing cell oxygenation and helping to detoxify the body in conjunction with an anti-inflammatory diet to improve the stages of the fiber edema geloid*

**Keywords:** Cellulite, Lymphatic Drainage massage, Lymphatic System, Nutrition

## 1 INTRODUÇÃO

A drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica indicada em vários transtornos, como em estados edematosos que tenham origem linfática, é considerada uma terapia complementar em diversos tratamentos como dermatológicos, traumatológicos, cirurgias plásticas entre outros, sendo assim, apresenta complexibilidade além de um tratamento apenas estético.

A justificativa em pesquisar este assunto, é que notamos no mercado que vários profissionais da área da estética ainda trabalham de forma individual, ou seja, não aliam ou fazem associação com outras especialidades da saúde, como a nutrição que está muito relacionada a mudanças de hábitos do indivíduo e que se trabalhada em conjunto, os objetivos serão alcançados mais rapidamente de forma natural e fisiológica. Quando o indivíduo é tratado de forma única de dentro para fora (*in out*) os desequilíbrios fisiológicos e metabólicos acabam sendo equilibrados, o que favorece no resultado da drenagem linfática no controle das disfunções estéticas.

## 2 FIBROEDEMA GELOIDE

Para ter o entendimento sobre o tema é necessário compreender alguns conceitos sobre o fibroedema geloide (FEG) que é uma infiltração edematosa causada no tecido subcutâneo, segundo Milani (2006) em sua pesquisa relata que, o FEG é um acúmulo de líquido entre os adipócitos, no qual causam a tração nos septos fibrosos do tecido

conjuntivo ocasionando as depressões indesejáveis na estrutura da pele (ROCHA, 2019).

Guirro (2004) relata que o FEG é desenvolvido sobre uma alteração no relevo cutâneo, que pode sofrer alterações na estrutura das células de gordura, com isso causando a mudança na derme e na microcirculação, tornando-se um problema psicológico biológico (ROCHA, 2019).

Essa disfunção estética não ocorre apenas na pele, em nível de derme e epiderme, mas envolve células da camada hipodérmica ou tela subcutânea, os capilares sanguíneos e linfáticos e as fibras colágenas. Erroneamente é confundida como adiposidade localizada. O processo de formação da celulite não ocorre de forma simples e rápida e sim, de forma gradativa envolvendo várias estruturas e funções orgânicas. Para saber o estágio do FEG, recorre-se a palpação em que é possível observar a “tétrade de Ricoux” que se refere ter as evidências clínicas, são elas: aumento da espessura do tecido celular subcutâneo, maior consistência tecidual, maior sensibilidade à dor e diminuição da mobilidade por aderência aos planos mais profundos (DRIUSSO, 2021).

Já no “teste da casca de laranja” em que o tecido adiposo é pressionado entre os dedos polegares indicador ou entre as palmas das mãos, com isso a pele se parecerá como uma casca de laranja de aparência rugosa. Outra possibilidade é fazer o “teste de prensão” (*pinch test*) para verificar se existe alguma alteração de sensibilidade. Será positivo se, na região, o paciente relatar sensação dolorosa após a prensão da pele associada a um movimento de tração. O teste de palpação que pode ser feito com o rolamento dos dedos nas áreas atingidas, nota-se numerosos nódulos duros que são nódulos do infiltrado tecidual (DRIUSSO, 2021).

Os sinais que podem acarretar o fibroedema geloide, são a falta de oxigenação na

pele, retenção de líquido e diminuição na elasticidade do tecido conjuntivo (BORGES, 2006; ROCHA, 2019).

Após estudos, foi constatado que esta disfunção acomete principalmente o público feminino, a incidência em homens é insignificante. Dentre as principais causas destacam-se: problemas hormonais, predisposição genética, sedentarismo, dieta inadequada, tabagismo, obesidade, sobrepeso, gravidez, disfunções intestinais, distúrbios circulatórios, compressões externas, fatores emocionais e distúrbios ortopédicos e posturais (PEREZ, 2014).

O FEG pode se localizar em qualquer parte do corpo, excluindo as palmas das mãos, plantas dos pés e couro cabeludo. Os principais locais para aparecer esta disfunção estética são: superior das coxas interna e externamente, parte interna dos joelhos e nos glúteos, região abdominal, e na porção superior dos braços, anterior e posterior (PEREZ, 2014).

Segundo Perez (2014), o fibroedema geloide apresenta quatro formas clínicas, além dos estágios de evolução, são classificados em: Grau 1, somente com a compressão do tecido (pele) pode ser vista, podendo ser feita com os dedos ou contração voluntária da região. Já, no Grau 2, sem qualquer tipo de compressão, é possível ver a olho nu, entretanto, notamos a diferença, de temperatura fria na região. No Grau 3, é visivelmente identificada, independente da posição. Posto isso, já no Grau 4, o mesmo se apresenta como no grau 3, porém, com aparência visível, ondulações e aderência, acarretando, dores no local.

Em relação às quatro formas clínicas da celulite, quando classificada em dura, caracteriza-se por um grande espessamento da pele, normalmente incidente em pessoas que praticam atividade física e têm a

musculatura definida ou em pessoas obesas (PEREZ, 2014).

Já a celulite flácida é a mais comum e surge em pessoas sedentárias ou naquelas que tiveram emagrecimento importante e pode surgir em indivíduos a partir dos 30 anos de idade (PEREZ, 2014).

A celulite edematosa é mais comum surgir em mulheres que utilizam contraceptivos ou receptores hormonais e, aparece mais comumente em membros inferiores (PEREZ, 2014).

A celulite mista, por sua vez, apresenta mais de um tipo de celulite em regiões diferentes do corpo; por exemplo a celulite dura na lateral da coxa e flácida na face interna da mesma (PEREZ, 2014).

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Drenagem Linfática Manual

A drenagem linfática manual teve origem no final da década de 1920, com o casal dinamarquês Emil e Estrid Vodder, que desenvolveram a técnica e em 1936 em um importante congresso em Paris, apresentaram a drenagem batizada por eles como o “Método revolucionário no tratamento da pele”. Hoje é uma técnica de terapia corporal mais reconhecida no mundo devido aos inúmeros benefícios que proporciona ao indivíduo que se submete a este tratamento. É uma terapia complementar e indispensável no tratamento de algumas patologias edematosas (ELWING, 2014).

A drenagem linfática manual (DLM) é muito utilizada no campo estético, tanto para tratamentos faciais ou corporais, podendo ser usada como tratamento único ou associada a outras terapias para potencializar seus resultados. Utiliza-se a DLM em casos de rosáceas, acne, flacidez, diminuição da retenção de líquido, tratamento de lipedema,

fibroedema geloide e no pré e pós-operatório de cirurgia estética, plástica e reparadora (ELWING, 2014).

A DLM é solicitada pelo médico cirurgião plástico no pré-operatório pois melhora a circulação local do tecido, produzindo condições favoráveis em seu estado fisiológico adquirindo uma condição ótima para a recuperação pós-operatória (ELWING, 2014).

Como contraindicações absolutas estão: neoplasias, inflamações bacterianas ou virais e agudas, trombozes, flebite e tromboflebite, filariose, tuberculose, crise asmática, toxoplasmose, erisipela, eczema agudo na região edemaciada, descompensação cardíaca, edema cardíaco e varizes tortuosas e com relevo. As contraindicações parciais/relativas que dependerá de autorização médica são: cânceres tratados, estados pré-cancerosos da pele e nervos, síndrome do seio carotídeo, pré-câncer de pele, nervos, inflamações crônicas, pós-trombose, pós-flebite, pós-flebotrombose, tiróide, asma brônquica, hipotensão arterial, transtornos abdominais e insuficiência renal crônica (ELWING, 2014).

Para o fibroedema geloide, a DLM destaca-se devido ao seu poder. Desde que bem executada, em eliminar o edema subcutâneo, permitindo o amolecimento de nódulos fibróticos e intervém na eliminação de células adiposas, pois estimula a função da linfa (ELWING, 2014).

A DLM é bastante indicada em todos os tratamentos estéticos, por ser uma técnica desintoxicante e reequilibrante, prepara o tecido potencializando os resultados das terapias estéticas, podendo ser aplicada antes ou depois dos procedimentos conforme objetivos traçados do tratamento sugerido (ELWING, 2014).

Nos tratamentos nutricionais também é indicada para eliminação de líquidos e macromoléculas de gordura em que estimula a diurese reduzindo estados de ansiedade,

regulando o trânsito intestinal e com isso ajudando na desintoxicação do organismo (ELWING, 2014).

### 3.2 Nutrição Estética

A nutrição é a ciência que estuda a relação dos alimentos com a saúde da humanidade, integrando os processos do alimento desde o momento de sua ingestão até a excreção, com o objetivo de transformar o alimento em nutrientes que serão essenciais ao bom funcionamento do organismo. Mas, do mesmo modo que alimentos nutritivos são consumidos pela população, outros com substâncias nocivas são ingeridos e devido a deficiência nutricional (ROSS *et al.*, 2016) surgem os problemas como unhas fracas, quebradiças, queda capilar entre outros (PUJOL, 2020).

O termo “estética” foi descrito pela primeira vez por Alexander Baumgarten (1714-1762) com a intenção de denotar a ciência do que é sentido e imaginado, está muito relacionado à psicologia cognitiva e afetiva, fazendo com que as pessoas busquem cada vez mais buscar um padrão de beleza (BRIELMANN, 2018).

Venturi e Sant’Anna (2020), ressaltam a explicação do neurocientista Anjan Chatterjee, que a estética compreende uma experiência que inclui emoções, valorização e ações geradas por um objetivo, em que o cérebro responde a visualização de imagens com sensação de prazer associado a experiências de prazer estético a percepções de estímulos específicos. Compreende-se então, os motivos que incentivam as pessoas a buscarem procedimentos estéticos aliados à nutrição para definir e modificar seus corpos com o objetivo de torná-los mais atrativos e belos, gerando uma sensação de prazer.

É importante salientar que, alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas

também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar (BRASIL, 2014).

Alimentar-se saudavelmente não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Por exemplo, morar em bairros ou territórios onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade facilita a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Porém, outros fatores dificultam esta adoção de novos padrões de alimentação como, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultra-processados, a necessidade de fazer refeições rápidas em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis (*junk food*) (BRASIL, 2014).

A necessidade de educar a população para uma alimentação mais saudável deve ser iniciada na primeira infância, sendo assim o Ministério da Saúde lança campanhas de reeducação alimentar a cada ano com focos diferentes abordando vários assuntos e faixas etárias para evitar que a má alimentação os transformem em adultos obesos (BRASIL, 2014).

### 3.3 Alimentos Inflamatórios

Os tratamentos estéticos em que o objetivo é controlar e tratar o fibroedema geloide, que tem a necessidade de induzir a lipólise no tecido subcutâneo e a melhora do fluxo sanguíneo, elasticidade e da espessura da

pele. Portanto, se o indivíduo, tiver um consumo de uma dieta rica em gordura e carboidratos, baixo consumo hídrico, muito consumo de sal, irá agravar a microcirculação afetando seus capilares (Quadro 1). Para este controle o organismo necessitará de uma

dieta com baixo índice glicêmico, redução de sal, que promovam a desintoxicação, sendo anti-inflamatório com isso diminuem a retenção hídrica e de gordura corporal, promovendo a eliminação das toxinas (VENTURI; SANT'ANNA, 2020).

**Quadro 1 - Alimentos que trazem consequências para o fibroedema geloide**

Alimentos	Consequências
Excesso de açúcar	Causa hiperinsulinemia e, conseqüentemente, lipogênese, que é o acúmulo de gordura.
Excesso de sal	Contribui para a retenção de líquidos.
Baixo consumo de proteínas	Favorece a desestruturação do tecido conectivo.
Consumo de álcool	Estimula a lipogênese.
Baixa ingestão de água e fibras	Dificulta o funcionamento intestinal, levando à estase venosa.

**Fonte:** Adaptado de Pujol (2020); Venturi e Sant'anna (2020).

O intestino tem grande papel na desintoxicação, a constipação intestinal é um agravante para o quadro de fibroedema geloide, sendo necessário regular o trânsito intestinal e manter a flora bacteriana saudável (VENTURI; SANT'ANNA, 2020).

Venturi e Sant'Anna (2020) orientam que deve-se evitar o consumo de alimentos industrializados tais como: enlatados, embutidos e defumados e com alto teor de sal. Na sua pesquisa, eles ressaltam as informações da Sociedade Brasileira de Cardiologia, sobre o consumo de 12 gramas de sal por dia pela população mundial, entretanto, os autores, reiteram que a Organização Mundial da Saúde orienta o consumo de apenas 5 gramas diários. Essa ingestão de sal de forma demasiada pela população se dá aos maus hábitos alimentares como o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados ricos em sódio.

### 3.4 Alimentos detoxificantes que potencializam os resultados da drenagem linfática manual

Os sinais clássicos da inflamação do fibroedema geloide na fase aguda são: vermelhidão, edema, calor e dor, entretanto a inflamação crônica aparece de forma silenciosa sem qualquer forma visível, gerando alteração na derme e no hipoderme podendo gerar os graus infecciosos (VENTURI; SANT'ANNA, 2020).

Para conseguir controlar os estágios do fibroedema geloide e servir como um potencializador nos resultados da drenagem linfática manual, o indivíduo precisará incluir em sua dieta alimentos que diminuem a inflamação, como extratos de uva, *Centella asiática*, *Fucus vesiculosus*, retinóides, ômega 3 e vitamina A, estes inibem a oxidação de tecidos, melhora o metabolismo celular, aumentam

a síntese de colágeno e elastina, diminui os edemas, melhora a circulação e inflamação intestinal (VENTURI; SANT'ANNA, 2020).

### 3.5 Nutracêuticos, Nutricosméticos e Cosmecêuticos

As indicações (*IN* e *OUT*), de uso tópico como os dermocosméticos e os de uso oral são de extrema importância para potencializar os resultados dos tratamentos estéticos, desde que o indivíduo siga corretamente as orientações de uso pelo profissional (MENE-GAT, 2021).

É necessário entender a diferença entre nutracêuticos, nutricosméticos e cosmecêuticos.

Os nutracêuticos são chamados tanto de droga quanto alimento, a produção é natural e podem servir como complemento alimentar, também conhecidos como alimentos funcionais podem beneficiar o processo metabólico do organismo, são suplementos para a alimentação com compostos bioativos que servem para ajudar ou melhorar a recuperar a saúde do indivíduo (VENTURI; SANT'ANNA, 2020).

Já os nutricosméticos são uma mistura de cosméticos e nutrição, conhecidos como as pílulas da beleza que trabalham a beleza de dentro para fora, melhorando a aparência de cabelos, pele e unhas, pode-se então dizer que é uma interação entre a nutrição e a estética. Podem ser encontrados em diversas formas no mercado como cápsulas, pó, chocolates e gomas. Na estética, o principal objetivo dos nutricosméticos é potencializar os resultados nos tratamentos estéticos sendo um grande aliado para melhorar os resultados esperados tanto pelo paciente quanto pelo profissional (VENTURI; SANT'ANNA, 2020).

Em relação aos cosmecêuticos, trata-se da combinação de efeitos do cosmético e ação farmacológica tendo seu uso apenas tópico, como os ácidos em tratamentos de rejuvenescimento como o peeling químico (LYON, 2015).

## 4 METODOLOGIA

Trata-se de estudo de revisão sistematizada da literatura científica, na modalidade denominada revisão integrativa, considerando a relevância do tema, buscando conhecer sob o olhar de alguns autores, sobre drenagem linfática manual e detox Alimentar na melhora nos estágios do fibroedema geloide.

Realizou-se busca na literatura especializada e nas bases de dados: SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PubMed (*National Library of Medicine*) e Google Acadêmico. Através dos descritores encontrados no DES-CH/MESH, "Celulite", "Drenagem Linfática", "Sistema Linfático", "Nutrição", "Cellulite", "Lymphatic Drainage massage", "Lymphatic System", "Nutrition", nos idiomas português e inglês, no período entre 2008 a 2023, com a utilização dos operadores booleanos, "AND", "OR" e "NOT".

Utilizamos como critério de inclusão os estudos que abordavam aspectos teóricos e práticos sobre o tratamento de pacientes. Como critério de exclusão foram desconsiderados artigos anteriores a 2008 e que não abordaram o tema estudado.

Para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, este artigo foi elaborado a partir dos registros, de análise e organização dos dados bibliográficos, instrumentos que permitem uma maior compreensão e interpretação crítica das fontes obtidas. Utilizamos dez livros, dezessete artigos, sendo que cinco foram excluídos por não mostrarem produtividade em sua literatura.

Para a organização do material, foram realizadas as etapas e procedimentos do artigo onde se busca a identificação preliminar

bibliográfica, fichamento de resumo, análise e interpretação do material bibliográfico, revisão e relatório final.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### Quadro 2 - Estudos selecionados, analisados, organizados por ordem de publicação

Autoria (ano de publicação)	Tipo de Estudo	Conclusão
Elwing e Sanches (2014)	Literário	Os autores concluíram que um acompanhamento nutricional aliado ao tratamento de sessões de drenagem linfática manual potencializa os resultados nas disfunções estéticas como edemas e fibroedema gelóide.
Venturi e Sant'Anna (2020)	Literário	Os autores enfatizam a importância de uma alimentação anti-inflamatória para melhorias nos estágios do fibroedema gelóide aliado a tratamentos estéticos.
Gotardo, Cunha e Watanabe (2008)	Análise de Prontuário	Os autores relatam que o FEG pode ser agravada por má alimentação, falta de atividades físicas, baixo consumo de água e até mesmo o estresse diário. Após este estudo, através da análise de um universo de quarenta fichas de avaliação, mulheres na faixa etária entre 15 e 45 anos de uma determinada clínica localizada em Camboriú- SC foi sugerido uma padronização na ficha de anamnese, informando sobre a carência alimentar de cada paciente.

Fonte: Elaborados pelos autores (2023).

De acordo com nossos estudos, identificamos que a melhora dos graus de fibroedema gelóide ocorre com a associação de drenagem linfática e alimentação focada em reduzir os processos inflamatórios. Os autores, Elwing e Sanches (2014), Venturi; Sant'Anna (2020) e Gotardo; Cunha; Watanabe (2008), estão de acordo em associar a drenagem linfática com uma nutrição anti-inflamatória para que os resultados sejam alcançados de forma satisfatória no controle e redução dos graus da celulite. Sem este equilíbrio entre nutrição e estética, pode-se não obter o objetivo do tratamento alcançado.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, pudemos avaliar que diante da necessidade de encontrar um tratamento estético que tenha eficácia nos resultados para melhora e redução dos estágios clínicos do fibroedema gelóide. A drenagem linfática manual é ainda uma das técnicas mais indicadas devido ao seu alto poder drenante, aumentando a oxigenação das células e ajudando na desintoxicação do organismo. Porém, para manter o organismo respondendo ao tratamento é necessário fazer de forma complementar atividade física,

ter uma dieta que seja anti-inflamatória, com a devida manutenção e controle nutricional em que paciente, esteticista e nutricionista devem estar alinhados para se obter o

resultado mais duradouro e eficaz, em busca da melhoria do quadro clínico, apresentado inicialmente na avaliação do paciente que apresente esta disfunção estética.

## R E F E R Ê N C I A S

- AMORIM, M. I.; PIAZZA, F. C. P. Uso das argilas na estética facial e corporal.** Disponível em: <https://www.greenme.com.br/wp-content/uploads/2019/05/monthana-imai-de-amorim.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2022.
- BORGES, F. Dermato funcional:** modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. São Paulo. Phorte, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar da população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Brasil. Eu quero me exercitar.** Disponível em: <http://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 30 mar. 2022
- BRIELMANN, A. A.; PELLI, D. G. Aesthetics. Current Biology,** London, v. 28, n. 16, p. R859-R863, 2018. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.cub.2018.06.004>. Acesso em: 30 mar. 2022.
- DRIUSSO, P; AVILA, M; LIEBANO, R. Agentes eletrofísicos na saúde da mulher.** São Paulo. Thiem Brazil; 2021.
- ELWING, Ary; SANCHES, O. Drenagem linfática manual: teoria e prática.** 2 ed. São Paulo: SENAC, 2014
- GOUBEIA, L.; NUNES, G.; PEREIRA, L.; ASSIS, I. Atuação da endermoterapia / vacuoterapia no tratamento do fibro edema gelóide: revisão de literatura. Revista Saúde em Foco,** Teresina, n. 10, p. 560-568, 2018. Disponível em: [http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/07/066\\_ATUA%C3%87%C3%83O\\_DA\\_ENDERMOTERAPIAVACUOTERAPIA.pdf](http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/07/066_ATUA%C3%87%C3%83O_DA_ENDERMOTERAPIAVACUOTERAPIA.pdf). Acesso em: 01 set. 2022.
- GOTARDO, C.; CUNHA, L.; WATANABE, E. Análises dos fatores comuns entre mulheres com fibroedema gelóide atendidas em um centro estético do balneário camboriú entre 2006 e 2008.** Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Cosmetologia e Estética) - Universidade do Vale do Itajaí, 2008. Disponível em: <https://docplayer.com.br/7803487-Analise-dos-fatores-comuns-entre-mulheres-com-fibro-edema-geloide-atendidas-em-um-centro-estetico-de-balneario-camboriu-entre-2006-e-2008.html>. Acesso em: 22 set. 2022.
- GUARESCHI, Zoé Maria Neves de C. Nutrição em estética e qualidade de vida.** São Paulo: Platos Soluções Educacionais, 2021. Ebook. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786589965046/>. Acesso em: 13 mar. 2022.
- GUIRRO, E.; GUIRRO, R. Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos, recursos e patologias.** 3. ed. São Paulo: Manole, 2004.
- KLEIN, A., KIAT, H. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. Journal of human nutrition and dietetics,** Oxford, v. 28, n. 6, p. 675-686, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25522674/>. Acesso em: 13 mar. 2022.
- LUKASKI, H. C. Vitamin and mineral status: effects on physical performance. Nutrition Journal,** London, v. 20, n.7-8, july-august, p. 632-644, 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15212745/>. Acesso em: 13 mar. 2022.
- LYON, S.; SILVA, R. Dermatologia estética: medicina e cirurgia estética.** São Paulo: MedBook, 2015.
- MENEGAT, T. Harmonização facial sem medicação: técnicas de estética minimamente invasivas para reestruturar a face.** São Paulo: Madamu, 2021.
- OLIVEIRA, R. Drenagem linfática.** Porto Alegre: SAGAH, 2018.
- PEREZ, E; VASCONCELOS, M, G. de. Técnicas estéticas corporais.** São Paulo: Saraiva, 2014. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536521442/>. Acesso em: 13 mar. 2022.
- PUJOL, A. (org.) Nutrição aplicada à estética: promoção e saúde.** 2. ed. Rio de Janeiro: RUBIO, 2020.
- ROCHA, M. F.; ROCHA, M. F. ; CARVALHO, L. S. de; CANCIANINOV, C. S. O Fibro edema Gelóide ( FEG) – métodos de avaliação para o fisioterapeuta: revisão de literatura. Revista Saúde Viva Multidisciplinar da AJES,** Mato Grosso, v. 2, n. 2, p.

- 71-81, 2019. Disponível em: <http://s://revista.ajes.edu.br/revistas-noroeste/index.php/revisajes/article/view/19>. Acesso em: 01 set. 2022.
- S**IMOES, R.; SANCHOTENE, M.; RAGUZZONI, A.; RODRIGUES, P. Detox e sua real eficácia. In: CONGREGA URCAMP, 11, 2016, Campinas. **Anais eletrônicos** [...] Campinas: Unicamp, 2016. Disponível em: [http://revista.ajes.edu.br/revistas-noroeste/index.php/revisajes/article/view/19](http://revista.urcamp.tche.br/index.php/congregaanaismic/article/view/1949). Acesso em: 13 mar. 2022.
- T**ERRANOVA, F.; BERARDESCA, E.; MAIBACH, H. Cellulite: nature and aetiopathogenesis. **International journal of cosmetic science**, Oxford, v. 28, n. 3, p. 157-67, 2006. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-2494.2006.00316.x>. Acesso em: 13 mar. 2022.
- V**ENTURI, I; SANT'ANNA, L, C. **Nutrição aplicada à estética**. Porto Alegre: Grupo A, 2020. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581492687/>. Acesso em: 13 mar. 2022.
- W**ITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001000027>. Acesso em: 01 set. 2022.